

mon-materiel-
medical-en-
pharmacie.fr

VOTRE
PHARMACIEN
VOUS CONSEILLE

LE MAG

ACCOMPAGNER MA SANTÉ À DOMICILE



QUELLE SANTÉ À DOMICILE POUR DEMAIN ?

3

Testez & à vous
de juger !
Fauteuil releveur
Cocoon

9

La sélection
Zoom sur
nos produits
connectés

11

Le dossier
Et si j'adaptais mon
logement ? Toutes
les clés pour bien vivre
ma santé à domicile

17

C'est de saison
Nos exercices pour
garder la forme
à l'approche de l'hiver

À VOS AGENDAS

SEMAINE DU GOÛT

LA SANTÉ DANS L'ASSIETTE

Comme tous les ans, la Semaine du goût a permis à tous – petits et grands – de découvrir de nouvelles saveurs ou de réapprendre à cuisiner au travers d'ateliers ou d'animation dédiés au bien-manger. L'objectif : sauvegarder notre patrimoine gastronomique. Fervent partisan d'une alimentation saine et d'une nutrition équilibrée, les professionnels de santé - dont votre pharmacien - s'y investissent en proposant des compléments alimentaires ou en prodiguant des conseils pour apprendre à mieux manger.

Tout savoir sur la Semaine du goût : www.legout.com



Votre pharmacien peut également vous mettre en relation avec un professionnel de la nutrition.

HANDICAP

CHANGER DE REGARD



La journée internationale du handicap se déroulera le 3 décembre prochain.

Sa vocation : favoriser l'intégration et l'accès à la vie économique, sociale et politique des personnes handicapées, réaffirmer certains principes concernant la dignité due à chacun comme le droit à l'éducation ou l'accès à une vie professionnelle. Grâce à elle, chacun est invité à modifier positivement et durablement son regard sur le handicap.

Plus d'informations sur www.handicap.fr



PRESTATIONS DE SANTÉ A DOMICILE : 1 FRANÇAIS SUR 2 VEUT EN SAVOIR PLUS



En 2050, on estime qu'une personne sur trois aura plus de 60 ans. L'allongement de la durée de vie, l'augmentation des maladies chroniques et la perte d'autonomie d'une population vieillissante sont un défi auquel notre système de santé doit répondre.

Les progrès de la médecine et de la technologie répondent mieux aux souhaits des Français de vivre avec leur maladie à domicile. Pour les y aider, les professionnels de santé à domicile (PSAD) s'engagent à les accompagner.

Les pharmaciens *mon-materiel-medical-en-pharmacie.fr*, prescripteurs et distributeurs de solutions pour le maintien et la santé à domicile, s'engagent à garantir ce qu'il y a de mieux aux patients. Les pharmaciens et leurs équipes officinales s'engagent à suivre un programme de formation pour améliorer leurs savoir-faire et proposer la réponse la plus adaptée en termes de matériel médical et de suivi des prestations à domicile.

source : Harris Interactive

LE CHIFFRE

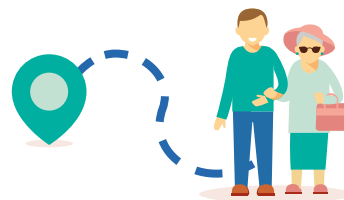
72%

C'EST L'AUGMENTATION DU NOMBRE DE PERSONNES ÂGÉES DE PLUS DE 75 ANS PRÉVUE D'ICI 2060. LES BABYBOOMERS DEVIENNENT DES POPYBOOMERS !

BIEN ÉQUIPÉ

JAMAIS PERDU

Pour garder l'esprit tranquille partout en vacances, le site Grand-mercredi.com lance le bracelet non-connecté « Pas de panique » pour toute la famille. Indéchirable et ajustable à toute les tailles de poignets, Il suffit d'y inscrire votre nom et votre numéro de téléphone. Il se ferme ensuite facilement grâce à un simple adhésif. Vendu sous la forme d'un paquet de 14 bracelets.



FACILIGO, BOUGEZ SANS LIMITES !

Pour répondre aux besoins de se déplacer des personnes âgées, le réseau social Faciligo entend être une aide à la mise en relation de compagnons de route, tramway, train ou bus. Grâce à ce concept, elles pourront désormais voyager moins cher, tout en étant aidées en fonction de leurs besoins spécifiques et même de leurs centres d'intérêt.

**CONFORT, SÉCURITÉ ET
DESIGN... LE FAUTEUIL
COCOON POURRAIT
BIEN DEVENIR L'ALLIÉ
DE VOTRE QUOTIDIEN.**



**_ FAUTEUIL RELEVEUR
COCOON _**

**TESTEZ &
À VOUS
DE JUGER**



**NOUVELLE
GÉNÉRATION, LE
FAUTEUIL COCOON
NE VOUS IMPOSE
PLUS DE CHOISIR
ENTRE DESIGN ET
FONCTIONNALITÉ !**

Electrique et télécommandé, il vous permet de changer de position (releveur, assis, relax et repos) sans efforts et s'adapte à votre degré d'autonomie. Côté médical, ses accoudoirs amovibles facilitent les transferts et l'accès aux soins pour le personnel soignant ou aidant. Sa housse, amovible et lavable en machine, permet une hygiène parfaite et prévient les risques d'infections. Quant à son look, il se fond aisément à un intérieur contemporain.

**Pour tester
le produit,
demandez
à votre
pharmacien**



**Louis, 78 ans,
Nozay (44)**

" Le fauteuil Cocoon est adapté à mes attentes en termes de confort, dans toutes les positions souhaitées. Il permet de se relever facilement, il est aussi idéal pour se reposer ou pour le reste des activités assises. Et côté design, quelle classe ! C'est pourtant difficile de trouver un fauteuil qui soit à la fois joli et pratique. Chez mes amis ou à la maison, j'ai fait des émules..."



- Adapté à mon âge et à mes problèmes de dos
- Le choix des couleurs et des matières



- J'ai su utiliser la télécommande correctement deux ou trois jours après l'installation



**Constance, 63 ans
Poitiers (86)**

"Rien à dire question confort, je suis très à l'aise et j'y passe d'ailleurs de longs moments à lire, à discuter ou à me détendre. Que ce soit pour me relever, m'asseoir ou m'allonger, je parviens à changer de position sans efforts. Et pour les soins ou le quotidien, les personnes qui interviennent à mon domicile me disent toutes qu'elles le trouvent très pratique."



- La commande pour changer facilement de position
- Ne gêne pas mon infirmier et mon aide à domicile dans leurs gestes



- J'ai dû modifier l'agencement de mon salon pour lui trouver une place près d'un branchement électrique.



MAMYROOM

ENSEMBLE EN UN CLIC !

Envie de rompre l'isolement ? Rendez-vous sur Mamyroom. Ce site est le seul à proposer des annonces de cohabitation entre jeunes et seniors et de cette manière, à leur permettre de partager des moments uniques, ensemble. Il part en effet du constat que 1,4 million de personnes âgées de plus de 75 ans sont en situation d'isolement social, et qu'en parallèle 54% des étudiants sont en difficultés financières. Pour trouver la perle rare, il suffit de se connecter et de rédiger une annonce. Ensuite, le senior est mis en relation avec des jeunes recherchant un logement. Une fois la sélection faite, les deux parties peuvent se rencontrer et signer une convention de cohabitation.



Geneviève
77 ans - Le Mans (72)

« J'habite depuis la rentrée avec Emma. Elle est étudiante en Histoire et j'ai été surprise de découvrir que nous avions autant en commun... Elle aussi, je crois ! Mamyroom m'a mise en relation avec elle très simplement après avoir vérifié son profil et sans divulguer mes coordonnées. C'est aussi la plateforme qui s'occupe de la gestion des loyers et qui prend régulièrement des nouvelles de notre collocation. Un vrai bonheur ! »

Plus d'informations sur
mamyroom.fr

SEMAINE BLEUE, FAITES SOCIÉTÉ !



Dernièrement, la Semaine Bleue a été l'occasion pour tous de se saisir de la question du vieillissement de la population et de l'accompagnement des seniors. Une mission portée par les pharmaciens tout au long de l'année.

Tous les ans, la Semaine Bleue permet aux associations et aux collectivités locales d'organiser des animations visant à renforcer le lien entre générations, mais aussi à témoigner du rôle essentiel joué par les seniors. Du côté des professionnels de santé aussi, la question du vieillissement est devenue centrale : comment permettre aux plus de 60 ans de vivre en bonne santé tout en se sentant intégrés ? En cela, les pharmaciens jouent un rôle essentiel dans l'accompagnement des personnes âgées. Ils permettent en effet de maintenir un lien social et davantage de proximité. En parallèle, ils organisent aussi des actions de prévention et informent les seniors tout au long de l'année sur des produits, démarches, adresses ou interlocuteurs qui pourraient les aider.

GRIPPE

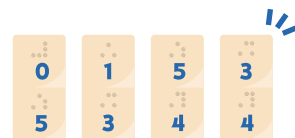
CETTE ANNÉE, JE ME FAIS VACCINER !

Chaque année, la grippe saisonnière touche entre 2 et 8 millions de personnes. Parmi elles, les seniors peuvent être dangereusement touchés, car si la maladie guérit facilement, ses complications sont malheureusement responsables de nombreux décès. Pour s'en prévenir, le vaccin est fortement recommandé pour toutes les personnes de 65 ans et plus. Et le saviez-vous ? Pour elles, il est gratuit ! Vous appartenez à cette tranche d'âge, surveillez votre boîte à lettres, l'assurance maladie vous adressera une invitation personnalisée et un imprimé de prise en charge.

AMPLICOMMS

TÉLÉPHONE ANGE-GARDIEN

Les téléphones PowerTel répondent aux enjeux de l'autonomie à domicile. Avec leurs grandes touches ultra-lisibles, leur écran XL, leur réception compatible avec les appareils d'aide auditive et leur sonnerie extra forte, téléphoner n'est plus un problème pour les personnes dont les capacités visuelles ou auditives sont réduites. Mieux, ils sont équipés d'une fonction SOS en cas d'urgence et d'une fonction « Ange gardien » permettant une prise en main à distance par un aidant.



DOMINOS EN BRAILLE ET EN RELIEF, TOUS À ÉGALITÉ

Véritable coup de cœur de la Silver Eco 2017, le jeu de dominos en braille et en chiffres agrandis en relief a séduit le jury, qui lui a attribué un prix spécial. Ce jeu permet à tous - voyants, malvoyants et non-voyants - de jouer à égalité et les règles sont également en caractères agrandis et braille superposés. Pas en manque d'idées, sa conceptrice Michèle Samoyeau imagine déjà de nouveaux jeux adaptés.





C'est
pour
demain
-!-

Purificateur d'air : la pollution intérieure au tapis !

Chaque année, les pics de pollution urbaine augmentent et la qualité de l'air que nous respirons se dégrade, même dans nos habitations. Résultat : une augmentation des personnes souffrant d'allergies, d'asthme et une exposition accrue aux maladies liées à l'environnement. Pour y faire face, une solution s'impose : installer un purificateur d'air intérieur pour retrouver une meilleure qualité de vie.

L'air que nous respirons dans nos intérieurs est huit à dix fois plus pollué que l'air extérieur. Malheureusement, cette pollution a pour effet de déclencher des allergies, difficultés respiratoires, asthme, etc. En cause : les COV (ou composés organiques volatils,

tels que les détergents, cigarettes...), les particules (bois, pollens, poils d'animaux, pollutions extérieures...) et les micro-organismes (acariens, bactéries et virus, champignons...).

Pour y remédier, il suffit parfois d'adopter quelques gestes simples : aérer, supprimer les moquettes ou éviter certains produits ménagers. Solution ultime, le purificateur d'air permet d'assainir durablement l'air domestique. Parmi les meilleurs produits du marché, Natéo Santé propose des purificateurs équipés de filtres spécifiques qui améliorent la qualité de l'air en le purifiant. Avec eux, vous pouvez définitivement oublier les odeurs désagréables, les bactéries et les allergènes...



La sélection de votre pharmacien



AIR Initial Style



Lux AIR Style



AIR Pro Style

GAMME AIR

La gamme AIR a été conçue pour traiter des surfaces comprises entre 25 et 120 m². Ces appareils sont dotés de quatre niveaux de filtrations dont un filtre HEPA H14 de qualité

médicale éliminant 99,9% des particules supérieures à 0,30 microns. A noter que NatéoSanté est le seul fabricant à proposer cette qualité de filtration.

1 PERSONNE SUR 3 EST ALLERGIQUE

« Je suis abonnée aux traitements contre l'asthme depuis mes 10 ans. J'en ai passé des nuits à tousser... Ces purificateurs sont un excellent moyen d'éradiquer les allergies respiratoires ! Grâce à eux, j'ai largement diminué ma consommation médicamenteuse. »

Marie, 37 ans
Paris (75)

« Avec l'installation d'un purificateur, plus de soucis de bronches ou d'allergie aux poils de chien. Mes enfants sont en parfaite santé et l'air est toujours assaini. C'est un bonheur de rentrer à la maison, on se croirait à la montagne ! Performance, santé et qualité de vie : rien à dire, c'est top ! »

Simon, 40 ans
Châtelleraut (86)



Pour adopter les bons gestes, téléchargez gratuitement le Guide de la pollution sur le site de l'INPES : inpes.santepubliquefrance.fr

MAINTIEN ET SANTE À DOMICILE, VOTRE PHARMACIEN VOUS CONSEILLE



Tout nouveau, tout beau, le site mon-materiel-medical-en-pharmacie.fr vous permet d'avoir accès à l'ensemble des produits disponibles chez votre pharmacien directement depuis votre ordinateur.

Pratique, vous pouvez aussi y effectuer une demande de devis et être livré directement chez votre pharmacien ou à domicile.



Un site internet pour découvrir l'ensemble de l'offre matériel médical de votre pharmacie.



Catalogue produit + de 5 000 références et aussi des conseils, guides pratiques et aides techniques à retrouver en ligne.



De nombreuses références choisies avec le plus grand soin en location ou à l'achat à retrouver aussi dans le supplément «la sélection» disponible chez votre pharmacien.

MODE D'EMPLOI

SIMPLE ET RAPIDE, VOTRE DEMANDE DE DEVIS EN LIGNE AUPRÈS DE VOTRE PHARMACIEN

1_

Connectez-vous au site mon-materiel-medical-en-pharmacie.fr et surfez en toute sérénité.

2_

Sélectionnez les produits qui vous intéressent et ajoutez-les à votre demande de devis.

3_

Bénéficiez des conseils de votre pharmacien partenaire le plus proche.

4_

Patiencez jusqu'à la livraison de vos produits dans votre officine partenaire ou chez vous, à domicile !



93%

DES FRANÇAIS PLÉBISCITENT
LE MAINTIEN À DOMICILE POUR
EUX-MÊMES ET LEURS PARENTS

200 000

CENTENAIRES FRANÇAIS
ENVIRON ATTENDUS EN 2060

66%

DES + DE 50 ANS CRAIGNENT
LA PERTE D'AUTONOMIE LIÉE
AU VIEILLISSEMENT



L'ESPÉRANCE DE
VIE PROGRESSE
DE 3 MOIS
CHAQUE ANNÉE



Le nombre des
personnes âgées
dépendantes passerait
de 1,15 million de
personnes en 2010 à
2,3 millions en 2060
(sur le sujet, consulter
notre dossier en p.11)



78% DES SENIORS
FONT VRAIMENT
ATTENTION À LEUR
SANTÉ. ET 60%
FONT DES EFFORTS
POUR RESTER EN
FORME

8 PERSONNES
SUR DIX

ÉVOQUENT LE
MAINTIEN À
DOMICILE GRÂCE À
L'INTERVENTION DE
PROFESSIONNELS
DES SERVICES

POUR 68% DES FRANÇAIS, LE DOMICILE
CONNECTÉ EST UN VRAI
GAIN DE TEMPS

86% DES 50 ANS ET + DÉCLARENT CONNAÎTRE
AU MOINS 1 OBJET CONNECTÉ, PARMI EUX
1/4 A DÉJÀ UTILISÉ UN OBJET CONNECTÉ

BIEN VIEILLIR _ CHEZ SOI _

C'est simple, les Français préfèrent vivre les suites de leur hospitalisation ou vieillir là où ils sont le plus à l'aise : chez eux ! Rester chez soi, c'est en effet le gage de plus de bien-être à long terme et d'un quotidien préservé. Mais le maintien à domicile demande un peu d'anticipation et quelques aménagements. Astuces, travaux ou finances, votre pharmacien vous aide à y voir plus clair.

422

MILLIONS DE PERSONNES
SONT ATTEINTES DU DIABÈTE
DANS LE MONDE.

• SOIT
**1 PERSONNE
SUR 11**



Le diabète est une épidémie qui touche 5,3% de la population française. Cette maladie chronique fait encore peur mais elle peut être vécue sereinement à condition d'être prise en charge efficacement. La journée mondiale du diabète aura lieu le 14 novembre prochain... Si vous en profitez pour faire le point ?

Le diabète peut être classé en trois types. Pour un diabète de type 1, le corps ne sécrète pas l'insuline permettant de réguler la glycémie et les personnes atteintes doivent en recevoir sous forme d'injections. Le diabète de type 2 touche les personnes en surpoids ou manquant d'exercice dont le corps est devenu résistant à l'insuline.

Il se soigne par une alimentation équilibrée, plus d'activité physique et des médicaments. Le diabète gestationnel enfin, peut être contracté pendant le 2^e trimestre d'une grossesse ; il disparaît après la naissance. Dangereux pour le bébé et la mère, il nécessite un régime alimentaire adapté.

Le dépistage du diabète cible les populations à risque (plus de 45 ans, en surpoids ou ayant des antécédents familiaux, de l'hypertension artérielle ou du cholestérol). Il consiste en une simple prise de sang à jeun en laboratoire. Si la glycémie est inférieure à 1,10g de sucre par litre à jeun, pas de souci ! Mais si elle correspond à une glycémie de 1,26g/l ou plus, on peut soupçonner un diabète. Une deuxième glycémie permettra alors de confirmer le diagnostic. Dès lors, le médecin mettra en place un traitement adapté et des mesures hygiéno-diététiques. Quant au pharmacien, il peut aussi être un allié de choix pour ce type de patients. En tant que professionnel de santé de proximité, il peut en effet assurer une prise en charge personnalisée, les sensibiliser au maniement d'outils spécifiques et leur faire bénéficier d'un véritable coaching thérapeutique !

PIC GLUCO TEST

• Votre pharmacien vous conseille des solutions simples et indolores



MESURER SA GLYCÉMIE SIMPLEMENT

Selon les études, 30 à 50% des patients ont une mauvaise observance de leur traitement. En cause : la peur de la douleur, des systèmes jugés trop contraignants ou difficiles à utiliser. Confortable, pratique et fiable, Pic Gluco Test permet de mesurer votre glycémie en quatre gestes simples grâce au stylo autopiqueur et au lecteur de glycémie (équipés de leurs lancettes et bandelettes).

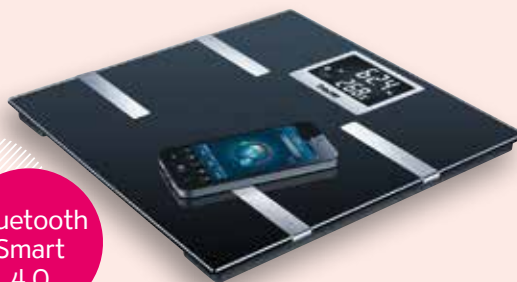


Résultats immédiats Vous êtes diabétique ? Grâce au glucomètre, une seule goutte de sang suffit pour connaître votre glycémie.



CAPTEUR D'ACTIVITÉ CONNECTÉ BLUETOOTH

Idéal pour enregistrer votre activité physique en continu (nombre de pas, distance, calories consommés, réussite des objectifs) et surveiller la qualité de votre sommeil. L'application gratuite HealthManager permet d'optimiser ses fonctionnalités.



Bluetooth
Smart
4.0

PÈSE-PERSONNE IMPÉDANCEMÈTRE CONNECTÉ BLUETOOTH

Entre le smartphone et la balance, il utilise la technologie innovante Bluetooth Smart (4.0). Grâce à lui, gardez un œil sur vos valeurs mesurées et données corporelles (poids, graisse, eau corporelle, taux de muscle, masse osseuse, AMR/ BMR et IMC). Accès gratuit à l'application.



Zoom sur les produits connectés



CAPTEUR D'ACTIVITÉ CONNECTÉ BLUETOOTH

Fin, discret et sans contact, il se place sous votre matelas pour analyser votre sommeil en suivant vos mouvements et votre rythme cardiaque (agenda du sommeil, évaluation et conseils personnalisés des résultats pour mieux dormir...) Technologie de haute précision, validée par un laboratoire.

Cocorico !
La France est leader
dans la conception
des objets connectés.
Découvrez les
appareils qui
facilitent déjà ou
faciliteront bientôt
votre quotidien.



Caméra
HD

MONITEUR DE SURVEILLANCE VIDEO CONNECTE WIFI

Pour une surveillance en toute circonstances des pièces de la maison à partir de votre smartphone. La fonction conversation à distance vous permet d'échanger pour plus de sérénité. Sur smartphone, tablette ou PC, rien ne vous échappe grâce à ce moniteur équipé d'une caméra HD (et application gratuite).



Quelles différences entre un fauteuil de repos, releveur et coquille ?

— ? —

Comme son nom l'indique, le premier vous permet d'avoir la position idéale pour le repos.

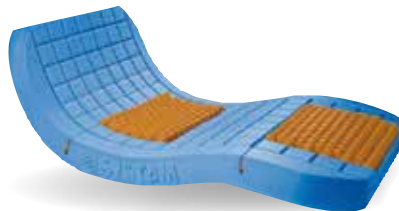
Il peut disposer d'un relèvement de jambe et s'utilise avec une commande manuelle. Équipé quant à lui d'une commande électrique, le fauteuil releveur aide à s'asseoir, s'allonger ou se relever facilement (sur le sujet, consultez notre article en p.3). Enfin, le siège coquille est destiné aux personnes pour qui le maintien en position assise est difficile. Il peut être équipé d'une commande manuelle ou électrique, mais aussi de roues pour permettre aux aidants de le déplacer facilement.



Existement-ils des solutions anti-ronflement efficaces

— ? —

Oui ! Heureusement pour vos nuits ou celles de votre conjoint(e). Votre pharmacien peut vous conseiller plusieurs solutions si vous êtes sujet aux ronflements comme les sprays, les gouttières dentaires ou le dilateur nasal. Ils permettent de libérer le passage de l'air dans votre pharynx. Une nouveauté à tester d'urgence : l'oreillette anti-ronflement qui agit en douceur sur le dormeur. Au moindre ronflement détecté, elle émet une vibration et un son pour interrompre le ronflement et inciter le dormeur à changer de position.



Un matelas ou un coussin anti-escarres, c'est quoi

— ? —

En cas d'assise ou d'alitement prolongé il est fortement conseillé d'utiliser un support de prévention d'escarres. Ces produits sont spécifiquement conçus pour alléger les pressions et protègent des forces de frictions et de cisaillement.



Pour connaître les modèles adaptés et leur fonction, demandez conseil à votre pharmacien.

Comment choisir un déambulateur ?

— ? —

Un Déambulateur (appelé également rollator) à 2, 3 ou 4 roues vous permet à de marcher en maintenant votre autonomie de déplacement et en prévenant le risque de chute.

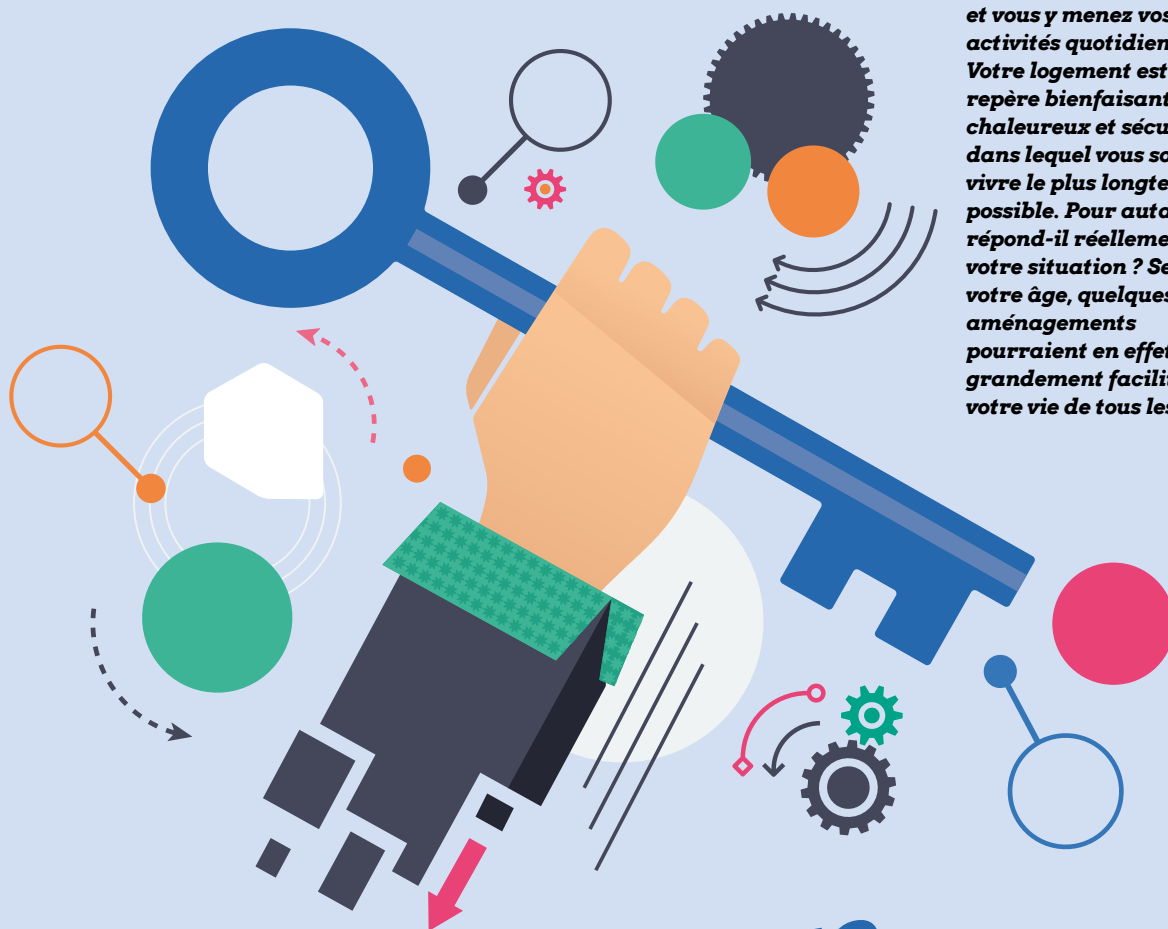
Pour le choisir, votre mode de vie est le premier critère de sélection à considérer. Quotidien ou occasionnel, en intérieur ou en extérieur, en ville ou dans le jardin... tout dépend de vos habitudes ! Ensuite, il vous faudra prendre en compte votre poids et votre taille, la hauteur des poignées du déambulateur, sa largeur, son poids, ses accessoires, le freinage, son encombrement et sa praticité. Le plus simple : demander à votre pharmacien de tester différents modèles avant de prendre une décision.

J'ai besoin d'un lit médicalisé, vais-je devoir dormir sans mon épouse ?

— ? —

Pas nécessairement ! Vous pouvez tout à fait personnaliser votre confort de vie et l'adapter à vos habitudes. Certains lits médicalisés vous permettent ainsi de vivre à deux le plus longtemps possible tout en respectant vos besoins respectifs. Vous pouvez vous reposer, lire, manger être soigné, dormir tout en choisissant votre position idéale sans déranger votre conjointe(e).





Vous y avez vos habitudes, vous y recevez vos proches et vous y menez vos activités quotidiennes... Votre logement est un repère bienfaisant, chaleureux et sécurisant dans lequel vous souhaitez vivre le plus longtemps possible. Pour autant, répond-il réellement à votre situation ? Selon votre âge, quelques aménagements pourraient en effet grandement faciliter votre vie de tous les jours.

ET SI J'ADAPTAIS MON LOGEMENT ?

Les clés pour bien vivre ma santé à domicile

92%

DES PLUS
DE 75 ANS VIVENT
À LEUR DOMICILE

17%

D'ENTRE EUX
VIVENT DANS
UN LOGEMENT
AMÉNAGÉ

ET SI J'ADAPTAIS
MON LOGEMENT ?



1

1_ Se faire conseiller pour procéder aux bons aménagements.

2_ Prendre les bonnes mesures pour réaliser les bons aménagements.

3_ Être réassuré 24h/24 avec un bracelet de téléassistance.

4_ Une barre d'appui pour se relever et s'asseoir sans stress.



2



3



4



Faire de sa maison un cocon rassurant

Pour 92% des Français la prise en charge à domicile des personnes âgées, malades ou en situation de handicap est un véritable enjeu de société*.

Mieux, dans leur grande majorité, ils pensent également que rester chez soi permet d'accroître le bien-être des personnes fragiles, de lutter contre l'isolement et de réaliser des économies en réduisant les frais de prise en charge. Pourtant, l'ORS (Observatoire régional de santé)

révèle que seuls 6% des logements français seraient adaptés à la perte d'autonomie (dans le cadre d'une hospitalisation ou avec le vieillissement de la population) alors même que des aménagements simples et peu coûteux rendraient le domicile plus fonctionnel. En le sécurisant, ils permettraient en outre d'éviter les accidents de la vie courante. Parmi eux, les chutes arrivent en tête. Chaque année, elles sont en effet la cause de 37,3 millions d'accidents

entraînant des soins médicaux et 12 000 décès de personnes âgées. D'où la nécessité de réorganiser votre maison en mettant en place des dispositifs et des équipements techniques dans la salle de bains, la cuisine, l'escalier mais aussi de revoir l'éclairage, le rangement, etc. Certaines installations ergonomiques peuvent aussi faciliter la préhension, vous éviter des maux de dos ou vous aider à vous déplacer sans craindre les obstacles.

LE CHIFFRE

84,2%

DES FRANÇAIS ESTIMENT QU'UNE RÉFORME POUR UN FINANCEMENT PÉRENNE DE LA PERTE D'AUTONOMIE EST NÉCESSAIRE AVANT 2022

Quelques travaux en plus

En fonction des aléas de la vie et de votre degré d'autonomie, ces adaptations ne suffisent pas et des travaux plus importants devront être effectués chez vous. Si vous êtes amenés à circuler en déambulateur ou en fauteuil roulant, votre agencement doit être re-réfléchi pour que vous puissiez circuler facilement. Les autres pièces de la maison sont aussi concernées : vous devrez peut-être ré-agencer votre chambre dans le cas d'une prescription d'un lit médicalisé, remplacer votre baignoire par une douche à l'italienne, installer un monte-escalier électrique ou des volets roulants...

Maison bienfaitante et intelligente

Vous connaissiez déjà la télécommande pour gérer certains de vos appareils ! Depuis, les acteurs de la Silver économie ont rivalisé d'inventivité pour imaginer de

nouveaux systèmes d'aide au maintien à domicile. La téléassistance par exemple a pour vocation de vous rassurer, ainsi que vos proches. En cas de problème et à tout moment de la journée ou de la nuit, il vous suffit de presser un simple bouton pour alerter un proche ou les services de professionnels. Et côté domotique, la maison devient de plus en plus intelligente. L'autonomisation de certains équipements permet ainsi de piloter l'éclairage à distance, de contrôler la température et le chauffage, d'ouvrir ou fermer les volets roulants. Plus futuristes mais tout aussi pratiques et rassurants, certains systèmes - tels que le chemin lumineux, les capteurs de chute ou

les moquettes intelligentes - peuvent limiter les accidents domestiques ou contacter vos proches ou votre centre de téléassistance

Bien conseillé

Si vous vous interrogez, rapprochez-vous d'un professionnel de santé. « Après mon hospitalisation, mon mari et moi devions effectuer des travaux pour adapter la maison, raconte Colette, 78 ans. Par quoi commencer et vers qui nous tourner... nous étions un peu perdus ! Il a suffi que mon mari en parle avec notre pharmacien pour qu'il nous mette en relation avec un ergothérapeute. Celui-ci est venu chez nous et nous a conseillé des aménagements simples et peu coûteux. Nous n'avons même rien eu à casser ! »

LE DIAGNOSTIC, UNE ÉTAPE INDISPENSABLE AVANT D'AMÉNAGER SON DOMICILE

Avant de se lancer dans des aménagements, il ne faut pas hésiter à se faire conseiller par un expert, comme un ergothérapeute. Après une hospitalisation, face à une perte d'autonomie, en fonction de son âge et de ses possibilités... chaque situation est unique ! Il pourra donc vous aider à adapter votre logement en fonction de vos propres besoins ou de vos difficultés. Il préconisera les aides techniques les plus à même de garantir votre mobilité et votre indépendance au quotidien, avec la liste des travaux à réaliser.



MODE D'EMPLOI POUR UN LOGEMENT ADAPTE



1_

Faites évaluer votre niveau d'autonomie par un médecin, une infirmière ou votre pharmacien.



2_

Faites faire l'état des lieux de votre domicile par un professionnel pour identifier les facteurs à risque.



3_

Si besoin, sollicitez une aide financière auprès des organismes compétents (voir en p.16 de ce numéro).



4_

Mettez en œuvre les solutions préconisées et profitez sans risque du bien-être de votre domicile !

ET SI J'ADAPTAIS
MON LOGEMENT ?



Mobilité : partout dans la maison

Aménager votre logement de manière confortable et sécurisante consiste à repenser chaque pièce. Dans chacune d'entre elles, il vous faut penser « sécurité » ! Risque de chutes, manque de lumière, mobilité... votre priorité est de faciliter vos déplacements et de vous permettre d'accomplir sereinement les actes du quotidien.

Trucs et astuces pour un logement adapté

Pour cela, vous devez éliminer les éléments au sol susceptibles de vous faire tomber, les tapis et les fils électriques représentant les plus grands risques de chute. Dans vos escaliers ou si vos pièces disposent de niveaux, matérialisez les contremarches avec de la peinture claire ou équipez les marches de bandes antidérapantes. Et pour être sécurisée, votre maison doit être lumineuse ! Procédez à l'installation d'un éclairage automatique à

certains endroits stratégiques (couloirs, extérieurs, entrée) ou de lampes dans toutes les autres pièces.

La cuisine : accessible et organisée

C'est dans la cuisine que se produisent 25% des accidents domestiques. Il vous faut donc optimiser l'ensemble des rangements en plaçant les ustensiles, aliments et

condiments à hauteur d'homme. Facilitez la circulation en installant la table au centre de la pièce en point d'appui supplémentaire et en regroupant les installations (réfrigérateur, évier, plaque de cuisson). Préférez les plaques à induction ou les plaques électriques (munies d'un voyant) qui vous éviteront les risques de brûlures. Un sol antidérapant minimisera quant à lui tout risque de chute.

mon-materiel-
medical-en-
pharmacie.fr

VOTRE
PHARMACIEN
VOUS CONSEILLE

la sélection

PINCE PRÉHENSION
76CM AIMANT



BARRE D'APPUI
POUR LIT



CHAISE DE DOUCHE
SORRENTO



Le salon : détente et sécurité assurées

Dans le salon, imaginez quels aménagements sauront rendre votre pièce confortable et exempte de tout danger. Pour votre repos, un fauteuil adapté - tel que le fauteuil releveur - vous permettra de changer aisément de position (assis, relax ou allongé). Vous pouvez aussi faciliter l'usage de la télévision ou avoir accès à vos loisirs en installant la télécommande et vos magazines sur un support à proximité de votre fauteuil.

La chambre : tout à portée de main

Dans cette pièce, la bonne disposition de vos meubles est primordiale. Ainsi, faites-en sorte que le lit soit accessible des deux côtés et disposez un chevet pour les objets du quotidien. Gardez un téléphone sans fil à proximité pour les appels d'urgence et un éclairage d'appoint. Venant en appui, une chaise peut vous permettre de vous habiller plus facilement. Enfin, supprimez vos descentes de lit, source de chutes.

La salle de bain : la toilette en toute sécurité

Là aussi, les tapis n'ont plus leur place, sauf s'ils sont antidérapants. Installez une douche à l'italienne ou une baignoire avec porte et placez les accessoires à portée de main sur un support adapté. Un siège, à proximité du lavabo ou dans la douche, peut aussi vous sécuriser pendant votre toilette ou au moment de vous déplacer.

Les toilettes : autonomie et intimité sans stress

Ici, une barre d'appui se révélera rapidement une alliée de vos déplacements. De même, installez une cuvette surélevée et placez le nécessaire pour l'hygiène et le papier à hauteur utile. Si vous êtes en fauteuil, l'accès aux toilettes devra être repensé pour simplifier les transferts.



Quelles aides financières pour aménager son domicile ?

Bon à savoir, vous n'avez pas à supporter la totalité des frais pour adapter votre logement. Adoptée en 2016, la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement prévoit par exemple des aides concrètes comme la revalorisation de l'**Apa** (allocation personnalisée d'autonomie).

Vous pouvez également solliciter un coup de pouce auprès de l'**Anah** (Agence nationale de l'habitat). Celle-ci peut financer jusqu'à la moitié du montant de vos travaux et vous accompagner dans toutes les étapes de votre projet.

Des associations (comme la Fédération Soliha), **vos caisses de retraite** (Cnav, Carsat...),

vos Conseil départemental ou l'**Unpi** (Union nationale de la propriété immobilière - si vous êtes propriétaire) peuvent aussi vous aider.

La MDPH (Maison départementale des personnes handicapées) peut également prendre en charge l'acquisition de certains matériels.

Enfin, de nombreux travaux d'équipement pour l'amélioration de votre habitation principale ouvrent **droit à un crédit d'impôt**.

En 2016, l'Anah a consacré 57,6 M€ d'aides pour adapter des logements à la perte d'autonomie

CONTACTS UTILES

Ne l'oubliez pas, votre pharmacien est le plus à même de vous conseiller. Rapprochez-vous de lui si vous avez des questions sur les aménagements et les équipements à prévoir pour adapter votre domicile, pour savoir qui contacter, etc.

Vous pouvez également vous tourner vers le CLIC - Centres locaux d'information et de coordination de votre département. Cet organisme vous permet d'obtenir toutes les informations concernant les aides financières, le maintien à domicile et l'amélioration de votre habitat.

AGENCE NATIONALE DE L'HABITAT

www.anah.fr

FÉDÉRATION SOLIHA

www.soliha.fr

UNPI

www.unpi.org

MDPH

www.mdpf.fr

Prise en charge à domicile, mode d'emploi

C'est mon choix ...

Pour la mise à disposition d'aides techniques ou matérielles (lit, fauteuil, barre de douche...), la prise en charge de pathologies chroniques ou la mise en œuvre de traitements ambulatoires spécifiques (perfusion, nutrition, oxygène...), vous êtes libre de choisir votre prestataire de santé à domicile. Parmi tous les distributeurs de matériel médical, allez à l'essentiel en privilégiant celui qui vous connaît le mieux.

Le plus proche : votre pharmacien !

Avec votre pharmacien, vous bénéficiez d'un suivi coordonné de votre dossier médical sur la durée (médecin traitant, services hospitaliers, etc.), d'une prévention personnalisée et d'un suivi de vos dispositifs médicaux ou paramédicaux à domicile. Allez à l'essentiel en privilégiant celui qui vous connaît le mieux.

Bien entouré

De la sélection du matériel médical à la coordination des professionnels de santé en passant par le suivi, le pharmacien s'appuie sur un réseau de proximité pouvant intervenir chez vous rapidement.

Après une hospitalisation... pour le matériel médical je choisis mon pharmacien.



1. PRESCRIPTION MEDICALE

Votre situation de dépendance, de handicap ou de maladie, nécessite des services de prise en charge médicale ou paramédicale à domicile. Votre prescription médicale vous propose l'équipement ou la prestation les plus adaptés à vos besoins.



2. COORDINATION PLURIDISCIPLINAIRE

Différents acteurs professionnels de santé (médecin généraliste, pharmacien, infirmier, aide soignant, kinésithérapeute, ergothérapeute, assistante sociale, etc.) peuvent intervenir dans votre parcours de santé. Votre pharmacien est au cœur de cette coordination pluridisciplinaire, il vous connaît bien et vous conseille.



3. PRISE EN CHARGE À DOMICILE

Votre pharmacien et Handi-Pharm son partenaire de santé à domicile assurent une prestation globale : ils installent votre matériel médical à domicile, vous forment - vous et votre entourage - à son utilisation et vous sensibilisent aux règles d'hygiène et de sécurité.



4. ACCOMPAGNEMENT DU PATIENT

Des rendez-vous téléphoniques ou des visites à domicile peuvent être planifiées pour s'assurer du bon déroulement de votre prestation, du suivi de votre prescription et de la gestion de vos réapprovisionnements.



5. GESTION ADMINISTRATIVE DU DOSSIER MEDICAL

Vous ne vous occupez de rien ! Des comptes rendus adressés aux différents intervenants de santé jusqu'à la gestion administrative et financière de votre dossier médical... on gère pour vous ! Vous n'avez plus qu'à prendre soin de votre santé.



Travailler les muscles du dos

Allongé sur le dos, on ramène son genou sur sa poitrine en s'aidant de ses mains, une fois à gauche une fois à droite en restant 15 secondes en position et on répète l'exercice 2 ou 3 fois.



2

Affermir ses fessiers

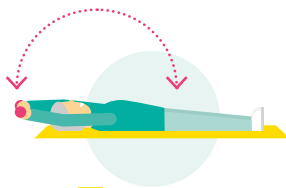
En appui au sol sur les genoux et les avant bras, dos plat (ventre rentré) tendez la jambe gauche et le bras droit simultanément. Puis repliez sans poser le genou et le bras au sol. Deux séries de 15 exercices par jambe.



3

Muscler ses pectoraux

Assis ou allongé sur le dos avec un petit haltère dans chaque main (ou une bouteille d'eau), on écarte les bras puis on les resserre, on inspire à la descente et on expire à la montée. Deux séries de 15 exercices.



4

Fortifier ses épaules

Allongé sur le dos, un petit haltère entre ses deux mains, on tend ses bras derrière sa tête en ouvrant sa cage thoracique puis on les ramène en contractant ses abdominaux. Deux séries de 15 exercices.



5

Renforcer ses muscles et travailler la coordination

Assises sur deux chaises à un mètre distance, les personnes A et B se font face. A dirige l'exercice : lorsqu'il lève le bras (droit ou gauche), B tend le bras correspondant droit devant lui. Lorsque A baisse le bras, B tend la jambe correspondante en face de lui. À répéter 10 fois de suite avant d'échanger les rôles.

La gymnastique permet de conserver sa souplesse, ses réflexes, son équilibre, de renforcer son système cardiovasculaire, de coordonner ses mouvements et lutter contre la fonte musculaire.

5 exercices pour garder la forme cet hiver

Le Père-Noël passe aussi chez votre pharmacien

Avez-vous rédigé votre lettre au Père-Noël ? Votre pharmacien, lui, a réfléchi à des produits coconing ou pratiques, pour tous les goûts ! Fauteuil, lampe, coussin, bouillotte, chaussons, couverture chauffante ou semelles antidérapantes vous assurent un hiver bien au chaud à la maison ou au grand air durant vos balades hivernales.



NOËL EN CHARENNAISE

En rouge ou vert aux motifs brodés, la Charentaise porte avec bonheur les couleurs de Noël. 100% pure laine vierge, elle vous garantit une fin d'année ultra -douce et confortable. Pas de soucis de glisse avec ses semelles antidérapantes en caoutchouc vulcanisé. Modèles mixtes Homme/Femme. Disponible du 35 au 46.



CASQUE D'ÉCOUTE SANS FIL AVEC AMPLIFICATEUR

Idéal pour regarder la TV sans déranger votre entourage, ce casque TV pour senior et malentendant offre une excellente qualité d'écoute, sans être gêné si vous portez des lunettes (son amplifié jusqu'à 120 dB, forme ergonomique). Le plus : un réglage du son indépendant de celui de la TV pour permettre à vos proches de regarder la TV normalement, en même temps que vous.



FAUTEUIL RELEVEUR COCOON TAUPE AVEC TABLETTE

Quatre positions, deux profondeurs et deux largeurs d'assise. Confortable et fonctionnel, le fauteuil Cocoon s'utilise grâce à une télécommande sécurisée. Sa housse en polyuréthane assure confort et moelleux pour alléger vos points de pression (risques d'escarres faibles à modérés). Le plus : son aide au lever, le fauteuil s'élève et bascule.



LAMPE LUMIÈRE DU JOUR

Retrouvez l'énergie nécessaire à votre quotidien grâce à la lampe de luminothérapie. Ainsi vous pouvez compenser le manque de lumière hivernal à la maison ou sur votre lieu de travail. Transportable, elle vous procure une sensation de bien-être grâce à son éclairage uniforme.



SEMELLES ANTIDÉRAPANTES

Vous avez peur de glisser sur un trottoir gelé ou vous aimez randonner sur la neige ou sur la glace ? Ces couvre-chaussures sont conçus pour vous ! Livrés avec une protection imperméable, ces crampons métalliques vous permettent une marche plus sécurisée. Adaptables du 39 au 46, ils s'enfilent facilement par-dessus une chaussure ou une botte.



COUSSIN CHAUFFANT ÉLECTRIQUE POLAIRE BLEU OU ROUGE

Quelques tensions musculaires ? Ce coussin chauffant vous soulage, vous réchauffe et vous relaxe pendant 90 mn non-stop avec arrêt automatique. Il diffuse une chaleur régulière avec 3 puissances de chauffe par sa commande électrique simplifiée et sa protection anti-surchauffe. En polaire lavable à la main.



COUVERTURE CHAUFFANTE ÉLECTRIQUE POLAIRE BLEUE

Frileux la nuit ou statique pendant la journée à la maison ? Cette couverture douce au toucher, grâce à sa fine composition polyester et polaire, est l'élément indispensable pour passer l'hiver confortablement. Le plus : trois niveaux de chaleur pour s'adapter au confort de chacun.



BOUILLOTTE CHALEUR SÈCHE EN NOYAUX DE CERISE

À tout âge, la bouillotte de noyaux de cerise (en coussin classique, cervical ou dans une peluche) soulage les maux du dos ou de la nuque, les crampes musculaires et abdominales. 100% naturelle, elle se réchauffe au micro-ondes, se lave en machine et est réutilisable à l'infini.



Pharma *confort*[®]



CONFORT

**OFFREZ À VOS PIEDS
TOUT LE CONFORT
QU'ILS MÉRITENT**



CHALEUR



ÉLÉGANCE

**DEMANDEZ
LA BROCHURE
SAISONNIÈRE**



**mon-materiel-
medical-en-
pharmacie.fr**

**VOTRE
PHARMACIEN
VOUS CONSEILLE**