



Rester à la maison le plus longtemps possible.

Comment faire en pratique ?

GUIDE PRATIQUE

Rester à la maison le plus longtemps possible. ***Comment faire en pratique ?***

Guide pratique

Deze publicatie bestaat ook in het Nederlands onder de titel: Zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen, hoe doet u dat? Praktische gids

Une édition de la Fondation Roi Baudouin, rue Brederodestraat 21 à 1000 Bruxelles.

AUTEUR

Carine Vassart

CONTRIBUTION(S) RÉDACTIONNELLE(S)

Piet de Busschere

Caroline Boeur

COMITÉ DE LECTURE

Dominique Blondeel (Coordinatrice générale de la Politique du Vieillissement, Union Nationale des Mutualités Socialistes, Secrétaire Nationale Espace Seniors), Patricia De Vriendt (Docente Gerontologie aan de VUB, Voorzitter van het leescomité), Jean-Benoît Dufour (Directeur, Solival Wallonie-Bruxelles), Sylvain Etchegaray (Coordinateur, Ligue Libérale des pensionnés), Sophie Grisard (Conseillère Communication et Formation, Fédération des Centrales de Services à Domicile), Lieve Houbrechts (Adviseur, Wonen en Zorg Toegankelijkheidsbureau vzw), Hilde Meulemans (Ergotherapeute, Lokaal Dienstencentrum Omikron Steenokkerzeel), Geneviève Oldenhove de Guertechin (Généraliste, Maison Médicale des Marolles), Louis Paquay (Verpleegkundig coördinator, Wit-Gele Kruis van Vlaanderen), Mario Schelfhout (Voormalig stafmedewerker, vzw Liever Thuis LM), Agnès Schiffino (Ancienne-Directrice de la Fédération de l'Aide et des Soins à Domicile), Jan Tessier (Kinesitherapeut, Secretaris van de commissie Sport en Bewegen van de Vlaamse Ouderenraad)

**COORDINATION POUR
LA FONDATION
ROI BAUDOIN**

**CONCEPTION GRAPHIQUE
IMPRESSION
ILLUSTRATIONS**

DÉPÔT LÉGAL

ISBN-13

EAN

N° DE COMMANDE

Françoise Pissart, directrice
Brigitte Kessel, responsable de projet
Stefanie Biesmans, collaboratrice de programme
Ann Vasseur, assistante de direction
Nathalie Troupée, assistante

Tilt Factory

Cécile Bertrand
Tonu

Cette publication peut être téléchargée gratuitement sur notre site www.kbs-frb.be

Une version imprimée de cette publication électronique peut être commandée (gratuitement) sur notre site www.kbs-frb.be, par e-mail à l'adresse publi@kbs-frb.be ou auprès de notre centre de contact, tél.+32-70-233 728, fax +32-70-233 727

D/2848/2011/20

978-2-87212-648-4

9782872126484

2081

Septembre 2011

Avec le soutien de la Loterie Nationale



INTRODUCTION

Beaucoup d'entre nous ont un souhait : vivre le plus longtemps possible à domicile. Là où la vie s'est toujours écoulée, où les souvenirs se sont accumulés et où l'on se sent réellement chez soi. De nombreuses études scientifiques le montrent régulièrement et disent aussi que continuer à vivre dans son milieu de vie naturel permet de maintenir plus longtemps son intégrité physique et psychique.

Avec l'âge cependant, les besoins en matière de confort et de sécurité évoluent. Le logement doit parfois être aménagé et certaines habitudes doivent être changées pour pouvoir conserver au maximum une bonne qualité de vie.

Ce guide est destiné à aider les (futurs) seniors à regarder leur logement et leurs comportements d'un œil nouveau. Des petites astuces et des aménagements faciles à mettre en œuvre offrent déjà des solutions qui permettent d'obtenir plus de confort et de prévenir des dangers potentiels. La personne qui arrive à se poser à temps les bonnes questions réussira mieux à éviter les problèmes de diverses natures.

Ce guide ne se limite pas à des conseils pour améliorer l'aménagement de son logement. Pour préserver au mieux son autonomie, il est également très important de conserver un bon équilibre physique et mental et de faire attention à son alimentation. De même, il est fondamental de conserver des contacts sociaux.

On trouvera aussi dans cet ouvrage des conseils pour s'y retrouver plus facilement dans ses documents et les classer efficacement.

Ce guide aborde donc tous les aspects – et les soucis – de la vie quotidienne. Il formule des propositions et des solutions mais il appartient à chacun de faire les choix qui lui correspondront au mieux.

TABLE DES MATIÈRES

Vous trouverez dans ce guide...

- 8** Faire appel à la commune
- 9** Faire appel à la mutualité
- 10** Faire appel à un centre de coordination ou à un service d'aide et de soins à domicile
- 12** UN DOMICILE SÛR EN CONFORTABLE
 - Quelques bonnes idées
 - Les pièges à éviter
 - Ce qu'on peut faire
 - Les outils pratiques
 - En pratique – Comment se relever correctement après une chute ?
 - Pièce après pièce
- 32** LA SANTÉ : UN DÉFI QUE L'ON PEUT RELEVER
 - Quelques bonnes idées
 - Les pièges à éviter
 - Ce qu'on peut faire
 - Les outils pratiques
 - En pratique - Les points que l'on peut – et que l'on doit – aborder avec son médecin

44 L'ALIMENTATION : UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Quelques bonnes idées
Les pièges à éviter
A chaque aliment sa fonction
Ce qu'on peut faire
Les outils pratiques
En pratique - La liste des courses

58 A LA (RE)DÉCOUVERTE DE SOI ET DES AUTRES

Quelques bonnes idées
Les pièges à éviter
Ce qu'on peut faire
Les outils pratiques
En pratique - Bien se connaître pour bien conduire

70 UNE VIE BIEN ORDONNÉE ? DES SOUCIS EN MOINS

Quelques bonnes idées
Les pièges à éviter
Ce qu'on peut faire
En pratique - Quels documents conserver
et pendant combien de temps ?

80 RÉFÉRENCES

FAIRE APPEL À LA COMMUNE

D'une commune à l'autre, l'offre de services peut varier mais on peut s'adresser à elle pour :

- Trouver des **activités** permettant de rencontrer des gens près de chez soi : soirées, manifestations culturelles et sportives, clubs de pétanque ou cercle d'échecs.
- Commander et se faire livrer des **repas à domicile**, généralement par l'intermédiaire du CPAS.
- **S'initier à l'informatique** en suivant des cours organisés pour les habitants. Parfois il est possible d'utiliser un ordinateur dans un local dédié à cet effet.
- Faire appel à des **modes de transport** permettant d'éviter de prendre sa voiture : des bus de proximité, des taxis sociaux, les transports assurés par des bénévoles, etc.
- **Recevoir de l'aide** pour faire ses courses, bêcher le jardin, soulever des objets lourds, ou tout simplement faire la conversation.
- Réaliser de **petits aménagements dans la maison**.
- Se faire aider pour avoir des informations à propos des primes dont on peut éventuellement bénéficier.
- Obtenir des informations en cas de problèmes de **pension**.
- Être mis en contact avec des associations ou des institutions qui recherchent des bénévoles ou se voir offrir un **rôle de volontaire** dans une école ou un service de la commune.
- S'inscrire dans un **centre de jour** où l'on peut venir passer quelques heures pour rompre la solitude.
- Bénéficier gratuitement de **conseils juridiques ou sociaux**.
- Disposer d'une **aide pour suivre et compléter correctement des dossiers administratifs**.
- Demander des conseils ou une guidance en matière de **services sociaux**.

FAIRE APPEL À LA MUTUALITÉ

D'une mutualité à l'autre, l'offre de services peut varier mais on peut s'adresser à elle pour :

- La location ou l'achat de **matériel spécifique** : d'une béquille à un fauteuil adapté en passant par de la vaisselle et des sièges pour baignoire.
- Obtenir l'intervention de **services d'aide et de soins à domicile**.
- Bénéficier d'une **évaluation du logement** et de conseils d'aménagement pour l'adapter à ses besoins.
- Se renseigner sur les services de **téléassistance** permettant de vous porter secours en cas de problème à domicile.
- Découvrir les services **d'aide à la santé** qui donnent des informations diététiques utiles.
- Suivre des **ateliers** destinés à mieux manger, à bouger correctement, à parler de ses problèmes.
- Suivre des cours de **gymnastique** pour seniors.
- Recevoir une **intervention financière** dans de nombreux domaines : transports, examens médicaux, inscription dans un club de sports, aménagement du domicile, location de matériel sanitaire,...
- Recueillir toutes les informations nécessaires sur les **programmes de prévention** et les **calendriers de vaccination**.
- Faire des **simulations de frais de santé ou d'une hospitalisation**.
- Vérifier si l'hôpital ou les prestataires de soins que vous fréquentez respectent les **honoraires conventionnés**.
- S'inscrire à un **mouvement d'ânés** qui organise régulièrement des activités : repas, excursions, voyages, etc.
- S'informer valablement sur des **sujets de santé** plutôt que de se fier à des informations pas toujours fiables, lues sur des sites internet ou dans des magazines.
- Recevoir une **aide** en matière de **transport**, soit grâce aux minibus aménagés gérés par les sociétés de transport public, soit grâce à d'autres formules comme des taxis, des bénévoles, des ambulances non urgentes, etc.
- Se faire conseiller gratuitement dans de nombreux domaines par le **service social**.

FAIRE APPEL À UN CENTRE DE COORDINATION OU À UN SERVICE D'AIDE ET DE SOINS À DOMICILE

Il existe de nombreuses formes d'aide à domicile qui peuvent vous aider, soit pendant une période déterminée, après une sortie d'hôpital par exemple, soit lorsque certaines tâches deviennent pénibles.

Selon la localisation géographique, l'offre de services peut varier mais on peut y faire appel pour :

- Bénéficier de **l'aide** d'un(e) coordinateur(trice) qui vous **informera** de toutes les offres existantes et qui vous accompagnera dans la mise en place des différents services et interventions de prestataires d'aide et de soins dont vous pourriez avoir besoin à domicile.
- Recevoir de l'aide pour les **tâches quotidiennes** (entretien ménager, repas, courses, aide dans les démarches administratives, aide pour se lever, se déplacer, s'habiller, faire sa toilette, etc.).
- L'intervention d'une **infirmière** pour administrer les soins prescrits par le médecin sur le long terme ou de manière ponctuelle.
- Bénéficier des **conseils** d'un **ergothérapeute** pour l'aménagement de votre domicile.
- Disposer d'un **service de téléassistance** qui vous permet de contacter un service de secours **24 heures sur 24** en cas de problème ou de chute.
- Recevoir l'aide d'une **'garde à domicile'** dont le rôle est d'offrir une présence et un répit aux aidants proches.
- Bénéficier d'autres **interventions** qui vous permettront d'améliorer votre qualité de vie chez vous (prêt et vente de matériel médical, transport, logopédie, pédicure, service répit, coiffure, petits travaux de couture, distribution de repas, petits dépannages, soins palliatifs, etc.).



UN DOMICILE SÛR ET CONFORTABLE

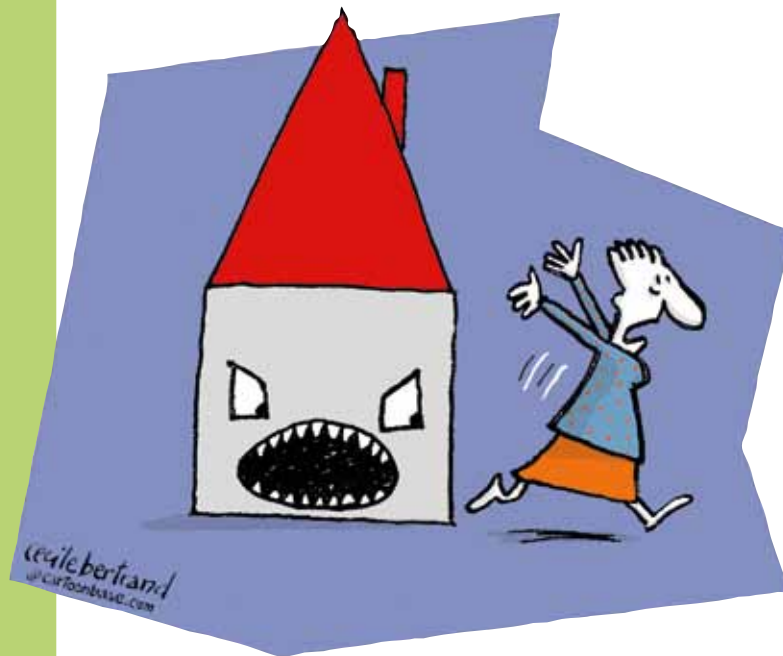
Pour vivre le plus longtemps possible à domicile, avec une bonne qualité de vie, les mots d'ordre sont : prévention et aménagement malin.

La chute est en effet l'accident domestique le plus fréquent chez les personnes âgées. On estime qu'environ 30% des personnes de plus de 65 ans qui vivent toujours chez elles tombent au moins une fois par an et le risque de chute augmente avec l'âge. Les conséquences sont très diverses. Parfois, elles se limitent à une éraflure ou à un hématome; dans d'autres cas, il peut s'agir d'entorses, de fractures (le plus souvent de la hanche ou du poignet) ou d'un choc à la tête avec commotion cérébrale.

Ces blessures entraînent parfois une réduction durable de la mobilité et donc de l'indépendance mais elles ont aussi des conséquences négatives sur le moral : la personne perd confiance en elle, a sans cesse peur de tomber à nouveau.

Pour prévenir ce risque, il faut donc adopter des comportements plus sûrs et surtout, examiner sa maison avec un œil critique pour y repérer tout ce qui pourrait favoriser les chutes.

C'est une question de sécurité mais également une garantie de plus grand confort car l'adaptation du logement facilitera la vie quand certains mouvements deviendront plus difficiles à effectuer.



Et vous ?

Vous avez l'habitude de marcher en chaussettes dans la maison ?

Vous vous déplacez dans le noir pour aller aux toilettes la nuit ?

Vous rangez beaucoup de choses sur les étagères les plus hautes ?

Si vous avez répondu "Oui" aux questions ci-dessus, il s'agit d'habitudes qu'il faudra sans doute modifier.

QUELQUES BONNES IDÉES



Prendre conscience de la nécessité d'adapter son environnement | Des accidents peuvent survenir au domicile. Il est indispensable d'en prendre conscience pour adapter son lieu de vie et ainsi les éviter. Ensuite, il est important de demander conseil à des spécialistes en aménagement du domicile (les mutualités et services de soins à domicile, entre autres, offrent ce type de service).



Déblayer au maximum le passage | L'espace nécessaire pour se déplacer sans danger dans chacune des pièces et pour passer d'un endroit à l'autre du logement, doit être bien dégagé. Il s'agit tout autant d'éviter de provoquer des chutes que de supprimer les situations où l'on peut se cogner et se faire mal ou se blesser. Il faut disposer de suffisamment d'espace pour se déplacer avec ou sans aide matérielle (rollator, canne à pieds multiples, fauteuil roulant, etc.). Il est donc prudent d'enlever les éléments qui peuvent obstruer le passage.



Supprimer le risque de glisser ou de trébucher | Parfois, il est préférable d'enlever les tapis, carpettes et descentes de lits qui peuvent provoquer des chutes. Il est de toute façon conseillé de les fixer solidement (colle ou anti-dérapant). Les câbles électriques des lampes, télévisions et autres appareils doivent de préférence être attachés aux murs et/ou aux plinthes. Quant aux paillassons, ils seront idéalement insérés dans un espace prévu à cet effet dans le sol.

LES PIÈGES À ÉVITER



Les différences de niveau | Dans la mesure du possible, il faut essayer d'éviter les marches ou les dénivellations au sol dans le domicile et sur le chemin pour y accéder. Il est prudent, avant d'intervenir soi-même, de demander conseil à l'un ou l'autre service qui donne des conseils d'aménagement du domicile sur mesure. Il est aussi possible de rendre les différences de niveau plus visibles grâce à un trait de peinture ou à un ruban autocollant de couleur.



Le manque de lumière | Une bonne lumière permet de se déplacer sans danger car il est alors facile de repérer les objets auxquels on pourrait se cogner. Elle est importante dans toutes les pièces et il faut absolument éviter de se déplacer sans allumer, même le soir, pour aller de la chambre aux toilettes. Certaines ampoules économiques mettent un certain temps à s'allumer totalement. Il ne faut donc pas les placer dans le hall, les escaliers, la chambre à coucher ou les toilettes, là où la lumière doit s'allumer directement.



Le refus de vivre sur un seul étage | Si vous habitez dans une maison, il peut arriver un moment où monter et descendre les escaliers pose problème. Il devient alors difficile d'aller à l'étage et de descendre à la cave. L'aménagement de l'habitation au rez-de-chaussée ou sur un seul étage (pour dormir, manger et se laver) peut alors être envisagé. Cela permet souvent de rester plus longtemps chez soi.



“Voici 4 ans, ma fille m’a parlé d’aide à domicile, d’adaptation de la maison à mes capacités. Je n’ai rien voulu entendre. Je pensais être toujours capable de me débrouiller seul, je n’avais pas envie de changer mes habitudes. Ses propos m’ont donné l’impression d’être comme handicapé. Jusqu’au jour où j’ai fait une mauvaise chute qui aurait pu être évitée si j’avais mieux aménagé la maison. Depuis, j’ai fait venir un expert qui m’a aidé à adapter les pièces et m’a donné de nombreuses astuces pour pouvoir me débrouiller en toute sécurité. Ces outils pratiques et ces adaptations ne représentent plus un signe de vieillesse. Au contraire, ils me rendent la vie plus facile et augmentent ainsi mon indépendance.”

Etienne, 75 ans.

LA TÉLÉ- ASSISTANCE

Si vous vivez seul, il peut être intéressant de penser à vous abonner à un système de télé-assistance qui, en cas de chute, d’accident ou de malaise, permet d’appeler rapidement à l’aide. Le principe? En cas de problème, vous appuyez sur le bouton d’un émetteur porté autour du cou ou du poignet qui déclenche un signal dans un centre d’urgence ou chez une personne choisie par vos soins (un membre de votre famille, un voisin, etc.). Quelqu’un passera alors chez vous pour voir ce qui se passe. L’alarme peut être déclenchée à tout moment du jour et de la nuit, 7 jours sur 7. Au cas où les personnes de référence ne sont pas disponibles, la centrale d’urgence appelle alors la police ou les pompiers. Les mutuelles et les communes peuvent vous informer à ce sujet.

L'AMÉNAGEMENT MALIN

Les mutuelles et les services d'aide à domicile proposent des services d'ergothérapeutes qui peuvent aider à effectuer un diagnostic du domicile des personnes âgées, repérer les faiblesses ou les problèmes éventuels et proposer des solutions. Certains de ces services offrent même la possibilité de tester les solutions existantes afin de choisir celles qui vous conviennent le mieux. Les services d'aide à domicile et les CPAS de certaines communes proposent de faire effectuer certains petits travaux par des ouvriers formés à l'aménagement de maisons pour les personnes âgées. Il existe d'ailleurs différentes primes (régions, communautés) pour aider au financement de l'aménagement. Les mutuelles et communes peuvent vous aider à trouver celles dont vous pourriez éventuellement bénéficier.

Monique, 62 ans, héberge sa maman chez elle. Maria, 82 ans, a eu une attaque cérébrale il y a trois ans. "Maman s'est toujours occupée de nous, elle a toujours été disponible. Je suis la seule fille. Sa place est ici. Mais seule, je n'aurais pas pu y arriver, ce n'est pas dans ma nature. Je ne savais pas par où commencer. La mutuelle m'a aidée pour faire intervenir toute l'aide nécessaire à la maison. Il y a eu ici une réunion avec le docteur, un kinésithérapeute, une assistante sociale, le service d'aide à domicile et l'infirmière.

On reçoit maintenant une aide ménagère pour trois demi-jours. Celle-ci fait le ménage, s'occupe de Maman, l'amène à sa chambre, fait la vaisselle, le repassage et à manger. L'infirmière passe deux fois par jour. Et une fois par semaine, une garde à domicile vient pendant quatre heures. Elle assure ainsi une présence auprès de Maman pour que je puisse m'accorder une après-midi de répit."

CE QU'ON PEUT FAIRE

• Prévoir plusieurs téléphones d'urgence

Il peut s'agir d'une ligne fixe avec téléphone sans fil ou d'un GSM. C'est l'instrument indispensable pour appeler à l'aide en cas de besoin. Il faut alors l'emporter avec soi lorsqu'on se déplace de pièce en pièce. Les numéros utiles (ceux des urgences, des amis, de la famille ou des voisins) y auront été programmés à l'avance.

• Choisir des serrures et poignées adaptées

Vous pouvez installer plusieurs serrures différentes qui s'ouvrent avec la même clé, une bonne façon d'éviter les trousseaux trop remplis et les ennuis en cas de perte. Les serrures qui peuvent s'ouvrir de l'extérieur, même quand une clé se trouve à l'intérieur, sont utiles. En cas de chute, quelqu'un pourra ainsi entrer pour vous aider. Les poignées fixes sont plus sécurisantes que les poignées qui tournent, celles-ci présentant un risque de perte d'équilibre.

• Sécuriser les escaliers

C'est une zone dangereuse qui mérite quelques précautions. Idéalement, une main courante sera installée du côté du mur en plus de la rampe. Les escaliers doivent être bien éclairés et il est conseillé de placer un interrupteur en haut et en bas. Des bandes autocollantes antidérapantes (en vente dans les magasins de bricolage) peuvent être fixées au bord de chaque marche. Les dernières marches du haut et du bas peuvent par ailleurs être peintes dans une autre couleur que les autres, pourquoi pas fluorescente, pour mieux les distinguer. Si l'escalier est recouvert d'un tapis, il faut veiller à ce que celui-ci soit bien fixé (colle).

• Transporter les objets de manière adéquate

En gardant une main libre quand vous portez des objets, il est plus facile de se rattraper à un meuble ou de s'appuyer à un mur en cas de perte d'équilibre. Pour des objets plus lourds ou plus encombrants, il est préférable de demander l'aide d'un proche ou d'utiliser une table à roulettes. Et il est évidemment tout à fait déconseillé de porter des charges lourdes ou encombrantes dans les escaliers.

• Se chausser correctement

À l'intérieur, circuler en bas ou en chaussettes n'est pas sans risques. Il n'est pas non plus recommandé de marcher avec des mules ou n'importe quel type de pantoufles ouvertes à l'arrière. Il est préférable de ne porter que des chaussures d'intérieur ou d'extérieur, avec une semelle solide et antidérapante, qui englobent bien le pied et si possible fermées par des velcros ou des lacets.

• Etre attentif à l'effet des médicaments

Si vous ressentez des changements suite à une modification de traitement médicamenteux, parlez-en à votre médecin traitant. Soyez en tout cas attentif à bien respecter la posologie, les heures et les quantités. Si votre médecin vous a prescrit un nouveau médicament, demandez-lui si celui-ci ne cause pas de vertiges. Si vous avez besoin de somnifères pour dormir, tenez-en compte quand vous vous réveillez la nuit. Ne vous levez pas trop vite, cela pourrait provoquer des vertiges ou une chute de tension. Et lorsque vous êtes debout, attendez quelques instants avant de vous déplacer.

• Manger à intervalles réguliers

Lorsque son corps n'a plus été alimenté depuis un certain temps, une personne peut être victime d'hypoglycémie : le taux de sucre dans le sang est trop bas et provoque une chute de tension. C'est la raison pour laquelle il faut manger à heures régulières. Beaucoup de chutes ont lieu le matin car il s'est écoulé beaucoup de temps depuis le dernier repas, pris la veille en soirée. Une collation prise avant d'aller se coucher limitera ce risque.

BOUGER POUR ÉVITER DE CHUTER

Suivant les possibilités, il est préférable de faire ses courses à pied ou à vélo. Le travail au jardin, une marche au grand air sont d'autres occasions simples de bouger. L'idéal est de bouger au moins une demi-heure par jour. Ces exercices physiques vont stimuler la force musculaire, la souplesse et l'équilibre, trois éléments indispensables pour éviter les chutes. Ne plus bouger de peur de tomber est un comportement contre-productif : les muscles ne sont plus sollicités, ils s'affaiblissent et ne soutiennent plus votre corps, ce qui augmente le risque d'accident.

LES OUTILS PRATIQUES



L'anti-dérapant

En vente dans les magasins de bricolage, il va servir à fixer solidement au sol les tapis dont on ne veut pas se séparer. Il peut aussi servir à fixer une assiette sur la table ou un bocal que l'on doit ouvrir.



Les barres d'appui

Il s'agit de poignées fixées aux murs et auxquelles on peut s'accrocher pour s'asseoir ou se relever. Elles seront les plus utiles dans la salle de bain et près des toilettes mais rien n'empêche d'en ajouter à des endroits où l'on pourrait avoir besoin d'une sécurité: dans la cuisine, près d'un fauteuil, près du lit,... Elles seront également pratiques sur les murs qui longent les escaliers pour entrer dans une maison. Eviter les barres à ventouse qui peuvent lâcher au dernier moment!



L'éclairage automatique

Les lampes qui s'allument automatiquement lorsque la nuit tombe ou lorsqu'elles détectent un mouvement seront particulièrement indiquées aux alentours de la maison, le long du chemin pour arriver à la porte d'entrée et près de cette porte d'entrée pour trouver facilement la serrure et bien distinguer les marches éventuelles.



La télécommande

Elle ne doit pas remplacer tous les déplacements mais peut réellement faciliter la vie. Dans le salon, elle permet de gérer la télévision et la chaîne hi-fi sans devoir se lever continuellement. Pour les personnes qui ont des béquilles ou qui sont en chaise roulante, momentanément ou non, une télécommande peut également servir à ouvrir la porte d'entrée du domicile. Ceci peut être utilement combiné avec un (vidéo) parlophone qui permet de voir qui sonne. Des spécialistes peuvent vous conseiller à ce sujet.

Tanw

LES OUTILS PRATIQUES



L'ascenseur d'escalier

C'est un investissement important et il est judicieux de demander un conseil avisé avant de prévoir un tel aménagement. Mais l'avantage de pouvoir continuer à utiliser sans risque une (grande) partie de la maison et de ne pas avoir le sentiment de devoir restreindre ses habitudes est également à prendre en compte.



La lumière de secours

A certains endroits comme la chambre ou la salle de bain, il est utile d'installer un éclairage de secours en cas de panne de courant subite. Les blocs de secours sont plutôt réservés aux bâtiments neufs mais il existe des luminaires avec une batterie intégrée qui basculent automatiquement sur celle-ci en cas de coupure d'électricité.



De longues pinces

A cause d'un mal de dos ponctuel ou de l'âge, il y a toujours un moment où il est difficile de ramasser des choses par terre. De longues pinces permettent de le faire sans se baisser. Elles évitent en plus d'éventuelles chutes de tension qui peuvent survenir lorsqu'on s'abaisse trop rapidement.

EN PRATIQUE – COMMENT SE RELEVER CORRECTEMENT APRÈS UNE CHUTE ?

Quand on a fait une chute, la méthode suivante permet de se relever sans danger :

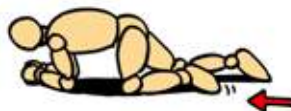
- 1 —————
Pliez la jambe la plus forte et le bras opposé et roulez sur le côté. Prenez appui sur le bras libre pour rouler sur le ventre.



- 2 —————
Dès que vous êtes sur le ventre, prenez appui sur vos avant-bras.



- 3 —————
Ramenez une jambe en-dessous de vous et prenez appui sur le genou. Faites de même avec l'autre jambe.



- 4 —————
Prenez appui sur vos avant-bras ou sur vos mains et passer en position 'à quatre pattes'.



- 5 —————
Regardez autour de vous pour trouver un point d'appui stable pour vous relever, comme une table, un siège, un lit...

Allez à quatre pattes jusqu'à ce point d'appui et placez-y vos mains en vous appuyant sur vos genoux.



- 6 —————
En vous appuyant sur vos mains, relevez un genou, puis le second en basculant le poids du corps et relevez-vous. Une fois debout, restez un moment sans bouger puis asseyez-vous pour reprendre vos esprits.



TOMU

PIÈCE APRÈS PIÈCE

Chaque pièce d'un logement peut receler des difficultés spécifiques. Et il existe des solutions parfois très simples pour éviter les problèmes. Voici une liste de conseils, qui n'est certainement pas complète et qui peut encore être améliorée grâce à l'imagination et l'habilité de chacun.

Le hall

- Il doit être bien éclairé. Une lampe avec détecteur de mouvement facilitera encore l'entrée au domicile.
- Un 'judas', placé dans la porte d'entrée, est un élément rassurant pour identifier les éventuels visiteurs, surtout pour les personnes malentendantes.
- Un parlophone ou un vidéophone sont des éléments de sécurité permettant de ne pas ouvrir la porte si l'on n'en a pas envie.
- Les porte-manteaux ne seront pas placés trop haut et doivent être suffisamment solides pour supporter le poids des vêtements afin d'éviter que ceux-ci ne tombent et constituent des obstacles.

Le salon

- Les fauteuils doivent être suffisamment pratiques pour s'y installer et en sortir facilement. Si les sièges sont trop bas et que vous avez du mal à vous relever, vous pouvez utiliser un coussin ou un bottin de téléphone à placer en-dessous de celui-ci. Il existe également des rehausseurs de fauteuil ou des fauteuils avec des mécanismes spécifiques destinés à en sortir plus facilement. Vous pourrez les trouver dans le commerce, chez les orthopédistes-bandagistes et auprès des mutuelles.
- C'est sans doute la pièce où il faut être le plus attentif à ne conserver que les meubles nécessaires et enlever ceux qui pourraient gêner le passage.
- S'il donne sur la rue ou sur le jardin, il est intéressant de placer un fauteuil près de la fenêtre d'où l'on peut observer l'arrivée des visiteurs, la vie dans la rue ou le jardin à travers les saisons. Cela devient une réelle 'fenêtre sur le monde' quand on devient moins mobile.

Marc est responsable d'un service d'aménagement de domicile pour seniors :

“Les services d'aide à domicile constatent souvent une mauvaise qualité du logement : une personne âgée qui se déplace difficilement et qui, le soir, doit sortir pour aller aux toilettes, des gens qui n'ont pas d'eau chaude dans la maison... Nous nous occupons de cela mais les personnes âgées ne changent pas volontiers. C'est pourquoi, nous commençons par une discussion qui n'implique aucune obligation. Nous exposons ce que nous pourrions faire dans leur logement, comment on pourrait le faire, combien de temps cela prendrait, combien cela coûterait. Les gens qui se montraient hésitants au départ, disent maintenant : “Si on l'avait su plus tôt, on aurait fait tout cela bien avant”.

La cuisine

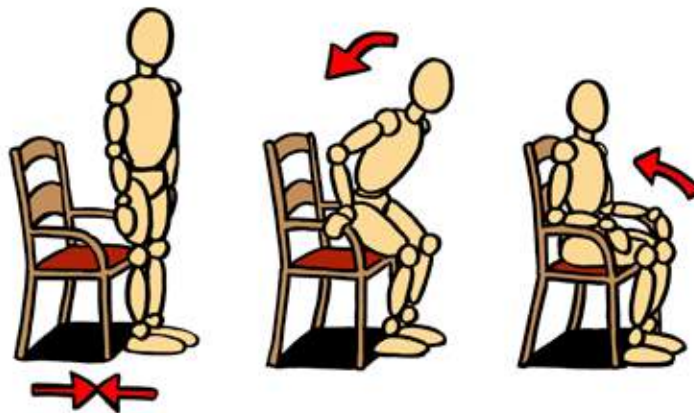
- Une bonne disposition des meubles de la cuisine permet d'éviter de se pencher et de se déplacer inutilement. Il est important de veiller à ce que les objets dont on a fréquemment besoin soient rangés à portée de main dans les placards et que les objets les plus lourds puissent être sortis des armoires sans trop d'efforts.
- Tout doit être facilement accessible. Il n'est pas question de devoir monter sur un escabeau pour aller chercher un ustensile, de se faufiler ou de devoir s'étirer par-dessus les meubles pour atteindre quelque chose.
- Le plan de travail sur lequel on prépare à manger doit être assez vaste. Il doit avoir une hauteur adaptée à la taille des utilisateurs, et être bien dégagé pour assurer une plus grande sécurité. Il doit donc être déblayé de tout ce qui ne sert pas aux repas : bibelots, papiers, cadres de photos,...
- Il est préférable de placer un robinet mitigeur (à levier unique) qui permet de régler plus facilement la température de l'eau pour ne pas se brûler. Une douchette extensible permet de remplir les casseroles à côté de l'évier, épargnant ainsi des efforts au dos.
- Le four, qu'il s'agisse d'un four traditionnel, à micro-ondes ou mixte, doit être placé à la hauteur du plan de travail pour pouvoir y entrer et en sortir les plats plus facilement.
- Le revêtement de sol ne doit pas être glissant et doit être facile à entretenir.
- Si la cuisine est équipée d'une cuisinière et d'un four à gaz, ils doivent être dotés d'un système coupant l'arrivée du gaz lorsque la flamme s'éteint.
- Il est utile d'avoir dans la cuisine une chaise qui permettra d'effectuer certaines tâches en position assise ou de s'y tenir quand vous vous déplacez. Les chaises pliantes ne sont pas recommandées : certes, elles offrent un gain de place mais ne sont pas assez stables.

La buanderie

La cave

- Ce sont des espaces de rangement par excellence où on a tendance à accumuler toutes sortes de choses. Cependant il faut impérativement tout ranger le long des murs, hors du passage, et n'utiliser que des étagères solides et bien fixées où il ne faut pas se pencher pour attraper quelque chose.
- La machine et le sèche-linge doivent se trouver à bonne hauteur pour éviter de devoir se baisser et de se faire mal au dos en y mettant ou en en sortant le linge.

Les bons mouvements pour s'asseoir et se relever



Towu

S'asseoir

“Je privilégie une chaise avec des accoudoirs. Je me place d'abord dos au siège, les mollets ou le creux des genoux en contact avec l'assise. Puis, je plie doucement les genoux tout en penchant le tronc vers l'avant. Une fois assis, je redresse le dos.”

Se relever

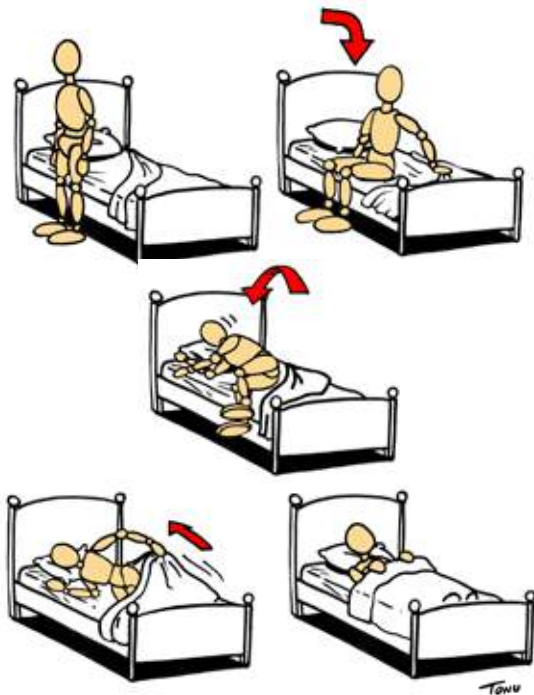
“Pour me relever, je me place à l'avant du siège et, tout en conservant un bon appui, je recule les pieds sous l'assise. Je porte le tronc en avant et, en appuyant mes mains sur les genoux ou sur les accoudoirs, je me redresse”.



La chambre

- Il doit obligatoirement y avoir un moyen d'allumer la lumière à côté du lit (soit la lumière principale, soit la lumière de chevet qui doit être puissante) pour sécuriser les déplacements pendant la nuit, pour aller notamment aux toilettes.
- Le lit doit être placé à une bonne hauteur, pour permettre de se lever et de se coucher facilement.
- Si vous avez du mal à entrer ou à sortir du lit, vous pouvez installer au-dessus de celui-ci un triangle métallique auquel vous pourrez vous accrocher pour faciliter les mouvements. Si le problème s'aggrave, vous pouvez toujours avoir recours à un lit équipé d'un système électrique permettant de rehausser certaines zones du matelas.
- Un petit meuble (ou une étagère) doit être placé à côté du lit. Il doit pouvoir accueillir une lampe de chevet, les lunettes, les médicaments, un verre d'eau, un téléphone portable ou le boîtier de la téléassistance pour appeler à l'aide en cas de besoin.

Entrer et sortir du lit sans (trop de) mal

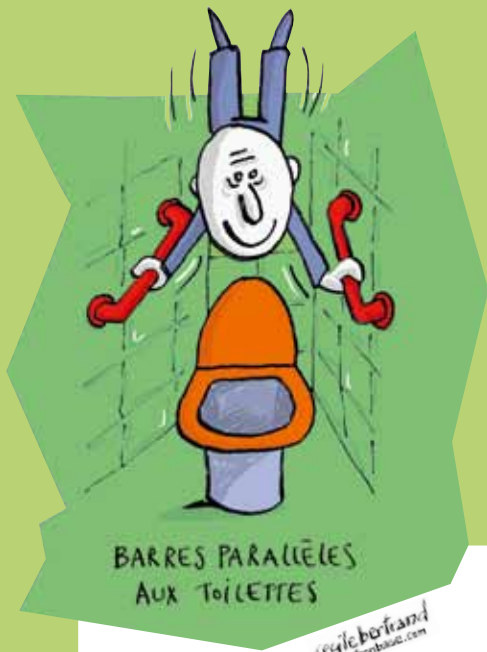


Se coucher

“J’ai une technique très efficace. Je me place au milieu du lit, de dos, les jambes en contact avec le bord. En m’aidant des mains, je m’assieds le plus loin possible; j’essaie de mettre le creux des genoux au bord. Il me suffit alors de pivoter sur les fesses en prenant appui sur les mains. Une fois ma tête bien calée sur l’oreiller, je n’ai plus qu’à ramener les jambes dans le lit et à tirer les couvertures.”

Se relever

“C’est encore plus simple. Je plie les genoux et je me tourne vers le bord du lit. Puis je prends appui sur le bras qui est sur le lit. Je pousse sur ce bras, en même temps, je bascule les jambes en dehors du lit. Ainsi je crée un effet de balancier qui facilite le redressement.”



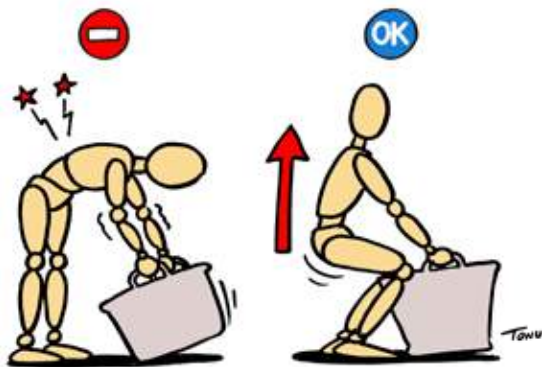
Les toilettes

- Si vous n'arrivez pas à vous lever facilement de vos toilettes, procurez-vous un rehausseur de toilettes auprès d'un bandagiste ou de votre mutuelle.

La salle de bain

- Les risques de chute y sont plus élevés que dans toutes les autres pièces. Il faut donc y installer des revêtements antidérapants aux endroits stratégiques: devant l'évier, la toilette, à côté et dans la baignoire ou la douche.
- La douche est une solution plus pratique et plus économique qu'un bain. On peut y installer une chaise en plastique pour se laver plus confortablement. La douche idéale est spacieuse, sans seuil à franchir et facile d'accès.
- Le lavabo doit de préférence être un modèle plat, sans meuble en-dessous et avec le système d'écoulement installé le plus en arrière possible, de manière à pouvoir s'y laver assis sur une chaise.
- Dans une baignoire, on peut également utiliser des sièges spéciaux ou des "ascenseurs" permettant de se glisser sans risque dans l'eau. Le système le plus simple reste la "planche de bain" qui permet de s'asseoir et de se transférer facilement dans la baignoire. Elle est maintenue en place par des plots antidérapants, réglables en largeur sans outils.
- Idéalement, la porte de la salle de bain doit s'ouvrir vers l'extérieur. Au cas où il se passerait quelque chose et que vous tombiez devant la porte, il serait alors possible d'entrer pour vous venir en aide.
- La robinetterie idéale dans la douche ou la baignoire consiste, comme pour la cuisine, en un robinet mitigeur (à levier unique) facilitant le contrôle de la température de l'eau et la force du jet.

Comment soulever correctement une charge ?



Placez les pieds et le tronc le plus près possible de l'objet, voire au-dessus. En gardant le tronc bien droit, fléchissez les jambes et saisissez l'objet fermement. Soulevez-le en tendant les jambes. Ne pliez jamais le dos, cela risquerait de provoquer une douleur ou une blessure.

Si vous transportez la charge, gardez-la contre le corps en vous relevant et pendant tout le déplacement.

Ne faites jamais d'effort prolongé et ménagez-vous de petites pauses.

Et vous ?

Voilà, le tour des pièces est terminé, avec ce qu'elles devraient être dans l'idéal. Vous pouvez maintenant vous-même constituer une liste de ce qui pourrait être amélioré.

Que faut-il adapter de manière urgente et quelles sont les modifications qui seraient souhaitables, voire nécessaires dans un avenir proche ?

Pour les aménagements importants, n'oubliez pas de faire appel à des professionnels.

LA SANTÉ : UN DÉFI QUE L'ON PEUT RELEVER

Après soixante-cinq ans, la santé est souvent l'élément qui conditionne la possibilité de continuer à vivre chez soi avec une qualité de vie suffisante. Le plus grand danger, dans ce domaine, est de commencer à mettre sur le seul compte de l'âge tout ce qui ne va pas très bien : des petites douleurs, un mauvais sommeil, un sentiment persistant de tristesse, des changements physiques désagréables...

Le vieillissement n'est pas une maladie, c'est un stade de la vie qui nécessite des adaptations, une attention soutenue à accorder à son corps et à son esprit. C'est, enfin, le respect d'une certaine discipline afin d'éviter des problèmes de santé qui risqueraient de mettre en danger l'autonomie dont on a tant besoin et tant envie pour rester chez soi et continuer à voir les amis, la famille.

Il faut aussi continuer à bouger, de manière sportive ou de manière plus paisible. L'objectif est de maintenir une condition physique qui aide à garder son sens de l'équilibre et sa force musculaire afin, notamment, d'éviter les chutes.



Et vous ?

Marchez-vous tous les jours ?

Exercez-vous régulièrement votre cerveau ?

Consultez-vous le pharmacien ou le médecin avant de prendre des médicaments en vente libre ?

Si vous avez répondu “Non” aux questions ci-dessus, il s’agit d’habitudes qu’il faudra sans doute modifier. Un changement qui peut être facilité grâce aux conseils que vous trouverez dans ce chapitre.

QUELQUES BONNES IDÉES



Rester à l'écoute de soi | Plus que jamais, il faut se préoccuper de sa santé et de son bien-être. Réagissez dès que vous constatez un problème, physique ou psychologique, en parlant avec votre médecin traitant.



Le mot d'ordre: la prévention | Par rapport au siècle précédent, on peut aujourd'hui vivre mieux à un plus grand âge grâce aux progrès de la médecine. La condition? Une prise en charge rapide pour être efficace. Il est donc important de faire effectuer les examens permettant de détecter à temps les maladies qui peuvent apparaître plus facilement à cet âge: cancer, ostéoporose, diabète, hypertension,... C'est la meilleure façon d'éviter des problèmes de santé graves, voire irréversibles.



La clé: le bon suivi du traitement | Pour qu'un traitement fonctionne, les médicaments doivent être pris de manière consciencieuse et régulière, ce qui n'est pas toujours évident. La prise de médicament doit donc vraiment devenir une habitude.

LES PIÈGES À ÉVITER



Perdre le rythme | Si l'on est content de se débarrasser des contraintes de temps liées au travail, au ménage, aux enfants, il n'est pas bon de ne plus avoir d'horaires du tout. Mieux vaut donc se coucher et se lever à des heures régulières pour éviter de dérégler la mécanique du sommeil qui a tendance à se fragiliser avec l'âge (cela n'empêche pas la grasse matinée au lendemain d'une sortie ou d'un dîner avec des amis!). Et surtout, il faut garder une régularité dans la prise des repas pour maintenir l'appétit.



Négliger son image | Quand on voit moins de gens et qu'il ne faut pas nécessairement sortir de chez soi pendant la journée, on a tendance à ne plus prendre soin de soi. Or, il est indispensable, pour le moral, de garder une image positive de soi-même. Le matin, il faut prendre le temps de se laver et de s'habiller, voire de se maquiller et de se parfumer. Et en cas de sortie ou lorsqu'on reçoit des amis, c'est le bon moment pour porter les vêtements que vous préférez.



La déshydratation | Avec l'âge, on a moins soif. Or 65% du corps est composé d'eau et il faut remplacer celle que l'on perd durant les activités quotidiennes. La déshydratation peut causer des chutes de tension et des vertiges, augmentant ainsi le risque de chute. L'Organisation Mondiale de la Santé recommande de boire 1,5 litre d'eau par jour. Boire quelques gorgées régulièrement doit donc devenir un automatisme. L'astuce? Essayez d'avoir toujours une petite bouteille d'eau sous la main, près du lit, devant la télé, à table ou dans votre sac.



“Je n’ai jamais été une grande sportive. Mais quand j’ai eu 60 ans, j’ai eu d’un coup l’impression que mon corps se rouillait. Le médecin m’a conseillé de faire un peu de sport comme la marche ou la natation. Au début, j’ai vraiment eu du mal. Je ne restais qu’une petite demi-heure dans l’eau. Et puis remettre un maillot à mon âge, c’est difficile. Mais après chaque séance, je me sentais revivre. J’étais sereine dans ma tête et bien dans mon corps.

Aujourd’hui, j’y vais avec une amie, deux fois par semaine. C’est devenu mon moment plaisir”

Hélène, 70 ans.

SPORT SPÉCIAL SENIORS

Beaucoup de centres sportifs, voire de clubs privés, organisent dorénavant des activités sportives axées sur les personnes âgées. Celles-ci peuvent d’ailleurs bénéficier d’une réduction sur le prix de l’abonnement, de l’affiliation ou des cours dans le cadre de l’assurance complémentaire contractée auprès d’une mutualité. Ces mêmes mutualités proposent aussi des activités dans le cadre de leurs services pour les personnes âgées.

Les organismes sportifs publics de chacune des Communautés organisent également des activités, gratuites ou presque, pour les seniors: des randonnées à pied ou à vélo, des ballades nature, des journées sportives, des cours proposant des sports très différents. Info: www.adepts.be.

LE DIABÈTE : L'ENNEMI SILENCIEUX

Les personnes souffrant du diabète doivent être particulièrement attentives à l'hygiène de leurs pieds. Cette maladie entraîne en effet une atteinte des artères ou des nerfs des pieds pouvant causer toutes sortes de complications dont la plus courante est la neuropathie, une perte plus ou moins importante de la sensibilité au niveau des pieds. Les diabétiques ne se rendent donc pas toujours compte des blessures qu'ils peuvent avoir dans cette zone et qui risquent de s'infecter.

Il faut donc régulièrement, quotidiennement dans l'idéal, inspecter soigneusement ses pieds et vérifier à l'intérieur des chaussures qu'il n'y a pas le moindre élément qui pourrait les blesser. Toute blessure doit être immédiatement soignée, et les champignons traités.

N'oubliez pas que, si vous souffrez de diabète, vous devez demander à votre médecin de compléter une attestation qui vous permettra d'être en règle pour votre permis de conduire.

CE QU'ON PEUT FAIRE

• S'abonner au check-up annuel

Après 65 ans, il est conseillé de se rendre régulièrement chez le médecin pour effectuer un examen complet. C'est le meilleur moyen de détecter des problèmes que vous n'auriez pas repérés, de faire le point sur les examens que vous devriez effectuer à titre préventif ainsi que sur les vaccins qui sont toujours indispensables : la grippe (tous les ans), le pneumocoque (tous les cinq ans), le tétanos (tous les dix ans) et la coqueluche.

• Demander le Dossier Médical Global (DMG)

Certaines personnes n'utilisent pas encore cette possibilité qui comporte pourtant beaucoup d'avantages. Il suffit de demander ce DMG au médecin de famille qui va désormais centraliser toutes les informations et gérer le 'planning' médical du patient en lui rappelant les échéances importantes (examens, vaccinations, etc.). Cela permet d'éviter des examens à répétition et cela se révèle financièrement avantageux pour les consultations et les visites, tant chez le généraliste que chez le spécialiste.

• Préserver son sommeil

Avec l'âge, le sommeil se fragilise naturellement : le sommeil profond, le plus récupérateur, se fait de moins en moins long alors que les périodes de réveil se multiplient. Résultat : vous vous réveillez fatigué. Pour maintenir le meilleur sommeil possible, il est important d'éviter de somnoler pendant la journée ou le soir devant la télé. Vous pouvez éventuellement vous accorder une sieste de 20 minutes l'après-midi, mais pas plus. Pour le reste, vous pouvez multiplier les occasions de bouger, de vous aérer. Mieux vaut aussi éviter les excitants après 16 heures (alcool, café, thé, etc.).

• Rester en mouvement

Il ne faut surtout pas arrêter un sport que vous pratiquez comme le tennis, le vélo ou la marche. Après avis médical, vous pouvez aussi démarrer des sports 'doux' comme la natation, l'aquagym, la danse ou le Tai-Chi, des activités particulièrement adaptées aux personnes âgées. Pour ceux qui sont rétifs aux cours collectifs, il existe toujours le vélo d'appartement ou les exercices conseillés par un kinésithérapeute. Faire du sport avec d'autres pousse cependant à être plus régulier : on se stimule mutuellement quand on n'a pas envie de bouger.

• Prendre le temps de s'adapter aux lunettes à double foyer

Lorsqu'il devient réellement indispensable de porter des lunettes tout le temps, on en vient souvent à prendre la décision de passer aux lunettes à double foyer ou multifocales. Elles permettent de voir aussi bien de près que de loin sans devoir jongler avec deux paires de lunettes. Attention cependant, car il faut compter une période d'un mois pour s'adapter aux changements de méthode de vision que les nouvelles lunettes vont imposer.

• Contrôler régulièrement sa vue et son ouïe

Les lunettes et les appareils auditifs ne sont pas un luxe mais des instruments de sécurité indispensables. Beaucoup de chutes dans la maison sont dues à un obstacle que l'on n'a pas clairement perçu. Quant aux appareils auditifs, ils servent à entendre la bouilloire siffler ou une voiture qui arrive quand on marche dans la rue. Ils sont surtout indispensables au maintien du contact social. Vous aurez moins envie de participer à un dîner, une sortie, si vous n'entendez plus très bien les autres personnes.

LES OUTILS PRATIQUES



Un agenda médical

Il peut être intégré dans votre agenda habituel mais mieux vaut le représenter sous forme d'un planning annuel facile à visualiser. On peut y repérer aisément les moments où il faut prendre rendez-vous pour les examens nécessaires. Il peut aussi servir à noter les questions que vous voudriez poser à votre médecin et que vous allez peut-être oublier le jour de la visite. Il sera utile d'y insérer le carnet de vaccinations.



Le pilulier

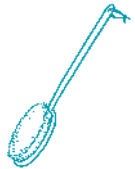
Quand on fait pas mal de choses dans la journée, il est parfois difficile de se rappeler si l'on a bien pris tous les médicaments nécessaires. On trouve maintenant dans le commerce, des boîtes permettant de trier sur la journée, voire sur la semaine (ce sont les plus pratiques), les médicaments que l'on doit prendre. Une astuce: on peut placer les médicaments dans des endroits stratégiques pour ne pas les oublier, en fonction du moment où on doit les prendre.



La brosse à ongles et du savon pour le dentier

Tout comme les vraies dents, le dentier a besoin d'être nettoyé matin et soir. L'idéal est d'utiliser une brosse spéciale pour ce type de prothèse et du savon ou du liquide vaisselle. Vous pouvez également employer un produit de nettoyage spécifique pour prothèse (en vente chez les pharmaciens et en droguerie). Le dentier sera de préférence lavé au-dessus d'un évier à moitié rempli d'eau pour éviter de l'endommager s'il tombe. Pour empêcher le dépôt de tartre, il est recommandé de laisser tremper le dentier une nuit entière, une fois par semaine, dans un gobelet contenant du vinaigre normal. Ne plongez jamais le dentier dans de l'eau chaude et n'utilisez évidemment pas d'eau de javel ou de produit abrasif. Vous pouvez consulter le dentiste pour connaître la situation la mieux adaptée à votre prothèse.

TANU



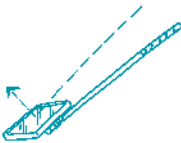
Une brosse avec un long manche

Lorsqu'on commence à avoir du mal à atteindre certaines zones du corps pour les laver, il faut faire preuve d'imagination. L'utilisation d'une brosse disposant d'un long manche permettra de laver sans problème les pieds, les épaules ou le dos.



Un matelas sans reproche

Votre literie a plus de 10 ans? Avez-vous mal au dos au lever du lit? Le matelas est-il déformé, affaissé ou avez-vous l'impression de vous y enfoncer lorsque vous vous allongez? Si oui, il est temps de changer de matelas. Ce ne sont pas seulement les courbatures qui disparaîtront, votre sommeil y gagnera en qualité.



Un miroir télescopique

Lorsqu'il faut surveiller certaines zones du corps, comme la plante des pieds, pour voir si elles ne présentent pas de blessures, il est parfois difficile de se baisser ou de se contorsionner. La fixation d'un miroir au bout d'un bâton peut utilement servir de 'rétroviseur'.



Un thermomètre

La sensibilité à la chaleur diminue avec le temps et les risques de brûlures augmentent. Pour éviter de se brûler avec l'eau bouillante, dans le bain ou la vaisselle, il est prudent de vérifier la température avec un thermomètre. Celui-ci pourra d'ailleurs servir aussi utilement à prendre la température de la chambre que l'on a toujours tendance à chauffer un peu trop, ce qui réduit la qualité du sommeil.

Tand



EN PRATIQUE - LES POINTS QUE L'ON PEUT – ET QUE L'ON DOIT – ABORDER AVEC SON MÉDECIN :

Cette liste n'est certainement pas complète. L'important est de savoir qu'il n'y a jamais de question inutile lorsqu'il s'agit de santé. N'hésitez pas à parler à votre médecin traitant.

- J'ai pris ou perdu du poids.
- Je ne dors pas bien.
- Je me sens triste.
- Je me sens seul.
- Je voudrais faire du sport mais je souffre d'arthrite.
Quelles sont les activités physiques conseillées ?
- Je n'ai plus d'appétit, est-ce normal ?
- Je ne sais plus utiliser les gouttes (tremblements, rigidité dans les doigts). Le médicament existe-t-il sous une autre forme ?
- Je ressens des effets secondaires désagréables dans ce traitement.
N'y a-t-il pas un autre médicament disponible ?
- Existe-t-il des médicaments moins chers pour mon traitement ?
- Je pars en voyage. Dois-je me faire vacciner ou prévoir certains médicaments ?

L'ALIMENTATION : UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Pour que le corps et l'esprit restent vifs, il faut absolument leur fournir quotidiennement une énergie correcte.

A chaque âge de la vie, les besoins alimentaires changent. En vieillissant, le métabolisme se modifie encore : la masse musculaire a tendance à diminuer tandis que la masse graisseuse s'amplifie.

On pense à tort qu'avec l'âge, on doit manger moins pour ne pas grossir. Rien n'est moins vrai, remarquent les diététiciens qui insistent sur le fait que les personnes âgées doivent manger de manière équilibrée et diversifiée.

Il ne s'agit donc pas de manger moins mais de manger mieux et autrement. Quand on prend de l'âge, il est d'ailleurs important, si l'on perd du poids, de vérifier que l'on ne souffre pas de dénutrition ou de carences alimentaires. L'alimentation devient également, plus encore qu'auparavant, le meilleur moyen d'éviter des problèmes désagréables comme la constipation ou le manque d'énergie. Enfin, le cerveau profite lui aussi pleinement d'une nourriture saine et diversifiée.

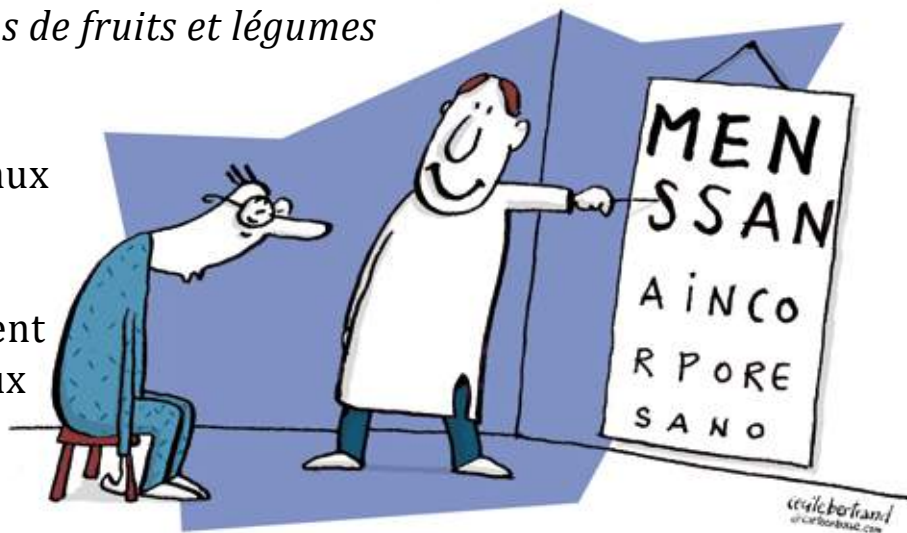
Et vous ?

Buvez-vous au moins 1,5 litre d'eau par jour ?

Le moment des repas est-il un vrai moment de plaisir ?

*Votre cuisine contient-elle plus de fruits et légumes
que de chips ou de biscuits ?*

Si vous avez répondu “Non” aux questions ci-dessus, il s'agit d'habitudes qu'il faudra sans doute modifier. Un changement qui peut être facilité grâce aux conseils que vous trouverez dans ce chapitre.



QUELQUES BONNES IDÉES



Adapter son alimentation | Les protéines, le fer, le calcium et la vitamine D sont moins bien absorbés par l'organisme lorsqu'on vieillit. Il faut donc faire attention à ce qu'il n'en manque pas. En fonction de l'évolution de la capacité à mastiquer et à manier des couverts, il faudra parfois modifier la composition des plats que l'on cuisine en mangeant plus de poisson, de poulet, de pâtes ou de viande hachée.



Les repas doivent rester un plaisir | Il est important de manger assis, à table, en prenant son temps et non pas rapidement, debout, sur un coin de meuble ou en picorant dans une assiette au passage, pendant que l'on s'affaire à autre chose. Sauf contre-indication, un verre de vin pourra accompagner agréablement le repas.



Respecter les règles d'hygiène | Avec l'âge, on devient plus sensible aux infections alimentaires, il faut donc être attentif aux précautions à prendre: il faut couvrir les restes de repas d'un film alimentaire et ne pas les laisser au frigo plus de deux jours. Mieux vaut éviter de consommer la croûte des fromages éventuellement porteuse de bactéries. Le frigo doit être nettoyé au moins une fois par mois. Les légumes sont rangés en bas et la viande au milieu. Un aliment décongelé ne doit jamais être congelé à nouveau.

LES PIÈGES À ÉVITER



La sous-alimentation | Les plats n'ont plus la même saveur qu'avant? Avec le temps, le goût des choses s'altère et on perd progressivement l'envie de manger. La dénutrition peut encore être aggravée par la prise de certains médicaments, par les affections dentaires ou un dentier inadapté qui provoquent des douleurs quand on mange. De plus, quand une personne est seule, elle n'a pas envie de préparer des repas, de mettre la table, de faire la vaisselle. Elle va alors manger moins, moins bien, sauter un repas puis deux.



Le recours systématique aux repas industriels | Les plats préparés que l'on trouve dans tous les supermarchés représentent une bonne solution de dépannage pour les jours où vous n'avez vraiment pas envie de faire à manger. Certains sont de plus très faciles à mâcher (les pâtes, les hachis de viande ou de poisson Parmentier,...). Il faut cependant modérer leur consommation car ils sont souvent gras et très riches en sel. Ils ne doivent donc pas devenir une habitude.



Le grignotage malsain | Quand une personne est inoccupée pendant la journée ou devant la télévision, le soir, elle a tendance à picorer régulièrement des bonbons ou des biscuits, en absorbant au passage des sucres et des graisses en quantité. Mieux vaut se tourner vers un fruit, une soupe, une tartine au fromage, un yaourt ou du chocolat (noir plutôt que blanc ou au lait). Quand vous recevez des amis, choisissez plutôt une tarte aux fruits qu'un gâteau avec de la crème fraîche ou de la crème au beurre.

A CHAQUE ALIMENT SA FONCTION

NUTRIMENTS	FONCTIONS	OÙ LES TROUVER
Les lipides	Ils fournissent de l'énergie, notamment au cerveau, transportent les vitamines dans le corps et constituent la couche de graisse protectrice des muscles.	Huile, margarine, beurre, crème fraîche, fromage.
Les glucides	Egalement appelés 'sucres', ils peuvent être lents ou rapides. Les sucres rapides sont très vite assimilés par l'organisme et fournissent de l'énergie immédiatement après l'ingestion. Par contre, leur excès engendre caries, surpoids, constipation. Les sucres lents fournissent quant à eux une énergie progressive, évitant les coups de pompe et les fringales.	Sucres rapides : produits sucrés (bonbons, gâteau, miel, chocolat, confiture), soda, jus de fruits. Sucres lents : féculents (pommes de terres, pain, pâtes, riz), semoule, légumes secs (haricots, lentilles, noix, etc.), céréales (seigle, avoine, sarrasin)
Les protéines	D'origine animale ou végétale, elles participent à la fabrication des muscles.	Viande, poisson, fruits de mer, lait, légumes secs (pois chiches, lentilles, haricots secs).

NUTRIMENTS	FONCTIONS	OÙ LES TROUVER
Les minéraux	Ils ont tous une fonction particulière mais sont indispensables à l'organisme. En voici quelques exemples : fer, zinc, cuivre, chrome, sélénium, fluor, phosphore, magnésium ou calcium. Ce dernier contribue à la formation des os et prévient des infections.	Céréales, foie, huîtres, chocolat, bœuf, jaune d'œuf, fruits de mer, eau minérale, fruits, légumes, produits laitiers, viande, poisson, noix.
Les vitamines	Elles sont indispensables aux échanges vitaux et permettent l'utilisation et la transformation des protéines, des lipides et des glucides.	Principalement les fruits et légumes.



Robert est expert en matière d'alimentation. Dans une interview, il dit: "Les gens d'aujourd'hui veulent garder une silhouette ferme et mince pendant toute leur vie et de nouvelles modes jouent sur cela, comme les produits bio ou allégés, les boissons au lait fermenté, les produits riches en Omega 3 et toutes sortes de compléments alimentaires." Robert est sceptique face à ces modes.

Il craint en effet que ce soit surtout des arguments pour faire vendre. "J'ai pris une habitude pour traquer les substances mauvaises pour la santé dans l'alimentation. Je lis toujours l'étiquette avant d'acheter. Combien y a-t-il de "E" quelque chose dedans et ainsi de suite. A partir de là, je ne peux que donner ce conseil: variez vos poisons! Je veux dire par là que vous devez manger de manière variée. Ainsi, vous limitez le risque d'ennuis".

NOURRIR LE CERVEAU

L'alimentation ne sert pas seulement à entretenir le corps, elle aide également le cerveau à fonctionner correctement. Dans cette optique, la préférence doit aller aux poissons gras (thon, saumon, maquereau, hareng), aux fruits secs comme les amandes et les noix ainsi qu'à l'huile d'olive (riche en bons acides gras).

De même, la consommation de légumes secs du type lentilles, haricots, fèves (riches en sucres complexes), de tomates, de mûres, est également conseillée. Et inutile, sans doute, de rappeler qu'il vaut mieux éviter tabac, alcool et excès de café.

LE CALCIUM : ALLIÉ INDISPENSABLE

Après 50 ans, l'organisme assimile de moins en moins bien le calcium, ce qui augmente les risques d'ostéoporose. C'est une maladie chronique, dont on ne guérit pas, qui fragilise les os et augmente le risque de fractures, de douleurs dorsales avec un squelette qui se tasse et une colonne vertébrale qui se voûte. A terme, c'est la mobilité et l'autonomie qui sont menacées.

Une femme sur trois et un homme sur six, âgés de plus de 70 ans, en souffrent. Il faut donc en parler le plus tôt possible au médecin et suivre le traitement prescrit.

“Pour manger tous les jours ma portion de fruits frais, je me prépare des salades de fruits. Après avoir fait mes courses, je nettoie, j'épluche, je coupe les fruits que je mets ensuite dans une boîte plastique fermée au frigo. Chaque matin et dans l'après-midi, je mange un petit bol de cette salade de fruits que je ne confectionne que tous les 3 jours. C'est d'ailleurs meilleur car les saveurs se mélangent”.

Jacqueline, 68 ans.

CE QU'ON PEUT FAIRE

• Multiplier les sources de calcium

Le calcium est indispensable pour garder de bons os. Il est recommandé de consommer chaque jour 2 ou 3 produits laitiers : yaourt, fromage, fromage blanc, lait demi-écrémé, etc. On peut également le trouver dans certains légumes comme les épinards, le fenouil, les brocolis et dans certains fruits comme les oranges et dans les œufs. Certaines eaux minérales peuvent constituer un apport supplémentaire à condition de contenir plus de 150 mg/l de calcium (Ca). Pour fixer le calcium, l'organisme a besoin de lumière et de vitamines D que l'on puise dans le poisson et les fruits de mer. Etant donné que le calcium est mieux assimilé le soir par l'organisme que pendant le reste de la journée, il sera plus efficace de manger par exemple un yaourt le soir avant d'aller dormir.

• Manger des fibres

En vieillissant, la production des substances qui aident à digérer les aliments diminue, ce qui retarde l'assimilation des nutriments et entraîne notamment la constipation. Un moyen simple de l'éviter est d'opter pour une alimentation riche en fibres. On les trouve dans les céréales, dans les haricots, les figues sèches, les pruneaux et les amandes. Dans le cas du pain, du riz ou des pâtes, mieux vaut privilégier les versions complètes.

• Jouer le goût et l'ambiance

Tout ce qui peut ajouter du goût aux préparations est le bienvenu : épices, herbes, huiles et vinaigre aromatisés, ... Pour stimuler l'appétit, il faut que le repas comporte chaque fois plusieurs aliments différents. L'ambiance est également importante : si l'on utilise de jolis sets, des serviettes (même en papier), une vaisselle agréable, on aura plus envie de faire une pause pour apprécier le repas.

• Faire appel à d'autres

Dans la plupart des communes, les CPAS organisent des services de repas à domicile. Les services d'aides familiales peuvent vous accompagner pour les courses et la préparation des repas. Certains supermarchés et restaurateurs livrent également commandes et plats du jour. Vous pouvez aussi demander à vos enfants de prévoir des parts supplémentaires quand ils cuisinent pour eux-mêmes. Et pourquoi ne pas profiter de son réseau de connaissances pour échanger des plats et plus seulement des recettes? Partager un lapin aux pruneaux, des lasagnes ou une soupe de poisson qui ont été préparés par d'autres permet de passer de temps en temps son tour en cuisine.

• Penser aux conserves et surgelés

Quand on a du mal, provisoirement ou pas, à éplucher ou à couper en dés, les conserves et surgelés peuvent représenter une bonne alternative pour continuer à manger des fruits et des légumes. Ils ont une teneur en vitamines un peu moindre mais il vaut mieux y recourir que de ne plus manger de fruits et de légumes. Quant aux produits frais, la cuisson à l'eau diminue également leur valeur nutritive. L'idéal est donc d'utiliser la cuisson à la vapeur, à l'étouffée ou de manger crus les aliments qui le permettent. N'oubliez pas de vous laver les mains avant toute manipulation pour vous prémunir des microbes.

• Fragmenter les repas

Quand l'appétit se réduit, il devient parfois difficile d'absorber en une fois ce qui aurait constitué le repas de midi ou du soir autrefois. La solution? Vous pouvez multiplier les occasions de manger mais en plus petites portions. Aux trois repas importants de la journée (petit-déjeuner, déjeuner, dîner), vous ajouterez trois collations plus légères: une en milieu de matinée, une autre en milieu d'après-midi et, enfin, une dernière pendant la soirée.

LES OUTILS PRATIQUES



Les boîtes en plastique

De toutes tailles, elles deviennent des alliées indispensables pour assurer une alimentation variée, saine et équilibrée. Cuisiner tous les jours devient réellement ennuyeux? On peut alors préparer un repas en une plus grosse quantité que l'on peut diviser en portions à surgeler quand elles sont destinées à être consommées dans plus ou moins longtemps ou à mettre au frigo quand on compte les manger les jours suivants. On peut de la même manière préparer des portions de légumes pour plusieurs jours.



Les étagères adaptées

Les problèmes de dos et de mobilité sont plus fréquents chez les personnes âgées. Il n'est donc plus question d'aller chercher ce dont elles ont besoin pour cuisiner sur des étagères hautes ou hors d'atteinte. Veillez à placer les denrées et les ustensiles indispensables à la préparation des boissons et des repas de tous les jours à une hauteur facilement accessible. Les étagères trop hautes ou trop basses augmentent le risque de chute.



Des plateaux sûrs

Avec un plateau antidérapant, vous pouvez amener à table des petites choses comme un verre, une assiette, des couverts, les épices, etc. Cela diminue le nombre de trajets et donc le risque d'incidents. Si l'endroit le permet (pas de marche à franchir), la desserte à roulettes est encore plus sûre et pratique.

TANU



La vaisselle ergonomique

Il existe toute une série d'objets qui aident à manger et à boire en cas de problème passager (un bras immobilisé) ou permanent. On trouve ainsi des bords se fixant sur les assiettes normales pour éviter aux aliments de glisser, des assiettes et verres avec un socle-ventouse, des verres avec poignées et 'bec de canard' qui évite au liquide de se répandre et, enfin, des couverts avec manches spéciaux. A commander auprès des bandagistes, des mutuelles ou dans les magasins spécialisés.



Les appareils ménagers adaptés

Vous pouvez vous faciliter la vie en investissant dans des ouvre-boîtes électriques, des appareils à éplucher les fruits et légumes ou les petits robots ménagers. On les trouve dans le commerce. On peut également se tourner vers des outils plus spécifiques qui permettent de n'utiliser qu'une seule main (des appareils à ventouse généralement) que l'on pourra commander à nouveau par l'intermédiaire des bandagistes et des mutuelles.



Des voyants de sécurité

La plupart des appareils électroménagers vendus dans le commerce (cuisinière électrique, vitrocéramique ou à gaz, machines à café, friteuse, four ou chauffe-plat) sont aujourd'hui équipés d'un voyant permettant de vérifier que l'appareil est ou non éteint. Il est évidemment important de tenir à l'œil ces voyants et de les contrôler régulièrement. Dans le cas des cuisinières, mieux vaut également opter pour un modèle qui indique en plus si les foyers de cuisson sont encore chauds ou pas. Il est judicieux d'éviter les cuisinières à gaz.



EN PRATIQUE - LA LISTE DES COURSES

Pour une alimentation équilibrée, quelques exemples de courses 'spéciales seniors'.

- Des fruits et légumes riches en fibres pour éviter la constipation: bananes, oranges, mandarines, pamplemousses, fraises, pruneaux, choux,...
- Des produits laitiers sous toutes leurs formes: yaourts aux fruits ou nature, fromages divers, lait,...
- Des aliments riches en protéines: filets de poulet, steak haché, filet pur, fruits de mer,...
- Du poisson riche en vitamine D: thon, truite, cabillaud,...
- Les indispensables féculents: pâtes complètes, riz, pain gris,...
- De l'eau: celle qui est riche en magnésium (Mg) pour combattre la fatigue, doit en contenir plus de 50 mg par litre. Attention par contre aux eaux riches en sel (Na) si vous devez suivre un régime sans sel.
- Et pour les bons acides gras: des huiles d'olive ou de tournesol.

A LA (RE)DÉCOUVERTE DE SOI ET DES AUTRES

À côté de la sécurité et du confort à domicile, les relations sociales sont tout aussi indispensables pour préserver autonomie et bien-être psychique. Les visites aux amis, la possibilité de faire ses courses, les rendez-vous dans un club pour y partager son hobby avec d'autres, ... sont en réalité aussi importants que l'alimentation ou l'hygiène et jouent un rôle capital dans l'équilibre général de tout être humain.

Mais là aussi, il faut adapter certains comportements. Se déplacer ? La mobilité est un des défis majeurs. Il devient indispensable d'évaluer sa propre capacité à conduire pour pouvoir continuer à effectuer seul de courtes distances dans le quartier. Ou il faut penser à trouver d'autres solutions pour se faire transporter.

Les relations avec les autres passent aussi par une remise en question du sens de la vie qui n'est pas toujours évidente. Finis les rapports obligés et les contraintes qui étaient liés au travail. Avec l'âge, il faut réinventer sa place dans la société et faire émerger ses propres désirs. Des défis de taille!

Et vous ?

Allez-vous régulièrement faire vos courses dans le quartier ?

Faites-vous partie d'un club ou avez-vous un hobby extérieur ?

Pensez-vous parfois vous déplacer à pied plutôt qu'en voiture ?

Si vous avez répondu "Non" aux questions ci-dessus, il s'agit de mauvaises habitudes qu'il faudra sans doute modifier. Un changement qui peut être facilité grâce aux conseils que vous trouverez dans ce chapitre.



QUELQUES BONNES IDÉES



Donner un autre sens à sa vie | 'Avant', les contraintes s'accumulaient et occupaient l'essentiel de votre temps. Aujourd'hui, vous disposez de beaucoup de temps libre. Ce changement est souvent perturbant car on n'a généralement pas eu l'habitude de vivre en pensant d'abord à soi. C'est donc le moment de chercher à vous retrouver vous-même et de faire ce que vous avez toujours rêvé de faire (du tourisme, du théâtre, de l'aquarelle,....).



Stimuler son cerveau | En maintenant une activité intellectuelle régulière et diversifiée, il est possible de stimuler l'activité cérébrale. Lisez, retenez les choses utiles comme les numéros de téléphone que vous utilisez le plus souvent, faites du sport cérébral (mots croisés, sudoku, énigmes ou jeux de logique,...), aidez vos petits-enfants à faire leurs devoirs ou jouez avec eux sur leur console de jeux. Ou sur la vôtre, car il existe de plus en plus de logiciels destinés aux personnes âgées (jeux d'esprit ou exercices physiques).



Entretenir son réseau social | Avant la retraite, beaucoup de relations sociales se produisent 'naturellement' à travers le travail ou les contacts autour de l'éducation des enfants. Après soixante ans, il faut souvent recréer ses réseaux. Heureusement, il existe une multitude de groupes et d'associations qui proposent des activités, organisent des rencontres, des visites, des repas,.... Sans compter les clubs dévolus à un hobby (bridge, aquarelle, reliure,....). Vous pouvez même reprendre des études grâce à l'université des aînés.

LES PIÈGES À ÉVITER



La dépression | Quand il sera plus difficile de vous déplacer, vous serez peut-être tenté de rester chez vous tout le temps. Vous allez de temps en temps apprendre le décès de quelqu'un que vous connaissiez et le sentiment de solitude s'accroît. Vous vous rendez compte que vous marchez moins vite, moins loin, moins longtemps et les regrets s'installent. La solution: le contact avec les autres qu'il faut maintenir à tout prix. Si vous êtes immobilisé dans votre chambre pendant un certain temps, après un accident de santé, prévoyez des divertissements (radio, télévision, livres, magazines, ordinateurs).



Le sentiment d'inutilité | Depuis toujours, vous avez été investi dans des obligations sociales: le travail, le ménage, l'éducation des enfants. Quand on a tout cela derrière soi, cela ne signifie pas que l'on n'a plus rien à faire pour la société. De nombreuses associations, les CPAS, les écoles du quartier cherchent des volontaires pour les aider dans les domaines les plus divers. On peut se renseigner dans la commune ou consulter des sites comme www.yaquasengager.org.



Un état d'esprit tourné vers le passé | Avant, vous nagiez 20 longueurs et maintenant vous arrêtez au bout de la moitié? Avant, vous bêchiez votre jardin, maintenant vous demandez à quelqu'un de le faire. Mais quelle est la véritable priorité? Maintenir ses performances ou profiter de la piscine? Prouver sa force physique ou continuer à apprécier les produits de son potager? L'âge oblige à revoir ses choix, à préférer dorénavant la qualité plutôt que la quantité.



“C’est lorsque nos enfants sont partis que nous nous sommes vraiment rendu compte que nous étions à la retraite. Avant, nous avions toujours mille choses à faire. Et puis, d’un coup, toute la maison était calme. On s’est retrouvé à deux et il est vrai qu’on ne savait pas quoi faire. Nous avons discuté de ce que chacun désirait, de comment il envisageait tout ce temps libre. Aujourd’hui, nous avons chacun nos activités mais aussi des projets communs qui nous réunissent comme nos petits-enfants et les voyages. Nous avons réalisé qu’après toutes ces années passées à travailler pour les autres, nous devons aujourd’hui penser à nous. Et nous en profitons!”

Philippe et Suzanne, 75 et 74 ans

VOYAGER (PRESQUE) GRATUITEMENT

Les sociétés de transport public offrent aux personnes âgées des réductions importantes sur le prix des trajets. C’est une excellente occasion pour faire des excursions ou visiter des amis qui habitent loin, sans souci de parking ou d’itinéraires.

En train, il existe des billets ‘personnes âgées’ pour les trajets internes en Belgique (www.b-rail.be) et la carte Railplus permettant de voyager en Europe (www.b-europe.com).

Les bus, trams et métros sont gratuits pour les + de 65 ans sur tout le territoire belge. En Flandre (Omnipas 65+, info: www.delijn.be) et à Bruxelles (Libre parcours, info: www.stib.be), les documents sont envoyés automatiquement. En Wallonie, il faut demander ce libre parcours qui sera accordé gratuitement (www.infotec.be). Dans chaque région, vous pouvez obtenir une deuxième carte valable pour les autres régions.

Attention, à Bruxelles, il faut se munir en plus d’une carte à puce MOBIB que l’on peut acheter dans les “Bootik” installées dans les principales stations de métro. Cette carte doit être validée à chaque trajet.

LES PERSONNES ÂGÉES À LA CONQUÊTE DE L'INFORMATIQUE

Il n'est jamais trop tard pour se mettre aux nouvelles technologies. Celles-ci peuvent vous donner accès à de multiples possibilités: informations, actualités, loisirs, bridge en ligne. L'informatique permet aussi de rester en contact avec vos proches, vos amis ou vos petits-enfants. Certains hésitent encore à l'utiliser ou ne savent pas comment s'y prendre.

On peut demander des leçons à quelqu'un de la famille mais on peut aussi utilement s'adresser aux communes et aux mutualités qui organisent des ateliers d'informatique et mettent d'ailleurs, dans ces espaces informatiques, des ordinateurs à disposition de ceux qui n'en ont pas.

“Quand j'ai perdu ma femme, c'est comme si le monde s'était arrêté. Après une longue maladie, voilà qu'elle me laissait seul ici. Durant plus de 40 ans, j'avais toujours eu quelqu'un à mes côtés. Quand je rentrais le soir, elle était toujours là. Aujourd'hui, la maison est vide. Si je n'avais pas eu mes amis et surtout les membres du club dont je fais partie, je pense que je serais tombé en dépression. Mais, grâce à eux, j'ai pu à nouveau, peu à peu, réapprendre à savourer la vie.”

Luc, 69 ans

CE QU'ON PEUT FAIRE

• Conduire de manière responsable

Pour conduire sans danger, pour vous et les autres, un certain nombre de précautions doivent être prises. Faites contrôler régulièrement votre ouïe et votre vue pour maintenir votre capacité à percevoir les dangers et éviter les accidents. Dans la voiture, évitez les bruits inutiles comme la radio, et, évidemment, les GSM. Interrogez votre médecin sur les éventuels effets de vos médicaments sur la conduite (somnolence, réduction des réflexes...).

• On fait appel aux 'taxis' sociaux

De nombreuses formules offrent des solutions quand les transports en commun sont insuffisants ou difficiles d'accès. Les services d'aide à domicile proposent des services de transport. Selon les communes, on trouve aussi des minibus ou des taxis sociaux qui assurent des trajets réguliers (vers les marchés par exemple) ou amènent sur rendez-vous les personnes qui doivent aller chez le médecin ou à l'hôpital. La 'Centrale des Moins Mobiles' fournit, elle, un transport par des volontaires (www.taxistop.be ou 070/222 292).

• Mêler santé et sociabilité

Aller à la boulangerie, à la poste, à la librairie sont autant d'occasions d'entretenir ses contacts sociaux tout en faisant de l'exercice. C'est pour la même raison que vous pouvez promener votre chien ou emmener vos petits-enfants au parc. Cela permet de partager un moment de chaleur humaine, d'échanger sur ses problèmes et ceux des autres, de prendre des nouvelles du quartier,...

• Faire attention à son apparence

Si vous avez du mal à vous habiller, vous allez éviter de sortir ou de 'voir du monde'. Et si vous ne recevez plus d'amis et que vous restez chez vous, vous aurez tendance à ne pas faire d'efforts pour vous habiller. Un cercle vicieux! Il est donc parfois important de changer ses vêtements pour des modèles plus pratiques. Vous pouvez aussi les transformer en y remplaçant par du velcro les boutons et fermetures-éclaircs difficiles à manipuler en cas d'arthrite.

• Continuer à vivre sa sexualité

Lorsque le couple se retrouve en tête-à-tête à longueur de journée – et de nuit – alors qu'il n'en avait pas l'habitude, cela peut créer pas mal de tensions. Une sexualité épanouie aide cependant à maintenir un appétit fort et vital pour la vie. C'est également valable pour les personnes seules. A tout âge, on a envie de plaire, d'être séduit(e) et d'avoir des relations intimes. Grâce aux progrès médicaux, les personnes âgées peuvent continuer à vivre pleinement leur sexualité mais celle-ci peut aussi se vivre différemment, en privilégiant les signes de tendresse.

• Oser la curiosité

Il n'y a rien de plus stimulant que la rupture avec l'habitude. Et les personnes âgées disposent justement de toute une série d'avantages leur permettant de s'extraire de la routine : du temps pour explorer une nouvelle passion et donc se faire de nouveaux amis, l'absence de contraintes professionnelles ou familiales pour profiter au maximum des prix bas et promotions pour les voyages, les visites culturelles, les séances de cinéma ou de théâtre,...

LES OUTILS PRATIQUES



Le 'rollator'

C'est la version de la tribune adaptée à l'extérieur, cette sorte de trépied sur lequel on s'appuie pour se déplacer. S'il faut soulever la tribune pour la déplacer, ce n'est pas le cas avec le 'rollator' qui dispose de roues (deux, trois ou quatre selon le modèle) et est équipé d'un système de freinage pour garantir la sécurité. Certains sont munis d'un panier pour faire les courses et il existe également des versions pliables.



Le scooter électrique

Il s'agit plutôt d'une alternative à la chaise roulante que d'un moyen de locomotion. Disposant de trois ou quatre roues, il est très stable et comporte à l'avant un panier pour les courses. Fonctionnant sur batterie, il roule à faible vitesse (entre 10 et 15 km/heure) et sert à effectuer de courts trajets : faire les courses dans le quartier, du shopping dans un centre commercial ou des visites dans le voisinage.



Les amplificateurs

Le contact avec le monde extérieur est fortement dépendant de votre capacité à communiquer avec lui. Les amplificateurs de toutes sortes vont donc devenir des alliés indispensables. Il y a évidemment les amplificateurs auditifs personnels mais aussi les amplificateurs de sonnerie de téléphone ou de sonnerie de la porte d'entrée qui permettent de ne plus rater un coup de fil ou une visite.



Les cannes

Il ne faut pas uniquement y avoir recours lorsqu'elles sont devenues obligatoires et qu'on ne sait plus se déplacer sans elles. Elles peuvent aussi être utiles si vous avez une douleur dans le dos, dans les jambes, ou tout simplement pour marcher de manière plus assurée quand vous avez un coup de fatigue. Les cannes "à 3 ou 4 pieds" sont les plus stables et très pratiques sur un relief inégal comme le jardin.

TANU



Les aides à l'habillement

Lorsque la souplesse disparaît ou que l'arthrose s'attaque aux hanches ou au dos, il peut être difficile d'enfiler certains vêtements ou d'atteindre le bout des pieds avec les mains. Les bandagistes, les mutuelles et les sites internet pour personnes âgées proposent de multiples objets pour se faciliter la vie : des enflebas ou des enfle-collants, des crochets d'habillement pour enfiler et enlever facilement les vêtements, des lacets élastiques pour chaussures qui ne doivent donc plus être défaits quand on se déchausse, des enfle-boutons,...



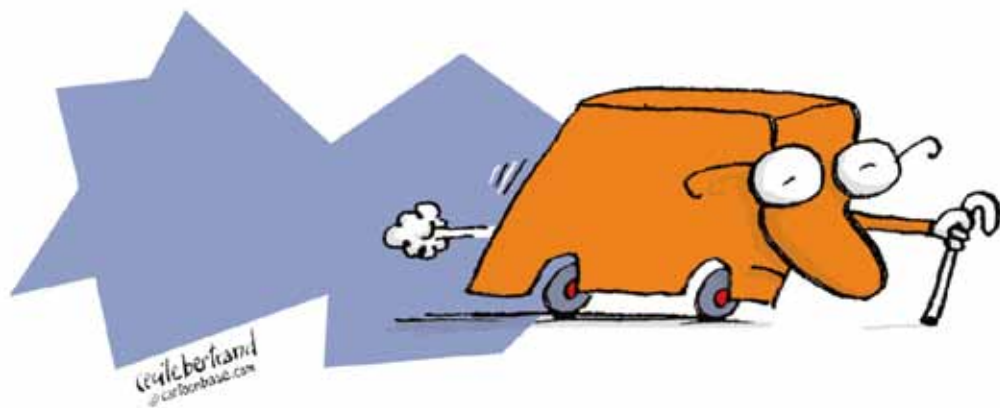
Les aménagements de voiture

Même lorsque l'on est encore tout à fait en état de conduire, on peut avoir du mal à utiliser sa voiture parce qu'il est difficile de s'y glisser et d'en sortir une fois arrivé à destination. Il existe aujourd'hui (sur internet) des accessoires destinés à surmonter cette difficulté : des coussins rotatifs permettant de s'asseoir et de se lever du siège facilement, des poignées spéciales pour avoir une meilleure prise sur la portière,...



Les téléphones adaptés

De plus en plus de fabricants de téléphones, fixes ou mobiles, produisent des appareils adaptés aux personnes âgées. Leurs caractéristiques : ils possèdent des touches plus grandes, donc plus faciles à visualiser et à manipuler ; ils disposent souvent d'un système de son amplifié et ils sont parfois compatibles avec les appareils auditifs. Ces téléphones présentent souvent des claviers simplifiés, comportant uniquement les fonctions indispensables : appeler, recevoir, consulter la boîte vocale,...



EN PRATIQUE - BIEN SE CONNAÎTRE POUR BIEN CONDUIRE

Quelques questions à se poser pour évaluer sa capacité à continuer à conduire sans mettre en cause sa sécurité et celles des autres.

Source : Vieillir chez soi et maintenir son autonomie, Calyxis, Pôle d'expertise du risque (www.calysis.fr)

QUESTIONS	OUI	NON
Avez-vous passé votre permis de conduire depuis plus de 40 ans?		
Vous arrive-t-il de douter de la signification d'un panneau?		
Êtes-vous resté plusieurs années sans conduire?		
Conduisez-vous très occasionnellement?		
Prenez-vous plusieurs médicaments tous les jours?		
Vous dépasse-t-on de plus en plus fréquemment?		
Vous faites-vous souvent klaxonner par d'autres conducteurs?		
Avez-vous des difficultés à tourner la tête à droite et à gauche?		
Hésitez-vous à vous engager sur une route à grande circulation?		
Avez-vous de plus en plus de mal à doubler d'autres véhicules?		
Avez-vous eu dernièrement des accrochages à répétition?		
Vous arrive-t-il plus souvent qu'avant de ne voir une voiture qu'au dernier moment?		

Si vous avez une majorité de "Oui", il serait utile de consulter votre médecin et votre entourage. Leur avis est déterminant pour connaître votre aptitude à la conduite. Vous pouvez également reprendre des cours dans une auto-école ou vous renseigner auprès du CARA (Centre d'Aptitude à la Conduite et d'Adaptation des Véhicules, un département de l'Institut Belge pour la Sécurité Routière (IBSR) dont les tests vous permettront d'évaluer votre capacité à conduire et les aménagements éventuellement nécessaires (www.admin.bivv.be).

UNE VIE BIEN ORDONNÉE ? DES SOUCIS EN MOINS

Tout au long de la vie, les papiers s'accumulent au gré des décisions professionnelles et privées, des choix familiaux, des incidents – voire accidents – de santé. Comment arriver à gérer cette masse de documents en gardant ce qui doit l'être et en se débarrassant de ce qui peut être éliminé ?

Il se peut que vous vous retrouviez subitement dans une situation où vous ne pouvez plus tout assumer vous-même parce que vous devez vous faire hospitaliser par exemple.

Dans ce cas, il faut que d'autres puissent retrouver très rapidement certaines informations : le nom de votre médecin, de votre mutuelle, votre numéro de pension... Ces personnes devront peut-être prendre le relais pendant un certain temps pour prendre les décisions que vous preniez habituellement.

Comment rencontrer ces objectifs ? Voici quelques pistes pour s'y retrouver, prendre les précautions nécessaires et s'enlever les soucis administratifs de la tête.

Et vous ?

Savez-vous où se trouvent les garanties de vos appareils électroménagers ?

Quelqu'un d'autre sait-il où se trouvent vos papiers de mutuelle en cas de besoin ?

Gardez-vous dans un même endroit vos examens médicaux ?

Si vous avez répondu "Non" aux questions ci-dessus, il s'agit d'habitudes qu'il faut sans doute modifier. Un changement qui peut être facilité grâce aux conseils que vous trouverez dans ce chapitre.



QUELQUES BONNES IDÉES



Jouer la prévoyance | Un accident, de route ou de santé, peut arriver à tout le monde. A ce moment-là, il faudra que votre partenaire ou un membre de la famille puisse très vite accéder à vos documents de mutuelle, à une éventuelle assurance-hospitalisation, à un mode de règlement bancaire et à des informations qui seront peut-être nécessaires, comme les médicaments que vous prenez ou les traitements que vous suivez. Ils doivent donc tous être répertoriés.



Assurer la continuité | Pendant que vous êtes à l'hôpital ou en convalescence, le monde va continuer à tourner. Des documents mis à jour avec une marche à suivre claire permettront à ceux qui vous aident de s'y retrouver dans les paiements à effectuer, les sommes à encaisser (loyers éventuels, remboursements de frais de santé,...), les contrats (de bail ou d'assurance par exemple) à reconduire,... La liste peut être tenue à jour au fur et à mesure des changements.



Se débarrasser d'une source de stress | Où avez-vous rangé l'assurance-auto, la garantie du lave-vaisselle ou le contrat de propriété de votre logement? C'est le genre de question que vous allez ruminer des heures, voire des nuits entières. La méthode de prévention la plus efficace? Un système de rangement impeccable: par thème, dans des chemises, ou des classeurs réunis à un seul endroit. L'ordinateur fournit, dans ce cas, une aide précieuse, soit pour gérer vos fichiers, soit pour y répertorier les documents classés.

LES PIÈGES À ÉVITER



L'accumulation | Certains gardent tous les contrats d'achats et les garanties, conservent soigneusement tous les documents d'assurances de toutes sortes, rangent ensemble tous les courriers qui ont été envoyés par la banque, la mutuelle, les compagnies de téléphone, etc. C'est le signe d'une prudence extrême? Plutôt excessive en fait car il sera impossible de dégager, le moment venu, le document nécessaire dans une telle montagne de papiers. Il vaut mieux garder l'essentiel ou la dernière version (voir tableau en fin de chapitre).



La perte de contrôle | Les papiers, c'est ennuyeux et ça l'est tout au long de la vie. En vieillissant, vous pouvez être tenté de déléguer cette tâche à quelqu'un qui s'occuperait de tout à votre place. Mais soyez attentif: il faut toujours garder un minimum de contrôle sur ce qui concerne votre vie et les décisions à prendre tant que vous en avez la possibilité.



L'absence de protection des données sensibles | Il faut évidemment éviter de laisser traîner des informations confidentielles. On ne le répètera jamais assez: vous ne devez pas indiquer le code de votre carte de banque sur celle-ci ou sur un papier dans le portefeuille, vous ne devez pas laisser le code d'accès à votre compte en ligne sur l'ordinateur, ni les clés et le code de votre coffre-fort ensemble, à portée de main de n'importe qui. Normalement, il est préférable de disposer d'un endroit 'secret' que seule connaît une personne de confiance.

CE QU'ON PEUT FAIRE

• Prévoir un carnet d'adresses de secours

C'est un carnet où vous n'indiquerez que les numéros de téléphone essentiels à utiliser en cas de problèmes: les numéros de vos enfants ou de membres de la famille à prévenir, les numéros d'urgence traditionnels (police, ambulance, pompiers,...), le médecin de famille, le pharmacien, le dentiste, d'autres médecins, comme les spécialistes qui vous suivent dans vos traitements, le service de soins à domicile, l'infirmière à domicile, le kinésithérapeute,... Il sera placé à côté du téléphone.

• Préparer un dossier d'urgence

C'est le dossier qui contiendra les documents dont pourraient avoir besoin les personnes qui devront vous aider en cas d'hospitalisation imprévue: les papiers d'assurances-maladies (mutuelle, dispense ou statut particulier, assurance-hospitalisation,...), la carte SIS et la carte d'assurance privée d'hospitalisation, le carnet de santé permettant de déterminer votre groupe sanguin, les maladies connues, les médicaments que vous prenez et les traitements que vous suivez, les documents de votre véhicule et de l'habitation, ainsi que, éventuellement, les déclarations relatives à la fin de vie et le testament.

• Tenir à jour le dossier médical

Il complète les deux dossiers mentionnés plus haut en donnant les informations permettant de les approfondir: bilans, radios, scanners, tests effectués (du moins ceux qui sont encore pertinents); les informations importantes concernant votre santé comme les allergies, les courriers éventuels échangés avec le médecin traitant ou les spécialistes. C'est également là que vous devriez ranger votre déclaration éventuelle sur le don d'organe.

• Préparer les instructions indispensables

En cas de départ précipité de votre logement, certaines informations seront indispensables. Vous avez peut-être un contentieux avec un tiers, un dossier important en cours avec votre assurance ou votre notaire, une affaire en justice, le chèque de la pension à toucher,... Il serait bon que cela soit indiqué quelque part avec les coordonnées des personnes à contacter (notaire, avocat, assureur,...) et/ou une procuration.

• Trier à intervalle régulier

Toutes ces informations n'ont de sens que si elles sont encore d'actualité. Il est donc important de se replonger régulièrement dans les documents pour en retirer ceux qui n'ont plus d'intérêt et en ajouter éventuellement d'autres. Vous pouvez effectuer ce tri une fois par an, au moment des bonnes résolutions, par exemple en janvier.

• Nommer une personne de confiance

C'est elle qui devra pouvoir accéder aux différents types de documents dont on aura peut-être besoin en votre absence: facture, documents bancaires,... Elle devra donc savoir où ceux-ci se trouvent exactement, qu'il s'agisse de dossiers mis en sûreté, de fichiers dans l'ordinateur ou d'une clé USB cachée quelque part. Inutile de préciser que ce choix doit reposer sur une relation de confiance totale. C'est également cette personne de confiance qui connaîtra les différents codes (bancaires, accès à l'ordinateur,...) que vous pourriez oublier. En cas de perte d'autonomie, il faudra discuter avec elle de l'éventualité de lui accorder une procuration permettant d'effectuer des opérations si vous ne pouvez le faire vous-même.



“J’ai toujours été passionné par les nouvelles technologies et même à presque 70 ans, je continue de lire des magazines s’y rapportant, je surfe sur internet, etc. L’évolution technique m’émerveille. Comme je me tiens au courant de tout dans le domaine, je peux apporter mon aide à mes amis et les renseigner sur les applications pratiques des nouvelles technologies. Ça m’occupe tant le corps que l’esprit. Mais, surtout, toutes ces technologies me permettent de mieux organiser mes petits papiers. Tout est archivé et bien classé de sorte que chaque document puisse être trouvé en quelques clics de souris”.

Désiré, 69 ans.

D’UN COUP D’ŒIL

Le déficit visuel s’accroît avec l’âge et il arrive que les lunettes se suffisent plus à déchiffrer certains textes : les clauses de certains contrats de garantie ou d’achat mais aussi les détails de certaines factures. Il existe des instruments qui offrent des solutions simples. La loupe-lentille est souvent montée sur un pied stable, avec ou sans éclairage intégré, et permet de lire des ‘tranches’ de texte de 10 cm. La règle-loupe est à glisser sur un document pour grossir une ligne après l’autre. Incassable et de la taille d’une petite règle, elle peut s’emporter partout.

PENSER AUX ANIMAUX ET AUX PLANTES

Si vous avez des animaux de compagnie, et en cas d'absence prolongée, pensez à trouver une personne qui accepterait de s'en occuper, indiquez son nom et ses coordonnées dans un endroit bien visible (dans la cuisine, par exemple). Notez les informations sur les traitements éventuels, le nom du vétérinaire, le type de nourriture à donner. Si vous avez des plantes, mettez au même endroit quelques indications sur les soins particuliers qu'elles nécessitent.

EN PRATIQUE - QUELS DOCUMENTS CONSERVER ET PENDANT COMBIEN DE TEMPS ?

Entre ceux qui gardent tout et ceux qui ne gardent rien, il y a un juste milieu. Voici les règles à suivre en matière de conservation des documents les plus courants, conseillées par le CRIOC (Centre de Recherche et d'Information des Organisations de consommateurs).

1 mois	<ul style="list-style-type: none"> Magasins : tickets de caisse (montants peu importants) en vue d'un éventuel échange 	
6 mois	<ul style="list-style-type: none"> Horeca : notes de restaurant et d'hôtel 	
1 an	<ul style="list-style-type: none"> Ramonaage : certificats. Transport : factures. 	<ul style="list-style-type: none"> Frais d'huissiers.
2 ans	<ul style="list-style-type: none"> Les documents relatifs aux allocations familiales si vous êtes encore concerné (enfant encore aux études,...). Eau : factures. 	<ul style="list-style-type: none"> Assurances : quittances de cotisation, double de lettre demandant résiliation et son accusé de réception, correspondance avec l'assureur concernant le règlement d'un sinistre.
5 ans	<ul style="list-style-type: none"> Assurances : en cas de règlement à votre profit du capital d'une assurance décès. Banque : documents bancaires. Crédit : quittances de crédit ou prêts immobiliers. Factures du notaire et honoraires. Frais d'avocats. Impôts : documents fiscaux. 	<ul style="list-style-type: none"> Loyer : quittances de loyers. Redevance radio-télévision (en Wallonie). Rentes alimentaires : preuves de paiement. Assurances : avis d'échéance et preuves de paiement des contrats d'assurance sur la vie et d'assurance décès bénéficiant de réductions fiscales. Bail : contrat.
10 ans	<ul style="list-style-type: none"> Construction : contrats et factures de l'architecte et des différents corps de métier. Factures de fournisseurs et réparateurs comme les plombiers, électriciens, garagistes...). Revenus : déclarations de revenus, justificatifs des réductions et déductions, avis d'imposition. 	

10 ans (suite)	<ul style="list-style-type: none"> ● Propriété : règlement de copropriété, correspondance avec syndic, PV d'assemblée générale. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Assurances : contrats relatifs à des immeubles, doubles de correspondance, factures d'achat, factures de réparation.
30 ans	<ul style="list-style-type: none"> ● Jugement : preuves de paiement des indemnités dues par suite d'un jugement. ● Contrats de travail et lettres d'engagement, lettres de licenciement. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Double ou reçu de solde de tout compte, certificat de travail, avis d'arrêt de travail en cas de maladie ou d'accident, bulletins de versement de prestations sociales.
A vie	<ul style="list-style-type: none"> ● Actes notariés. ● Assurances : contrats d'assurance responsabilité automobile et professionnelle. ● Carnet de santé. ● Carte de groupe sanguin. ● Décès : testaments et documents relatifs aux successions. ● Diplômes et titres professionnels. ● Donation : actes. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Dossier médical (résultats des analyses, examens). ● Enfant : acte de reconnaissance ou jugement d'adoption. ● Mariage : contrat de mariage, livret de famille. ● Vie commune : document relatif à l'union libre, contrat de vie commune, etc. ● Séparation : jugement de divorce ou de séparation de corps. ● Vaccination : certificat de vaccination.
Cas particuliers	<ul style="list-style-type: none"> ● Bien immeuble vendu, détruit, inutilisable : documents : au terme de leur valeur. ● Bien meuble : documents : au terme de leur valeur. ● Véhicule automobile : documents : au terme de leur valeur. ● Assurances : factures, expertises et certificats médicaux : jusqu'à complète indemnisation. ● Habitation : titre de propriété : jusqu'à la revente. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Salaires et rémunérations : bulletins et fiches de paie : jusqu'à liquidation de la pension. ● Modes d'emploi, de montage : pendant la durée d'utilisation de l'objet. ● Assurances : contrats relatifs à des immeubles, doubles de correspondance, factures d'achat, factures de réparation... : tant que les biens sont assurés.

RÉFÉRENCES

Vous cherchez une aide à domicile?

Vous trouverez des informations sur les centres de coordination de soins et d'aide à domicile, les services d'aide quotidienne à domicile, les services de soins à domicile auprès des principales fédérations qui pourront vous renseigner sur les services de votre région. Vous pouvez aussi vous adresser à votre mutuelle ou à votre commune. Il existe également des prestataires indépendants.

- FESAD - Fédération des Services d'Aides à Domicile - Tél: 081/31 27 26 - www.fesad.be
- FCSD - Fédération des Centrales des Services à Domicile - Tél: 02/ 515 02 08 - www.fcscd.be
- FASD - Fédération Aide et Soins à Domicile - Tél: 02/735 24 24 - www.fasd.be
- UVCW - Union des villes et communes wallonnes - www.uvcw.be
- AVCB - Association de la Ville et des communes de la Région de Bruxelles-Capitale - Section CPAS - Tél: 02/238 51 57 - cpas.ocmw@avcb-vsgb.be
- ACCOORD - Association des centres de coordination de soins et de services à domicile - Tél: 071/33 11 55 - www.federation-accoord.be
- CIAS - Centre Indépendant d'aide Sociale - Tél: 071/27 39 80 - www.accessat.be
- CISSD - Coordination Indépendante de Soins et Services à domicile - Tél: 065/84 09 66 - www.sisdrcs.be
- COSEDI - Centre de Coordination de soins et services à domicile indépendants - Tél: 064/23 84 91 - www.cosedi.be
- Les listes des centres de coordination des soins et de l'aide à domicile et des services d'aide à domicile agréés en Wallonie peuvent être consultées sur le site www.socialsante.mrw.wallonie.be

Vous avez besoin d'une aide à propos de votre pension ou pour des questions juridiques?

- Office national des Pensions - Tél: 0800/502 56 (numéro vert) - www.onprvp.fgov.be (pour des informations relatives aux pensions)
- Fédération Royale du Notariat belge - www.notaire.be (pour diverses questions juridiques)
- Vous pouvez trouver des adresses pour un premier conseil juridique sur Portail belgium.be - www.belgium.be/fr/justice/victime/assistance_judiciaire/premier_conseil/

Vous souhaitez l'aide de professionnels pour aménager votre logement et le rendre plus sécurisant et pratique? Vous cherchez des trucs et astuces pour vous faciliter la vie quotidienne?

- Handyinfo aménagement (Wallonie et Bruxelles) - Tél: 081/77 71 00 - www.handyinfo.be
- Solival Wallonie - Bruxelles - Tél: 070/22 12 20 - www.solival.be
- CSD Solidaris (Province de Liège) - Tél: 04/338 20 20
- CPAS de Charleroi (Région de Charleroi) - Tél: 071/23 33 07
- Association Nationale pour le Logement des Personnes Handicapées (ANLH asbl) - SCAAT (Service Conseils en Aménagements et Aides Techniques) - Tél: 02/779 92 29 - www.scaat.be
- Centre indépendant d'aide sociale des mutualités libres Wallonie-Bruxelles - CIAS asbl - Tél: 071/27 39 80

Vous aidez une personne dépendante?

- Aidants proches asbl (soutien pour les aidants) - www.aidants-proches.be

Et si rester à domicile n'est plus possible?

- www.inforhomes-asbl.be
- www.inforhomesswallonie.be (informations concrètes sur les différents types d'hébergement et autres alternatives possibles)

Vous avez des questions sur la maltraitance des personnes âgées?

- www.respectseniors.be (Agence wallonne de lutte contre la maltraitance des personnes âgées)
- SEPAM - service d'écoute pour personnes âgées maltraitées - Tél: 02/223 13 43 - sepam@inforhomes-asbl.be

Vous cherchez des informations générales pour les seniors ou sur les associations de seniors?

- www.cas-seniors.be (coordination des associations de seniors) • www.websenior.be

Bruxelles

- www.senior.irisnet.be • www.bruxelles.irisnet.be

Wallonie

- www.rifvel.be • www.wallonie.be • www.socialsante.mrw.wallonie.be



Fondation
Roi Baudouin

Agir ensemble pour une société meilleure

www.kbs-frb.be

Vous trouverez davantage d'informations au sujet de nos projets, de nos manifestations et de nos publications sur www.kbs-frb.be. Une lettre d'information électronique vous tient au courant.

Vous pouvez adresser vos questions à info@kbs-frb.be ou au 070-233 728

Fondation Roi Baudouin
rue Brederode 21, B-1000 Bruxelles
tél 02-511 18 40 - fax 02-511 52 21

Les dons de 40 euros ou plus versés sur notre compte
IBAN : BE10 0000 0000 0404
BIC : BPOTBEB1
sont fiscalement déductibles.

La Fondation Roi Baudouin est une fondation indépendante et pluraliste au service de la société. Nous voulons contribuer de manière durable à davantage de justice, de démocratie et de respect de la diversité. Chaque année, la Fondation soutient financièrement quelque 1.400 organisations et individus qui s'engagent pour une société meilleure. Les thèmes sur lesquels nous travaillons sont: la pauvreté & justice sociale, la démocratie en Belgique, la démocratie dans les Balkans, le patrimoine, la philanthropie, la santé, le leadership, l'engagement local, la migration, le développement, les partenariats ou soutiens exceptionnels. La Fondation a vu le jour en 1976, à l'occasion des 25 ans de règne du roi Baudouin.

Nous travaillons en 2011 avec un budget de départ de 30 millions d'euros. Grâce à l'importante dotation annuelle de la Loterie Nationale, aux Fonds ouverts par des individus, des associations et des entreprises ainsi qu'aux

nombreux dons et legs, ce montant augmente en cours d'année. La Fondation a ainsi clôturé ses comptes en 2010 sur un montant de 69.500.000 €.

Le Conseil d'administration de la Fondation Roi Baudouin trace les grandes lignes de notre action et assure la transparence de notre gestion. Une soixantaine de collaborateurs sont chargés de la mise en œuvre. La Fondation opère depuis Bruxelles et est active au niveau belge, européen et international. En Belgique, elle mène aussi bien des projets locaux que régionaux et fédéraux.

Pour réaliser notre objectif, nous combinons diverses méthodes de travail. Nous soutenons des projets de tiers, lançons nos propres actions, stimulons la philanthropie et constituons un forum de débats et réflexions. Les résultats sont diffusés par l'entremise de différents canaux de communication. La Fondation Roi Baudouin collabore avec des pouvoirs publics, des associations, des ONG, des centres de recherche, des entreprises et d'autres fondations. Nous avons un partenariat stratégique avec le European Policy Centre, une cellule de réflexion basée à Bruxelles.

