

La chambre à coucher est l'endroit, par définition, où nous satisfaisons notre besoin de sommeil. Ce dernier nous permet prioritairement de régénérer notre organisme favorisant ainsi la récupération physique et psychologique. La chambre est souvent une pièce à part entière et, parfois, une zone (par exemple du salon), spécialement aménagée. Voici quelques conduites à tenir et aménagements pour adapter une chambre à un proche âgé dépendant.

Les gestes ou activités importants réalisées dans la chambre : s'asseoir, s'allonger, dormir, se relever, se redresser, se déplacer (notamment la nuit), s'habiller, parfois manger, sont les principales activités que nous réalisons dans une chambre.

Les difficultés de transfert (s'asseoir, s'allonger, se relever)

Pour sécuriser l'assise, l'allonge et le relevage, il est en premier lieu possible de disposer des appuis à proximité avec des barres de maintien. Il en existe de différentes longueurs et de différentes formes dans les magasins spécialisés ou les commerces, entre 20 et 60 € suivant le design et le revêtement. Vous pouvez en fixer sur les murs ou acquérir des barres de redressement latérales dont la structure se glisse entre le matelas et le sommier (comptez environ 50 €). Il existe des potences sur pieds (environ 200 €) à installer à côté d'un lit standard, comme vous pourrez par exemple en trouver le plus souvent fixées sur des lits médicalisés.

Parfois la problématique réside dans le fait que le lit est **d'une hauteur trop basse**. Des plots de surélévation peuvent ainsi se positionner sous les pieds du lit. Comptez 40 € environ le lot de 4 pieds.

Pour les personnes se déplaçant en fauteuil roulant et ne pouvant assurer une station debout efficace, il existe également des [systèmes d'aide au transfert](#) :

- Les planches de transfert permettant de former « un pont » entre l'assise du fauteuil et le matelas, à partir de 60 € environ,
- Les guidons de transferts permettant à la personne de se lever, s'appuyer sur un cadre puis, à l'aide d'une tierce personne manipulant l'appareil, de pivoter vers le matelas et, enfin, s'asseoir.
- Les verticalisateurs ou lèves-personnes à commande électrique. Ce sont des appareils équipés de sangles et harnais par lesquels la personne, aidée d'une tierce personne, est tractée puis maintenue le temps du transfert. Ce genre d'appareil est pris en charge par la sécurité sociale (suivant votre taux de remboursement) et une prescription d'un médecin est nécessaire.

Parfois, les aides techniques exposées ci-dessus ne peuvent suffire à compenser les difficultés de la personne. Il devient alors intéressant d'envisager de disposer **d'un lit médicalisé**. Une commande électrique permet de rehausser la tête de lit, voire les membres inférieurs. La hauteur globale du lit peut varier facilitant et sécurisant ainsi les actes de soins ou d'assistance de tierces personnes. La taille est généralement de 90 x 120 cm mais il en existe en 1,5 places. Ce genre de dispositif est **pris en charge par la sécurité sociale** (suivant votre taux de remboursement) et une prescription d'un médecin est nécessaire.

Les difficultés liées au redressement et au maintien de la position allongé

Lorsque vous venez de vous allonger dans le lit (avec l'aide éventuelle d'une tierce personne), il est possible que vous ayez besoin de vous redresser afin de trouver la position idéale. En première intention vous pouvez utiliser les appuis dont nous parlons plus en amont. De plus, il existe des systèmes de draps de glisse qui peuvent aider la personne ainsi que l'aidant à faire les déplacements de haut en bas et de droite à gauche dans le lit (environ 20 €).

Pour une qualité de sommeil optimale, **le type de matelas doit être étudié de près**. Lorsqu'un lit médicalisé est notamment mis en place, il existe différentes « classes » de matelas permettant la prévention de la survenue de lésions de la peau. Ces classes se distinguent par les matériaux composites : eau, air, mousse viscoélastique, à mémoire de forme, ... Leur choix dépend d'une évaluation médicale précise prenant en compte l'état global de santé de la personne. Ces matelas sont généralement pris en charge par la sécurité sociale, sur présentation d'une ordonnance médicale.

Les difficultés de déplacements

D'une manière générale, il est important de veiller à ce que les abords de lit soient dégagés de tout obstacle au déplacement : tapis, fils électriques, pieds de meubles, ...

De plus, le bon état des chaussons ou autre habillement des pieds doit être vérifié (état des semelles).

Des barres d'appuis ou main-courantes peuvent être positionnées sur certains murs tout le long du cheminement de l'entrée vers le lit. Vous pouvez coller sur ces barres de l'adhésif phosphorescent afin de les rendre perceptibles dans l'obscurité.

Il existe également des systèmes d'allumage automatique de lumière en partie basse (à hauteur de jambes notamment). Ils permettent de détecter le lever/déplacement d'une personne et allume une lumière tout le long du cheminement de la personne vers l'extérieur de la pièce ou jusqu'à un autre endroit du logement.

ATTENTION : La fixation des matériels au mur pourra nécessiter le renforcement des supports ou l'utilisation d'outillage spécifique. N'hésitez donc pas à faire appel à un artisan du bâtiment spécialisé.

A lire aussi

- [Financer des travaux d'adaptation de logement avec l'ANAH](#)
- [Quelles sont les conditions pour bénéficier de l'APA ?](#)
- [Financer l'adaptation de son logement avec l'aide d'un bailleur social](#)