



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.



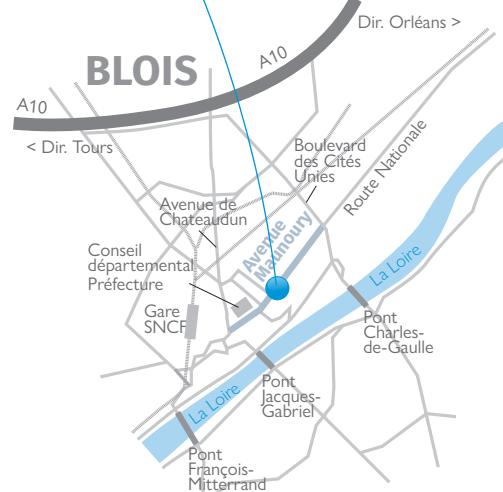
VISITE GRATUITE

**MAISON DÉPARTEMENTALE DE L'AUTONOMIE :**  
32.4, avenue Maunoury  
41000 Blois  
Tél. 02 45 50 55 25  
[Lamaisonbleue41@departement41.fr](mailto: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](http://lamaisonbleue41.fr)

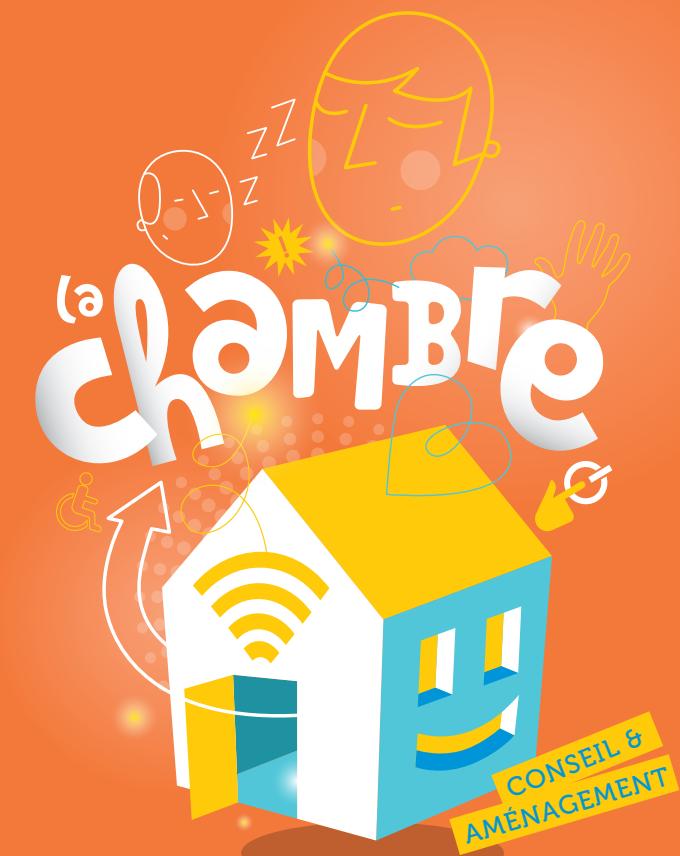
**CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LOIR-ET-CHER**  
Place de la République - 41020 Blois Cedex  
02 54 58 41 41 - [departement41.fr](http://departement41.fr)

Suivez-nous sur [departement41](#)



VISITE GRATUITE

SE REPOSER



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

**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 (cale).
- Chaise garde-robe.

