

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 32 (2002)
Heft: 6

Rubrik: Info Seniors : maintenir ou retrouver sa mobilité

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Maintenir ou retrouver sa mobilité

Lorsque prendre un bain devient risqué, se lever ou se déplacer s'avèrent presque impossible, pourquoi ne pas recourir à l'un ou l'autre des moyens auxiliaires existant ?

«Cela faisait trois ans que je n'osais plus prendre un bain!»

Beaucoup de personnes renoncent à prendre un bain par crainte de chuter ou de ne pouvoir se relever de la baignoire. Bien entendu, il existe d'autres façons de faire sa toilette. Mais la douche n'est pas non plus exempte de risques de glissade et la toilette au lavabo peut s'avérer inconfortable en cas de handicap, même léger.

Afin de faciliter la réalisation des actes quotidiens lorsque le corps «ne suit plus», il existe de nombreux moyens auxiliaires adaptés aux différents cas. Des tabourets spéciaux, poignées ou planches de bain procurent un meilleur confort et accroissent la sécurité lors des soins corporels. Divers accessoires permettent de s'asseoir et de se lever des w.-c. plus facilement. Des cannes aux cadres de marche, les solutions sont diverses pour faciliter la mobilité chez soi et à l'extérieur. Aujourd'hui plus perfectionnés, les fauteuils roulants, avec ou sans moteur, sont confortables et légers. Ils se règlent

aisément et s'adaptent aux personnes et à leurs besoins. Des modèles robustes se prêtent même aux escapades à la campagne. Si un séjour au lit se prolonge, il existe maintes manières de le rendre plus supportable: lits à commandes électriques, matelas spéciaux, supports, coussins, etc. Pour discuter, lire ou regarder la télévision, un fauteuil relax électrique offre un confort agréable assis ou allongé et l'on peut même s'en extraire facilement! Des objets tels les pinces longues-mains ou les service-boy facilitent la vie. Que ce soit par un choix personnel ou avec les conseils d'une ergothérapeute ou d'une infirmière, c'est sans doute le moment, pour un grand nombre de personnes qui ne sont plus aussi mobiles et habiles que par le passé, de choisir des aides pour se déplacer, faire sa toilette ou se reposer.

Info Seniors vous renseigne sur les lieux de conseils et de fourniture de moyens auxiliaires, et vous indique quels équipements peuvent être pris en charge par l'AVS, les prestations complémentaires ou avec la partici-

pation d'un fonds destiné à soutenir les personnes connaissant une situation financière modeste.

«Où puis-je obtenir des informations sur l'ostéoporose?»

Le Groupe d'action ostéoporose suisse, actif sous la dénomination Donna Mobile, propose une ligne d'information et de conseils au public (tél. 0848 80 50 88). Donna Mobile présente une nouveauté bienvenue: un auto-test, sous la forme d'un questionnaire, qui permet aux femmes et aux hommes, à tous âges, d'évaluer leurs risques face à l'ostéoporose. Bien évidemment, ce test ne saurait remplacer un examen médical, mais il permet de s'informer et d'évaluer sa situation de façon individualisée. Cet auto-test peut être effectué par le biais du site internet www.donna.ch ou en téléphonant à Info Seniors.

INFO SENIORS

Tél. 021 641 70 70
De 8 h 30 à 12 heures

Egalement *Générations*,
case postale 2633, 1002 Lausanne,
tél. 021 321 14 21.

Robi & Fanny

PAR PÉCUB

