



## « Un référentiel de bonnes pratiques pour « bien vieillir à domicile » et articuler les aides (dont les technologies) pour la santé à domicile et l'autonomie »

Voici le sujet pensé et travaillé par le dernier groupe de réflexion BiVACS organisé et animé par le TASDA. Une trame de travail capitalisant des bonnes pratiques énoncées par les participants a été construite pour, d'une part fournir aux professionnels une aide au diagnostic, à la préconisation de solutions d'aides et, d'autre part, aider l'usager à poser une réflexion personnelle pour bien vieillir à domicile.

**Bien vivre chez soi, c'est avant tout un choix de l'usager : « Comprendre, s'informer, décider, s'équiper, accepter des solutions technologiques pour le bien vivre en autonomie chez soi (« avant qu'il ne soit trop tard ») : comment s'y prendre ? »**

Pour tenter de répondre à cette question, la trame aborde différentes thématiques :  croire et prendre soin de soi,  être en relation avec les autres,  anticiper,  décider et faire évoluer sa situation...  s'adapter.

### Des recommandations et une complémentarité des aides !

Parmi les recommandations :

- Identifier ses passe-temps favoris, centres d'intérêts et s'organiser pour alimenter ces sujets
- Être vigilant ... à se faciliter la vie : les objets les plus utilisés sont facilement accessibles, repérables... Les interrupteurs sont faciles d'accès et identifiables... / Envisager un déménagement quand nous sommes encore en capacité de l'assumer, Vivre dans un contexte urbain facilitant « ma vie au quotidien »
- Réaliser une activité physique et une activité intellectuelle de façon régulière / S'assurer d'être en capacité de s'habiller se déshabiller / Disposer des bonnes conditions / solutions / organisations pour les réaliser « les actes de la vie quotidienne »

Parmi les exemples de complémentarités des aides :

Vivre dans un habitat bienveillant	Info – Conseil et Prescription	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire faire un diagnostic du logement avec la visite d'un ergothérapeute pour détecter les points + et – de l'appartement.</li> <li>• S'informer auprès de magasins de matériel médical (qui proposent des catalogues illustrés aux professionnels et aux usagers)</li> <li>• S'informer auprès d'associations d'usagers - Internet – Artisans</li> </ul>
	Aide Humaine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibiliser l'usager aux risques et aux solutions possibles</li> </ul>
	Aide Technique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Priorité : Adapter le sol (éviter les tapis...), pour les personnes à mobilité réduite.</li> <li>• Mettre des appuis dans les points stratégiques (SDB, toilettes...)</li> </ul>
	Aide Technologique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Commandes à distance de l'environnement (éclairage, porte, volets, ...)</li> <li>• Lit en décline - Elévateur pour baignoire - Monte escalier</li> </ul>
	Action de prévention	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aller à des conférences de sensibilisation</li> <li>• Visiter des appartements témoins, et adaptés</li> </ul>
Aménagement du logement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transformer la baignoire en douche à l'italienne</li> <li>• Renforcer et adapter les éclairages</li> <li>• Aménager le logement pour vivre sans escalier</li> </ul>	

### AGENDA

**27-28 mars** : Colloque Catel Télé santé à Lyon  
**8 avril** : Grenoble Medtech industry meeting  
**16 avril** : Atelier TASDA à Bourg d'Oisans  
**22 Mai** : Forum 4 i Silver Economie à Grenoble

**Un résultat à finaliser** - Il reste, en effet, à :

- Améliorer la forme du document pour en faciliter la prise en main par l'usager : comment apporter des recommandations sans « faire peur » et sans être trop « intellectuel !
- Préciser les recommandations via des exemples concrets

**N'hésitez pas à nous donner votre avis pour enrichir ce travail !**

**Participez à votre tour à cette expérience lors des prochains ateliers BiVACS sur le thème de la GEOLOCALISATION !**