

## Conseils pour le confort des seniors pendant les vacances

Mise à jour le 19 août 2016, par Olivier



Toute l'année



***Allofamille en partenariat avec Auxiliadom, société de services à la personne, vous propose 10 conseils clés pour permettre aux familles de partir en vacances l'esprit tranquille, en laissant un proche âgé à son domicile. En appliquant ces conseils, les familles pourront s'assurer que leur proche âgé passe les quelques jours pendant leur absence, dans les meilleures conditions.***

### 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 souvent 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.

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

👉 **La gestion des clés** : 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, réalisez un double et donnez le à une personne de confiance, dans le voisinage immédiat.

👉 **Faire des provisions de marchandises lourdes** : En faisant des provisions de marchandises lourdes avant le départ - packs d'eau, de lait, boîtes de conserves, lessive, sac de croquettes pour animaux... Ce qui évitera ainsi de porter des poids et de faire des allers retours en grande surface pour s'approvisionner.

👉 **Faciliter la mobilité** : Une personne âgée peut facilement trébucher. Si l'intérieur est encombré, il est donc important de désencombrer l'espace pour faciliter la circulation au quotidien dans chaque pièce

👉 **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

👉 **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. Faites une fiche synthétique avec les numéros importants. Un voisin peut également être chargé de passer régulièrement pour s'assurer que tout est en ordre.

👉 **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.

👉 **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... Les personnes âgées sont plus sensibles à la déshydratation car elles ressentent moins la sensation de soif.

👉 **Accompagnement quotidien** : si la personne âgée vit dans un endroit isolé ou si elle est dépendante, elle aura besoin d'aide au quotidien. Vous pouvez faire appel à des bénévoles, ou à une agence de maintien à domicile ou de portage de repas pour s'assurer de leur suivi.

### 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. Auxiliadom compte 600 professionnels et intervient sur 28 départements.*

**Pour en savoir plus sur Auxiliadom** : [www.auxiliadom.com](http://www.auxiliadom.com)