

SÉCURITÉ À DOMICILE DES PERSONNES ATTEINTES DE LA MH

Rendre notre logement aussi sûr que possible est une priorité, peu importe où nous vivons. Cette fiche de renseignements offre quelques suggestions pour adapter les logements et minimiser les dangers en vue de maintenir l'autonomie des personnes atteintes de la maladie de Huntington le plus longtemps possible. Il est important pour les aidants et les personnes atteintes de la MH de réévaluer périodiquement la sécurité du logement, vu que les capacités diminuent à mesure que la maladie progresse. Votre travailleur social vous aidera à obtenir le soutien d'une ergothérapeute dans votre région. L'ergothérapeute pourra alors évaluer la situation actuelle et fournir des renseignements sur le soutien financier prévu pour l'équipement et l'adaptation du logement.

Aperçu

- Enlever tous les tapis, carpettes, paillasons qui ne sont pas fixés au sol et garder les passages libres de tout obstacle et de tout risque de trébucher, comme les fils électriques et de téléphone. Utiliser des revêtements de sol antidérapants (de préférence pas de tapis épais) et faire attention aux transitions entre les différents types de revêtement de sol.
- Veiller à ce que l'éclairage soit suffisant dans toute la maison. Placer des veilleuses dans la plupart des pièces et un éclairage supplémentaire dans les escaliers. Lorsque possible, utiliser des lampes activées par des détecteurs de mouvement.
- Vérifier régulièrement le fonctionnement du détecteur de fumée et de monoxyde de carbone (CO) dans chaque étage de la maison.
- Utiliser des appareils pour aider à tenir la cigarette et des couvertures de protection. Si possible, amener la personne à fumer à l'extérieur.
- Lorsque la personne est prête à arrêter de fumer, discuter avec le médecin les options, comme les produits d'aide au sevrage, etc.
- Les numéros d'urgence doivent être affichés prêt de tous les appareils téléphoniques dans la maison, ou bien programmés dans les téléphones sans fil et les cellulaires.
- Envisager l'utilisation de moniteurs dans les chambres pour les aidants. Si la personne passe du temps seule, penser à installer un système d'alerte médicale et un système de surveillance de la maison, en plus de prévoir un programme de jumelage pour alerter autrui.
- Régler la climatisation et le chauffage à des températures adéquates pour que la personne reste confortable. Utiliser des vêtements rafraîchissants, des chapeaux et des couvre-fenêtres pour réduire l'inconfort.
- Porter des chaussures appropriées (robustes, antidérapantes, sans talon) ou des chaussettes antidérapantes. Les casques et le rembourrage des hanches peuvent aider à prévenir les blessures et les fractures du crâne.
- À mesure que la maladie progresse, certains objets dans la maison peuvent devenir dangereux pour la personne atteinte (des outils électriques, du matériel de chasse et de pêche, des véhicules motorisés, etc.).

Salle de bain

- Utiliser un revêtement de sol antidérapant et des bandes antidérapantes ou autocollantes dans le bain ou la douche.
- Installer des interrupteurs DDFT afin d'éviter de mauvais incidents si, par exemple, le sèche-cheveux tombe dans le lavabo.
- Installer des barres d'appui dans la baignoire, autour des toilettes et comme porte-serviettes. Les porte-serviettes ordinaires ne peuvent pas supporter le poids du corps.
- Utiliser les objets conçus spécialement afin d'aider : douche à main, banc de bain, siège de toilette surélevé / rembourré, etc. Fixer au sol un cadre d'appui pour toilette.
- Utiliser des boulons robustes pour le siège des toilettes et les vérifier régulièrement. Envisager un siège de bidet supplémentaire pour le nettoyage et le séchage.
- Mettre les objets à portée de main (savon, serviette, etc.) et utiliser des gants de toilette.
- Utiliser un rideau de douche plutôt que des portes en verre. ⁰
- Abaisser la température de l'eau chaude à 49⁰ C (120⁰ F) et installer une vanne d'équilibrage de pression pour éviter les brûlures.
- Penser à utiliser un horaire de toilette pour éviter la précipitation qui pourra conduire à des chutes.

SÉCURITÉ À DOMICILE DES PERSONNES ATTEINTES DE LA MH

Chambre à coucher

- Dans le lit, garder la lampe, ou l'interrupteur, le téléphone et les lunettes à portée de main.
- Un matelas ferme avec un cadre de lit bas, un matelas sur le sol ou un futon seraient des options, à condition que la personne atteinte de la MH puisse toujours se lever sans difficulté.
- Envisager de placer une table de nuit à côté du lit.
- Une alarme de lit ou de matelas peut alerter lorsque la personne a besoin d'aide.

Cuisine

- Utiliser des verres et des assiettes incassables, et des tasses isothermes avec couvercles et poignées.
- Garder les articles fréquemment utilisés à portée de main. Éviter les étagères supérieures.
- Utiliser des recettes photocopiées et recouvertes de plastique pour aider à faire la cuisine.
- Garder un extincteur à proximité du poêle. Se servir, si possible, de protecteurs et des brûleurs arrière.
- Régler l'alarme sur le téléphone, la montre ou la cuisinière pour vous rappeler d'éteindre les appareils.
- Utiliser un filtre dans l'évier pour éviter les bouchages et les pertes d'objets.

Salon

- Stabiliser les meubles pour qu'ils ne puissent pas bouger (p. ex., fixer les étagères et les téléviseurs au mur).
- Enlever les meubles et les objets inutiles afin de dégager le chemin et faciliter le déplacement.
- Utiliser des chaises à dossier élevé, avec accoudoirs.
- Choisir des lampes de table avec des bases solides pour éviter de basculer. Essayer les lampes tactiles.

Escaliers

- La rampe doit s'étendre sur toute la longueur de l'escalier. Installer des balustrades des deux côtés de l'escalier.
- Marquer le bord de chaque marche avec une bande adhésive antidérapante de couleur différente.
- Déplacer les articles nécessaires à un seul étage et éviter de transporter des articles dans les escaliers.
- Si possible, attendre l'aide avant de monter ou descendre les escaliers.

Ressources

Le site Web du National Aging Institute (www.nia.nih.gov), un institut du NIH, agence fédérale du gouvernement américain qui fournit des informations précises et actualisées sur les aspects de la recherche sur le vieillissement, des informations sur des essais cliniques, du matériel et des ressources pédagogiques sur le vieillissement destinés au grand public, et des informations destinées aux chercheurs et aux professionnels de la santé.

- [Gouvernement du Canada : Vous POUVEZ éviter les chutes](#)
- <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/vieillesse-aines/publications/publications-grand-public/vous-pouvez-eviter-chutes.html>
- [Office régional de la santé de Winnipeg : Rester sur vos deux pieds \(listes de vérification\)](#)
- https://www.wrha.mb.ca/healthinfo/preventinj/prevent_falls-f.php
- [National Aging Institute \(É.-U.\): https://www.nia.nih.gov/alzheimers/publication/home-safety-people-alzheimers-disease/introduction](#)
- [Huntington Disease Society of America: http://hdsa.org/living-with-hd/caregivers-corner-webinars/safety-in-the-home/](http://hdsa.org/living-with-hd/caregivers-corner-webinars/safety-in-the-home/)

Visiter le site Web de la Société Huntington du Canada, sur www.huntingtonsociety.ca, pour des sujets connexes.

L'usage exclusif de l'un ou l'autre genre dans certains passages du présent document ne vise qu'à en faciliter la lecture.