

# Info Seniors : maintenir ou retrouver sa mobilité

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **32 (2002)**

Heft 6

PDF erstellt am: **22.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# 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, cousins, 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](http://www.donna.ch) ou en téléphonant à Info Seniors.

## INFO SENIORS

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

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

Robi & Fanny

PAR PÉCUB

