

1

Identifier les besoins

2

Définir les priorités

en fonction des capacités et état de santé psychoaffective du bénéficiaire, de l'environnement aidant et **l'évolutivité de la situation**

3

Chercher l'aide technique, technologique la plus adaptée : en parler avec le bénéficiaire et/ou son entourage

4

Questionner le besoin d'intervention d'un ergothérapeute pour effectuer un bilan de leur maîtrise de l'environnement du logement : ouvertures (réfrigérateur, fenêtres, volets), rangements, ...

5

Chercher un soutien financier potentiel

6

Accompagner la démarche

## Choisir une aide adaptée en 6 étapes



<https://www.pourbienvieillir.fr/>

BIEN DANS MA TÊTE
BIEN DANS MON CORPS
BIEN AVEC LES AUTRES
BIEN CHEZ SOI
BIEN AVEC MON ÉQUILIBRE
BIEN AVEC MA CAISSE DE RETRAITE

QUE FAIRE EN CAS DE FORTES CHALEURS ?

EN SAVOIR PLUS

### Sites internet informatifs :

De nombreux sites existent ... Les caisses de retraite et Santé Publique France proposent des supports pouvant être utilisés pour alimenter des partages en équipe sur différents sujets.

Ex : en ce qui concerne les gestes à adopter en cas de fortes chaleurs, vous pouvez tester le quiz proposé sur la page d'accueil !

<https://www.pourbienvieillir.fr/savez-vous-quoi-faire-en-cas-de-fortes-chaleurs>

## # 1 Sur-Oreiller rafraîchissant



### Intérêt

Permet de réduire la sensation de chaleur jusqu'à 3°C en absorbant la chaleur corporelle. Participe à la réduction des effets de la chaleur durant le temps de repos lors de fortes chaleurs, ce qui **permet d'agir en prévention des coups de chaleurs.**

[En savoir plus](#)

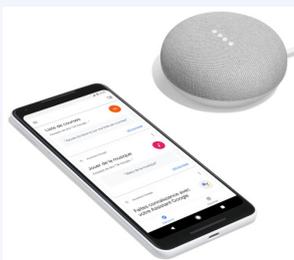
### Vigilance

Le ressenti de la chaleur, en dormant, varie selon les personnes. Si la personne ne se plaint pas de sensations de chaleur en dormant, le sur-oreiller peut altérer de manière négative la qualité de sommeil – attention aux effets de séduction marketing !

### Accompagnement

Selon le degré d'inconfort face à la chaleur, il peut être utile de refroidir le sur-oreiller avant de l'intégrer à la taie d'oreiller.

## #3 Commande à distance pour volets/ventilateur



### Intérêt

Permet, pour des personnes ayant une baisse des capacités pour se déplacer, de piloter à distance des équipements électriques et/ou connectés. L'ouverture et fermeture des volets roulants seraient facilitées ! La maîtrise peut être par simple télécommande ou via une application smartphone dédiée.

### Vigilance

L'usage de tout équipement connecté nécessite un accès fiable à internet !

[En savoir plus](#)

### Accompagnement

Lorsqu'une personne atteinte d'une maladie neurodégénérative subit une aggravation de la maladie, l'usage de commandes domotiques peut permettre de maintenir une continuité de la capacité d'agir. Il est possible, par exemple, de paramétrer l'usage d'une commande vocale pour fermer les volets.

## #2 Systèmes de rappel : boire de l'eau !



### Intérêt

Si le bénéficiaire agit en fonction des rappels/alertes reçus, le risque de déshydratation est fortement réduit ! Selon le système choisit, l'entourage aidant, lors de la phase de paramétrage, peut proposer à l'utilisateur de décider du type d'alerte (visuel, sonore, vibratoire, flash écrit sur écran...).

### Vigilance

En ce qui concerne les besoins d'hydratation, selon l'alimentation journalière du bénéficiaire, la périodicité du rappel doit être adaptée aux réels besoins. Il est également indispensable de s'assurer que l'utilisateur entende, ressente, et/ou voie bien le rappel.

[En savoir plus](#)

### Accompagnement

Il peut être nécessaire d'ajuster le volume du rappel émis si l'intervenant remarque une baisse d'audition.

## #4 Serviette rafraîchissante



### Intérêt

Permet de rafraîchir une personne en produisant une fraîcheur intense pendant 2 à 4 heures. Son usage serait utile en prévention. Pendant son temps de présence à domicile, l'intervenant peut aider le bénéficiaire à l'installer autour du tronc, par exemple, entourant les épaules et le bas du cou. Le bénéficiaire l'enlèverait dès qu'il ne ressent plus d'effets.

### Vigilance

**Son utilisation ne doit en aucun cas se substituer aux bons gestes à pratiquer en cas d'urgence ! Face à des signes montrant un danger, appeler le 15 !** Les services d'urgence peuvent valider, par téléphone, son usage en attendant les secours.

### Accompagnement

L'entourage peut être informé de l'existence de ce produit et s'en servir eux-mêmes en cas de besoin.

[En savoir plus](#)

**RDV sur le site [Bien chez soi](#)**

<https://bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr/> et [Dom'Inno http://dominno.tasda.fr/#/](http://dominno.tasda.fr/#/)



Source : <https://bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr/>