

la chambre



Pour en savoir plus, visitez la Maison Bleue 41



32.4 avenue Maunoury  
41000 Blois  
Tél. 02 45 50 55 25  
Ouvert du lundi au vendredi,  
sur rendez-vous le matin et  
visite libre de 13 h 30 à 17 h 30.

[www.lamaisonbleue41.fr](http://www.lamaisonbleue41.fr)

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.

#### Vous conseiller

- **Vivre Autonome 41**  
32.4 avenue Maunoury  
41000 Blois  
Tél : 02 54 58 43 79
- **Association PACT**  
27 rue Robert Nau  
41000 Blois  
Tél. 02 54 55 51 11

#### Vous aider à financer vos travaux

- **Maison départementale des personnes handicapées**  
34 avenue Maunoury  
41000 Blois  
Tél : 02 54 58 44 40

- **ANAH (Agence nationale d'amélioration de l'habitat)**,  
17 quai de l'Abbé Grégoire  
41012 Blois Cedex
- **CARSAT**  
2 Place Coty - 41000 Blois
- **MSA**  
19 avenue de Vendôme  
41023 Blois Cedex
- **Caisses de retraite complémentaires et mutuelles**
- **Conseil général, service logement**  
Tél. 02 54 58 43 25
- **Certaines collectivités (Agglopolys, etc.)**

#### Pour aller plus loin

- [www.anah.fr](http://www.anah.fr)

Loir&Cher 2020\*



LABs 41



Conseil général de Loir-et-Cher  
Hôtel du Département - Place de la République  
41020 Blois Cedex - T. 02 54 58 41 41 - F. 02 54 58 43 72

© CC41, Fotolia.com

LA MAISON BLEUE 41

SE REPOSER



Vivre 41 autonome

LOIR-ET-CHER  
CONSEIL GÉNÉRAL

# Quel que soit votre âge, pensez à l'avenir

## ÉCLAIRAGE

Améliorer l'aisance et sécuriser les déplacements

### Des idées simples :

- Disposer de prises de courant en nombre suffisant et facilement accessibles. 1
- 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.
- 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.
- Tous 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.

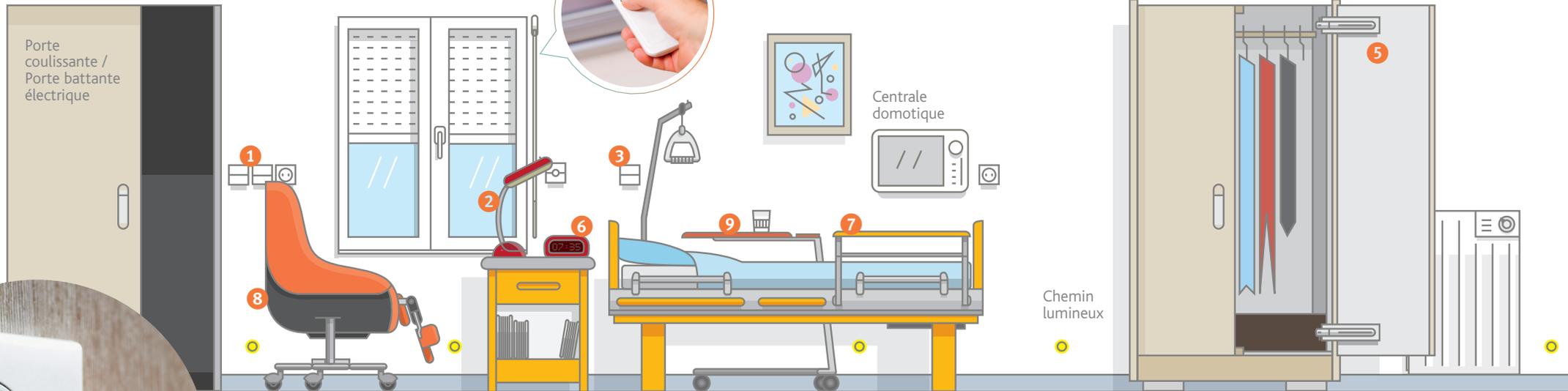
Il est important de diminuer les efforts physiques et de limiter les déplacements

## 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.

