

la chambre



Face à la dépendance, on éprouve le besoin de se reposer davantage. L'aménagement de la chambre permettra de créer un espace personnel pratique, sûr et confortable. Il contribue au bien-être quotidien de la personne et garantit les interventions d'un aidant. Cette pièce peut devenir un lieu de vie permanent. Si la chambre n'est plus accessible, une autre pièce peut être transformée en chambre.



VISITE GRATUITE

MAISON DÉPARTEMENTALE DE L'AUTONOMIE :

32.4, avenue Maunoury
41000 Blois
Tél. 02 45 50 55 25
Lamaisonbleue41@departement41.fr

JOURS ET HEURES D'OUVERTURE :

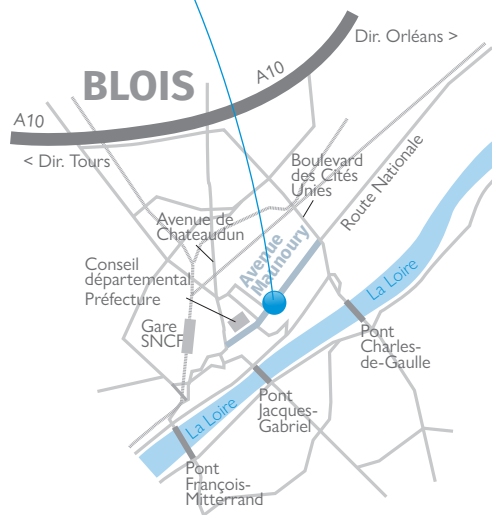
Visites guidées et gratuites
sur rendez-vous du lundi
au vendredi de 9h à 12h et 14h à 17h

Accès en bus :

- lignes B, C, E, F, G
- navettes 1 et 2 (gratuites)

Accès depuis la gare :

environ 20 minutes à pied



lamaisonbleue41.fr

CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LOIR-ET-CHER

Place de la République - 41020 Blois Cedex
02 54 58 41 41 - departement41.fr

Suivez-nous sur [departement41](http://departement41.fr)



IMPRIM'VERT® Imprimé par le conseil départemental de Loir-et-Cher - 2024

VISITE GRATUITE

SE REPOSER



LA MAISON
BLEUE 41



Quel que soit votre âge, pensez à l'avenir

ÉCLAIRAGE

Améliorer l'aisance et sécuriser les déplacements

Des idées simples :

- Des prises de courant en nombre suffisant **1** et facilement accessibles.
- Un lampadaire halogène avec interrupteur télécommandé ou une lampe tactile **2**.
- Une commande en va-et-vient **3**, en tête de lit, permet d'éteindre et d'allumer sans se déplacer.
- Un chemin lumineux conseillé entre la chambre et les WC.

MOBILIER

Une disposition facilitant l'accès et l'usage

Des astuces :

- Accéder à son lit des deux cotés.
- Disposer les objets à portée de main sur la table de nuit : téléphone, lunettes, verre d'eau, télécommande...
- Prévoir une chaise pour assurer un habillage en position assise.
- Ouvrir et fermer les volets grâce à une télécommande **4**.

Il est important de diminuer les efforts physiques et de limiter les déplacements

SOMMEIL & ENVIRONNEMENT

Privilégier le confort

Quelques conseils :

- Maintenir une température modérée : 19° la nuit.
- Limiter les appareils électriques.
- Adapter la hauteur de son lit et choisir une literie adaptée.
- Disposer d'un siège pour se reposer.



Installez un éclairage approprié, à portée de main

Quand la chambre facilite le quotidien...

- Penderie escamotable **5**.
- Valet de nuit.
- Lampe de chevet tactile **2**.
- Réveil parlant **6**.

Lieu refuge, la chambre est un espace où on aime se retrouver

... et devient un lieu de vie permanent

- Lit médicalisé **7**.
- Fauteuil coquille **8**.
- Table de lit adaptable **9**.
- Réhausseur de lit (cales).
- Chaise garde-robe.

