

Moyens auxiliaires : simplifier le quotidien

Certains moyens auxiliaires – dispositifs ou appareils – peuvent permettre aux personnes atteintes de démence de rester actives et autonomes plus longtemps. Vous trouverez dans cette fiche une sélection de moyens techniques qui ont fait leurs preuves au quotidien ainsi que des conseils pour vous guider en matière de choix et d'utilisation.

/ Aspects théoriques

Utiliser les moyens auxiliaires à bon escient

Les démences altèrent les capacités cognitives. Elles entraînent des difficultés qui touchent la mémoire à court terme, l'orientation dans le temps et l'espace, la planification et l'organisation, la compréhension de l'écrit et des chiffres ainsi que le maniement des appareils. Elles affectent aussi la mobilité. Ces troubles, qui évoluent au cours de la maladie, sont source de dangers dans la vie quotidienne. Les moyens auxiliaires peuvent constituer une aide précieuse, par exemple pour

- › renforcer l'autonomie (favoriser la mobilité et l'orientation, etc.);
- › améliorer la sécurité et éviter les dangers (sécuriser les appareils ménagers comme la cuisinière, prévenir les chutes, etc.);
- › simplifier le quotidien (utiliser le téléphone, tenir ses rendez-vous, prendre ses médicaments, etc.).

/ Accompagnement et encadrement

Choisir les bons moyens auxiliaires

Pour une personne atteinte de démence, utiliser de nouveaux appareils est difficile. Pour qu'ils rendent réellement service au quotidien, prenez en compte les points suivants :

- › Veillez à ce que la personne concernée, ses proches et les soignants prennent tous part à la décision d'achat. Il est important que la personne malade puisse donner son avis et qu'elle accepte l'appareil. Sinon, elle ne l'utilisera pas et il n'aura aucune utilité.
- › Tenez compte de ses besoins et de ses capacités actuelles mais aussi de ceux des proches aidants.
- › Utilisez les ressources de la personne atteinte de démence pour qu'elle conserve autant que possible son autonomie.
- › Souvenez-vous : les solutions les plus simples sont souvent les meilleures.
- › Une période d'essai ou l'assistance du service technique peuvent être utiles. Demandez au fournisseur s'il assure ces prestations.
- › Les ergothérapeutes sauront vous conseiller dans le choix et l'utilisation d'un moyen auxiliaire.
- › Si nécessaire, assurez-vous qu'un proche ou un tiers possède les connaissances techniques permettant de faire fonctionner l'appareil.
- › La personne malade aura généralement besoin de temps pour apprendre à utiliser le moyen auxiliaire

et s'y habituer. Les proches devront être en mesure de l'accompagner dans cette démarche.

Quel moyen auxiliaire pour quel objectif ?

Pour qu'un moyen auxiliaire remplisse sa fonction, il doit être adapté au besoin à satisfaire et aux capacités de son utilisateur. Ce n'est qu'ainsi qu'il pourra réellement faciliter le quotidien et fournir une aide à la personne concernée et à ses proches. Vous trouvez ci-après quelques solutions qui ont fait leurs preuves.

S'orienter dans le temps

Les montres calendrier automatiques indiquant l'heure, le jour et la date favorisent l'orientation dans le temps. Il est possible de sélectionner la langue. En général, un cadran à aiguilles est plus facile à lire qu'un cadran avec des traits ou des chiffres romains. Tenez-en compte lors de votre achat. Les jours doivent figurer en toutes lettres, les abréviations n'étant souvent comprises. Il faut éviter d'avoir trop d'informations sur le cadran.

Les tablettes simplifiées pour seniors affichent aussi une montre calendrier et disposent d'autres fonctions : agenda, rappel de rendez-vous, photos, appels vidéo, jeux, accès facilité aux mails et à Internet, etc.

Prendre ses médicaments

Au début de la maladie, un pilulier peut simplifier la prise autonome de médicaments. Ces derniers sont préparés à l'avance pour une semaine par les proches, la pharmacie ou un service de soins (service payant). Renseignez-vous auprès des Soins à domicile ou dans votre pharmacie.

Les appels d'un proche ou d'un service téléphonique payant peuvent aussi être utiles, ainsi que les appareils électroniques avec fonction de rappel. Par exemple :

- › tablettes simplifiées pour seniors ;
- › dictaphones (messages de rappel) ;
- › piluliers électroniques programmables avec signal sonore de rappel et ne délivrant que les médicaments à prendre.

Lorsque la personne ne peut plus prendre ses médicaments de façon fiable et régulière, un service de visites périodiques à domicile (payant) peut pallier le problème.

Retrouver des objets

Les clés peuvent être rangées dans un étui muni d'un dé-

rouleur, attaché à la ceinture ou au sac à main. Il existe aussi des dispositifs, appelés trouve-clés, par exemple sous forme de pendentifs, qui répondent au signal électronique d'une puce fixée sur l'objet (sans fil ou Bluetooth).

Accéder au logement lorsqu'il est fermé à clé

Lorsqu'une personne malade tend à perdre ou oublier ses clés, les dispositifs suivants, installés à temps, rendent de précieux services :

- › Un cylindre de porte avec fonction d'urgence permet d'ouvrir de l'extérieur une porte fermée de l'intérieur, même si la clé est dans la serrure.
- › Un double peut être prévu pour les proches en cas d'urgence, à déposer dans une boîte à clé sécurisée, à code, installée dans la boîte à lait.

Téléphoner sans trop de peine

Les téléphones fixes à grosses touches (avec numéros préprogrammés et touches munies de photos des proches ou soignants) permettent aux malades de téléphoner plus longtemps de façon autonome. Il existe également des téléphones mobiles simplifiés pour seniors, avec des touches pour les appels directs et une touche de secours.

Appeler au secours

Les téléphones mobiles pour seniors et les montres avec touche de secours n'ont qu'une utilité limitée pour les personnes atteintes de démence qui oublient généralement d'actionner l'alarme quand elles ont besoin d'aide.

Localiser la personne

Les appareils de localisation par GPS et GSM permettent de retrouver plus rapidement une personne perdue. Ils existent sous forme de montres-bracelets, de petits appareils à porter à la ceinture ou dans un sac à dos. Lorsqu'une personne est atteinte de démence, il doit être possible de la retrouver sans qu'elle y participe activement.

Les proches peuvent la localiser par Internet, via leurs mobiles ou PC, ou déléguer cette tâche à un service de téléassistance. Il est possible de définir, au besoin, une zone de sécurité. Le proche (ou la téléassistance) est alors averti par SMS ou via une app lorsque la personne franchit ce périmètre. Certains modèles ont une fonction supplémentaire qui permet aux proches d'établir un

contact vocal avec la personne sans aucune action de sa part. Pour garantir le fonctionnement du système, les aidants ou soignants ont un rôle actif à jouer: il s'agit de mettre en service l'appareil, de le programmer, le recharger et s'assurer que la personne l'emporte/le porte, et finalement de localiser, chercher et récupérer la personne.

Identifier la personne

La personne atteinte de démence devrait idéalement porter sur elle un objet indiquant son identité et les coordonnées d'un-e proche à contacter au besoin. Il peut s'agir d'une carte de visite à faire soi-même, ou encore d'une carte d'urgence ou d'un bracelet en vinyle d'Alzheimer Suisse sur lequel on inscrit les coordonnées du malade (à commander sur alz.ch).

Sécuriser la cuisinière et prévenir les incendies

Une personne atteinte de démence qui cuisine peut oublier d'éteindre la cuisinière. Pour prévenir les incendies, il existe des systèmes de sécurité avec arrêt automatique (pour cuisinières électriques). Selon l'appareil, il s'éteint automatiquement en cas de surchauffe, après un temps programmé ou en quittant la cuisine. Même si la personne ne cuisine plus seule, il peut être utile, pour plus de sécurité, d'installer un interrupteur central et de ne la laisser utiliser qu'une bouilloire électrique et un four à micro-ondes.

Autres dispositifs:

- › détecteurs de fumée et d'inondation sans fil, qui envoient une alarme par SMS aux proches ou soignants;
- › tabliers de protection pour fumeurs assis ou couchés;
- › fers à repasser s'arrêtant au bout de 30 secondes s'ils restent en position horizontale.

Systèmes d'alarme ou d'appel

Si la personne atteinte de démence risque de chuter ou s'enfuit souvent, un système d'alarme (ou d'appel) peut améliorer la sécurité à la maison, en avertissant automatiquement l'aidant-e quand le ou la malade se lève ou quitte le domicile. Il existe, par exemple, des tapis d'alarme ou des coussins pour chaise munis d'un senseur sans fil, ou encore des avertisseurs pour portes. L'aidant-e sur place est averti-e par un signal lumineux et sonore, ou par SMS. Parfois, il suffit même d'un simple carillon suspendu à la porte pour attirer son attention.

Faciliter la mobilité

De nombreux moyens auxiliaires facilitent les déplacements

autonomes et les soins à la maison tout en améliorant la sécurité. Par exemple:

- › barres d'appuis ou poignées (WC, salle de bains, etc.)
- › rehausseur de WC, siège de douche, planche ou ascenseur de bain;
- › déambulateur, fauteuil roulant;
- › autant de mains courantes et de supports que possible pour se tenir et s'appuyer;
- › coussin pivotant facilitant la montée en voiture;
- › fauteuil ou coussin releveur, fauteuil de soins;
- › lits électriques médicalisés, par ex. surbaissables
- › monte-escaliers;
- › vêtements à fermeture spéciale pour faciliter l'habillage/le déshabillage.

Incontinence

Divers dispositifs contribuent à l'hygiène intime:

- › veilleuses avec détecteur de mouvement qui s'allument quand la personne va aux WC. Laisser la lumière des WC allumée et la porte ouverte;
- › chaise percée, urinal ou urinoir mobile pour les hommes, à laisser à côté du lit pour éviter les déplacements;
- › WC avec douche incorporée, pour faciliter la toilette intime grâce au nettoyage à l'eau tiède puis au séchage à l'air chaud. Cet équipement peut être adapté aux WC existants ou former une unité complète.

/ Considérations éthiques

Tant qu'une personne atteinte de démence est capable de discernement, elle est en mesure de décider elle-même si elle veut ou non utiliser un moyen auxiliaire. Il faut respecter sa volonté.

Si elle est dans l'incapacité partielle ou totale de percevoir ses propres besoins ainsi que les risques et dangers qu'elle encourt, il faut, lors du choix d'un moyen auxiliaire, tenir compte des principes éthiques suivants et peser les avantages et les inconvénients des différentes options:

- › Améliorer la qualité de vie: le bien de la personne atteinte de démence est prioritaire. Le moyen auxiliaire doit accroître son autonomie et contribuer à prévenir les risques.

- › Garantir la liberté de mouvement: le moyen auxiliaire doit élargir la liberté de mouvement.
- › Éviter de nuire: le moyen auxiliaire ou son utilisation ne doit pas désorienter, perturber ou inquiéter la personne malade.
- › Garantir l'autodétermination: dans la mesure du possible, la personne malade doit pouvoir donner son avis et participer à la décision. Il faut tenir compte de ses préférences et de ses aversions.
- › Protéger la sphère privée: lorsqu'on utilise un moyen technique, il faut par principe limiter la surveillance au strict minimum. Il s'agit de mettre en balance les bénéfices de la mesure ainsi que les besoins respectivement de la personne malade et des aidants avec les risques encourus.

Limites des moyens auxiliaires

Les moyens auxiliaires ne préviennent pas tous les risques et ne garantissent pas une sécurité absolue. Pour être utiles, ils doivent être acceptés par le/la malade, correspondre à ses capacités et répondre à ses besoins, sachant que ceux-ci évoluent au fur et à mesure que la maladie progresse. Réexaminez donc régulièrement s'ils sont encore de mise. Rappelez-vous que jamais ils ne remplaceront le contact humain.

/ Aspects juridiques et financiers

L'assurance-maladie de base ne prend que rarement en charge les moyens auxiliaires. Beaucoup d'assurances complémentaires participent cependant aux coûts s'il y a une prescription médicale. Renseignez-vous auprès de votre caisse-maladie.

Pour les personnes de moins de 65 ans, l'assurance-invalidité (AI) prend en charge une partie des coûts des moyens auxiliaires ou en prête certains. Elle finance dans certains cas l'adaptation du logement à leurs besoins. Renseignez-vous auprès de la Fédération suisse de consultation en moyens auxiliaires pour personnes handicapées et âgées (fscma.ch).

À partir de 65 ans, l'AVS participe aux coûts de certains moyens auxiliaires comme des appareils auditifs, lunettes-loupes et fauteuils roulants (voir prestations de l'AVS). Les bénéficiaires de prestations complémentaires (PC) à l'AVS ou l'AI sont soutenus par le canton qui prend en charge une grande partie des coûts ou prête des moyens auxiliaires. Les personnes qui ne touchent pas (encore) de PC peuvent, elles aussi, faire valoir ces frais, qui seront pris en compte lors du calcul des droits. Les moyens auxiliaires peuvent par ailleurs être déclarés comme frais de maladie ou de handicap sur la déclaration d'impôts, à moins d'être couverts par une assurance. Certains fonds peuvent fournir des subsides, comme le fonds de soutien d'Alzheimer Suisse. Renseignez-vous auprès d'Alzheimer Suisse et de ses sections cantonales.

Conseil scientifique

Brigitte Deschwanden, ergothérapeute dipl. HES, Ergona
Heike Gauss, infirmière, conseillère Alzheimer
 section Schaffhouse

Cette fiche d'information est également disponible en allemand et en italien.

**Contribuez à une vie meilleure
 pour les personnes atteintes de démence.**

IBAN CH33 0900 0000 1000 6940 8

Alzheimer Suisse • Gurtengasse 3 • 3011 Berne
 Secrétariat 058 058 80 20 • info@alz.ch • alz.ch



Besoin d'écoute ou de conseil ?

Pour un conseil adapté à vos besoins et à votre situation actuelle, contactez-nous au **058 058 80 00**, du lundi au vendredi, de 8 h à 12 h et de 13 h 30 à 17 h, ou par courriel à info@alz.ch.

Les 21 sections cantonales d'Alzheimer Suisse sont aussi là pour vous dans votre région. Informez-vous sur alz.ch.

Impressum

Édition et rédaction :

© Alzheimer Suisse 2021