

Vacances et maintien à domicile des personnes âgées : Les auxiliaires de vie d'Auxiliadom donnent les 10 conseils clés pour aider les familles à partir l'esprit tranquille cet été.

Paris le 05 Juillet 2016 – *Auxiliadom, société de services à la personne, spécialisée dans la prise en charge de publics fragiles, âgés et handicapés, publie aujourd'hui les 10 conseils clés pour permettre aux familles de partir en vacances l'esprit tranquille, en laissant un proche âgé à son domicile. Ces conseils, indispensables, ont été obtenus par Auxiliadom en réalisant un sondage auprès de 100 auxiliaires de vie expérimentés, en contact quotidien avec des personnes âgées et fragiles. En appliquant ces conseils, les familles pourront s'assurer que leur proche âgé passe les quelques jours pendant leur absence, dans les meilleures conditions. La liste est complétée par une série d'adresses et de contacts utiles.*

De nombreux seniors contraints de passer l'été à leur domicile

Pour les personnes âgées isolées, en précarité et en perte d'autonomie, partir en vacances n'est pas une chose aisée. Beaucoup d'entre elles appréhendent de voyager, soit par manque de moyens, soit par manque de capacités physiques. Elles trouvent souvent plus simple de rester chez elles. Un rapport du CREDOC, publié en janvier 2015 précisait à cet égard que 40% des 70 ans et plus et 46% des retraités renoncent le plus souvent à partir en vacances pour des raisons personnelles, préférant rester chez eux. La seconde raison invoquée pour ne pas voyager concerne des motifs médicaux (46% des 70 ans et plus et 43% des retraités).

A l'approche des vacances, les familles, présentes en temps ordinaire, sont la plupart du temps soucieuses de partir en laissant leurs aînés seuls, même si, pour certains d'entre eux, des services d'aide à domicile, des bénévoles ou des prestataires de livraisons de repas viennent effectuer des visites. Pour s'assurer du confort de leurs proches, les familles peuvent mettre en place certaines actions avant leur départ. Celles-ci permettront de faciliter le quotidien de la personne âgée, en mettant un maximum d'information et d'éléments à sa disposition et en facilitant l'accès aux produits et aux services de première nécessité.

10 conseils clés pour partir en vacances l'esprit tranquille, en laissant un proche âgé à son domicile

Ces 10 conseils ont le mérite d'être simples, très concrets et facilement applicables. Ils proviennent d'une enquête réalisée par Auxiliadom auprès de 100 auxiliaires de vie expérimentés, au contact quotidien des personnes âgées ou fragilisées :

1. **La gestion des clés** : la gestion des clés est l'une des principales problématiques. En effet, les personnes âgées ont parfois des soucis de mémoire et peuvent égarer leurs clés. Ceci peut parfois avoir des conséquences dramatiques. La personne peut se retrouver enfermée chez elle ou ne plus pouvoir rentrer à la maison si elle se trouve à l'extérieur. Pour éviter tout problème, les proches peuvent réaliser un double et le remettre à une personne de confiance, dans le voisinage immédiat. Une boîte à clé peut également être installée pour limiter les risques de perte.
2. **Faire des provisions de marchandises lourdes** : en faisant des provisions de marchandises lourdes avant le départ - packs d'eau, packs de lait, boîtes de conserves, lessive, sac de croquettes pour animaux, le cas

- échéant, etc... - les familles faciliteront grandement le quotidien de leur proche âgé. Ils lui éviteront ainsi de porter des poids et de faire des allers retours en grande surface pour s'approvisionner.
3. **Faciliter la mobilité** : une personne âgée peut facilement trébucher. Les conséquences d'une chute peuvent alors être dramatiques. Si l'intérieur est encombré, il est donc important de prendre la précaution de désencombrer l'espace pour faciliter la circulation au quotidien, dans chaque pièce.
 4. **La téléassistance** : en cas d'autonomie limitée, les familles qui souhaitent apporter un maximum de sécurité à leur proche peuvent faire appel à une téléassistance ponctuelle
 5. **Les contacts importants** : en cas d'urgence et dans la panique, il est parfois difficile de mettre la main sur les numéros de téléphone importants. Les familles ne pensent pas toujours non plus à laisser les coordonnées de leur lieu de vacances. Une fiche synthétique avec les numéros importants (enfants, petits-enfants, voisins, médecins...) est donc très importante. Un voisin peut également être chargé de passer régulièrement pour s'assurer que tout est en ordre.
 6. **Les documents médicaux** : il est également important de préparer un dossier médical, bien en vue. Celui-ci intégrera les documents clés : ordonnances, carte vitale, carte de mutuelle. Ce dossier précisera également les éventuelles pathologies, allergies et résumera la médication suivie. Le patient pourra ainsi être pris en charge plus rapidement par les secours en cas de problème.
 7. **Les animaux domestiques** : lorsque le proche possède un animal domestique, les familles doivent penser à s'assurer de la bonne gestion de sa prise en charge quotidienne : changement de litière, sortie du chien etc... Celle-ci peut être réalisée par la personne âgée. Si impossibilité, un voisin ou un service spécialisé assurera la relève.
 8. **Conseils canicule** : en cas de canicule, il est essentiel de prodiguer les conseils d'usage, en les listant sur une feuille de papier et en les disposant bien en vue : fermeture des volets la journée, hydratation régulière etc... Les personnes âgées sont plus fragiles vis-à-vis de la déshydratation car elles ressentent moins la sensation de soif. C'est pourquoi la déshydratation, aux conséquences fâcheuses, est la première cause d'hospitalisation des séniors. Un fascicule de prévention est téléchargeable sur le site ([voir référence ci-dessous sur les liens utiles](#))
 9. **Gestion de l'hygiène** : la propreté de l'habitat, l'entretien du linge et l'hygiène, de façon plus large, sont essentiels au confort de la personne âgée et fragile. Un nettoyage préventif par la famille ou le passage d'une femme de ménage doit être anticipé.
 10. **Accompagnement quotidien** : si la personne âgée vit dans un endroit isolé ou si elle est dépendante, elle aura besoin d'aide au quotidien. Les familles peuvent alors décider de faire appel à des bénévoles, ou à une agence de maintien à domicile ou de portage de repas pour s'assurer du suivi de leur proche dépendant.

Pour aller plus loin : contacts et sites utiles

Voici quelques sites internet qui donneront plus d'information aux familles souhaitant aller plus loin dans la prévention :

1/ http://inpes.santepubliquefrance.fr/10000/themes/evenement_climatique/canicule/canicule-outils.asp

2/ <https://lacompaniedesaidants.org/>

3/ <http://www.agevillage.com>

A propos d'Auxiliadom

Auxiliadom est une société de services à la personne, spécialisée dans la prise en charge de publics fragiles, personnes âgées et personnes handicapées. L'entreprise a été créée en 2011 par une infirmière spécialisée en gérontologie. L'entreprise a bâti sa croissance et son succès sur une offre de services unique, articulées en deux temps. En amont, une assistante sociale Auxiliadom, experte dans l'écosystème juridique et social, fait le lien entre les autorités administratives locales et la famille, puis aide à définir le cahier des charges et le planning de la mission. En aval, les auxiliaires de vie Auxiliadom, dûment formés, apportent les soins quotidiens, dans le cadre d'un suivi qualité permanent. Auxiliadom compte 600 professionnels et intervient sur 28 départements.

Pour en savoir plus sur Auxiliadom : www.auxiliadom.com

Contact Presse :