

Le maintien à domicile : une décision qui n'engage pas que soi

Jérôme Pellissier est chercheur en psycho-gérontologie et secrétaire de l'Observatoire de l'âgisme. Il nous éclaire sur les avantages et les risques pour une personne âgée, de rester chez elle.

Beaucoup de personnes âgées préfèrent vieillir chez elles. Est-ce toujours la meilleure chose ?

Si c'est ce que souhaite la personne, c'est bien la meilleure solution... Tant qu'elle peut mesurer les risques qu'elle court. Des risques d'accidents, mais aussi des risques liés à l'isolement. En cas de chute, une personne qui n'a jamais de visite peut rester seule durant deux jours sans que personne ne la trouve.

L'isolement peut aussi accroître la fragilité, car moins on utilise ses facultés intellectuelles moins elles se maintiennent en bon état de marche. Mais on peut se sentir aussi très seul en institution : tout dépend des relations que l'on entretient avec les autres. Les établissements accueillent majoritairement des gens malades. Et une personne en début de maladie d'Alzheimer, qui va fréquenter des gens beaucoup plus atteints qu'elle, risque de mal le vivre.

Le fait de rester chez soi ne crée-t-il pas une charge trop lourde pour l'entourage ?

Je suis très prudent sur la notion de sacrifice. Très souvent, tout cela se passe dans un

équilibre familial qui a du sens. Mais parfois, il y a des phénomènes d'usure pour l'aidant, surtout quand la personne est atteinte de démence.

Dans ce cas, des symptômes peuvent facilement générer, chez l'aidant, une fatigue psychique très forte. C'est pour ça qu'il faut bien réaliser, quand on décide de rester chez soi, que l'on n'engage pas que soi-même.

Comment peut-on se préparer à rester chez soi ?

Il faut absolument adapter son logement. On assiste à un nombre vraiment important de chutes dues à des choses idiotes : des escaliers mal éclairés, un tapis qui glisse... Et c'est souvent le début d'un engrenage qui conduit à la perte d'autonomie. Pour éviter ces risques, on peut faire appel à un ergothérapeute.

Ce sont des professionnels aptes à aménager les lieux de vie des personnes âgées, certains exercent en libéral et leurs visites peuvent être prescrites par un médecin généraliste.



« Si rester chez soi est ce que la personne souhaite, c'est bien la meilleure solution... Tant qu'elle peut mesurer les risques qu'elle court », commente Jérôme Pellissier, chercheur en psycho-gérontologie.

Peut-on prévenir le risque d'isolement ?

Si la personne vit en ville et qu'elle n'a jamais fréquenté une association de sa vie, il sera difficile de l'y contraindre. Mais beaucoup plus qu'autrefois, les jeunes retraités s'investissent dans un tas d'activités, sportives, caritatives... Il est évident que cela prépare un vieillissement sans isolement. A la campagne, il y a parfois moins d'activités possibles, mais ce n'est pas forcément là que l'on se trouve le plus seul : le facteur, un voisin, le boulanger...

Ce sont des sortes de vigies. S'ils voient les volets fermés un matin, ils vont frapper.

Peut-on faire appel à du personnel de maison pour être moins seul ?

Il est évident que le fait d'avoir une personne pour le ménage et de lui demander un jour d'en faire plus, d'aider aux courses ou de venir plus souvent, est idéal.

Tout ce qui permet le changement dans la continuité et non pas dans la rupture est positif. Encore faut-il en avoir les moyens !

Quelles aides à domicile choisir ?

De nombreux services à domicile existent qui rendent la vie plus douce à ceux qui ont décidé de vieillir chez eux.

Il arrive un jour où rester chez soi devient moins évident. Le ménage est de plus en plus difficile à assumer, les escaliers épuisants à monter. Mais de nombreuses personnes peuvent venir alléger ces maux de l'âge.

L'aide-ménagère

Cette personne se rend à domicile afin d'aider aux tâches quotidiennes d'entretien, aux soins d'hygiène sommaires ou aux courses.

L'auxiliaire de vie

Elle aide aux gestes de la vie ordinaire : le lever, le coucher, la toilette, les soins d'hygiène (à l'exclusion des soins infirmiers). Elle assure la préparation et la prise des repas, les travaux ménagers. Elle prend en charge les démarches administratives, les sorties, les courses, etc. En général, elle n'intervient que quelques heures par jour.

La garde à domicile

Elle assure les mêmes services que l'auxiliaire de vie mais intervient de jour comme de nuit à plein-temps.



Du jardinage au ménage, en passant par la livraison des repas ou les soins quotidiens... Des aides peuvent vous simplifier la vie à domicile.

Les soins à domicile

Infirmiers ou aides-soignantes jouent un véritable rôle de prévention, car ils sont à même de déceler l'évolution d'une maladie et d'alerter le médecin. Leur présence quotidienne est souvent essentielle.

Les repas

De nombreuses communes proposent le portage des repas à domicile. Ce service permet de manger de façon équilibrée sans avoir à confectionner les repas et faire les courses.

La télésurveillance

Cette téléalarme permet, par la simple pression d'un bouton, de signaler à une centrale d'écoute une défaillance, un accident ou toute autre demande d'aide d'urgence.

Un chauffeur

Afin d'aider les personnes qui ont du mal à se déplacer, un chauffeur spécialement formé peut intervenir. Il aide les personnes à s'installer dans le véhicule et peut même les accompagner dans les magasins. La mairie de Paris, elle, propose gratuitement

l'aide de deux inspecteurs en sécurité afin d'accompagner les personnes âgées à la banque.

Du pédicure au lecteur à domicile...

Bien d'autres professionnels peuvent se déplacer à domicile : du coiffeur à l'esthéticienne en passant par le masseur ou le pédicure. Certaines associations proposent des services de lecture à domicile. Certaines municipalités, des bibliothèques ambulantes. Des services de bricolage, de jardinage et de dépannage sont aussi proposés par les municipalités ou les associations.

Quelles aides financières ?

Dans certains cas, des aides financières peuvent être attribuées afin de financer ces prestations (soins infirmiers, aide ménagère, portage des repas...). De même, un crédit d'impôt peut être accordé aux personnes souhaitant adapter l'intérieur de leur maison à leur état physique : aménager une douche, dans laquelle on puisse entrer avec un déambulateur, adapter une porte ou des escaliers... Certaines municipalités participent même au financement. Elles peuvent aussi aider à l'installation de matériel de sécurité, comme la pose d'un ceilloton, d'un verrou de sécurité ou d'un entrebâilleur. Renseignez-vous auprès de votre mairie.