

# Les 7 conseils indispensables pour bien accompagner un proche à domicile

Améliorer la qualité de vie, préserver la dignité et le bien-être de votre proche.

Par **Aurélia** – Aide-soignante à domicile depuis 17 ans



An illustration of a woman with dark hair in a bun and an elderly man with white hair and glasses, both looking down at an open book they are holding together. The background is a soft-focus indoor setting with a window and some plants.

# Pourquoi ce guide ?

## Un acte d'amour, un défi quotidien

Accompagner un proche à domicile est un acte d'amour, mais aussi un **véritable défi au quotidien**. Comment assurer sa sécurité ? Comment préserver son autonomie ? Comment concilier votre rôle avec votre propre vie ?

## Des solutions concrètes

Ce guide vous donne **7 conseils simples, concrets et efficaces** pour améliorer la qualité de vie de votre proche **et la vôtre**.

# Conseil 1 – Sécuriser le domicile

Les chutes sont la principale cause d'accidents à domicile chez les seniors. **À faire absolument :**

- Retirer les tapis glissants
- Installer des barres d'appui dans la salle de bain
- Éclairer les couloirs la nuit

  **Astuce pro :** ajoutez un tapis antidérapant sous la douche et un éclairage automatique.

# Conseil 2 – Créer une routine stable

Les personnes âgées sont rassurées par la régularité :

- Heures fixes pour les repas, les soins, le repos
- Plan visible sur un tableau ou un carnet



  **Astuce pro** : utilisez un agenda partagé (papier ou numérique) pour que la famille reste informée.

# Conseil 3 – Favoriser l'autonomie

Encouragez votre proche à faire ce qu'il peut, même si c'est plus lent :

Laissez-le s'habiller seul si possible

Préparez les vêtements à l'avance

Offrez une aide discrète

✔ 💡 **Astuce pro** : félicitez chaque effort, cela renforce la confiance.



# Conseil 4 – Maintenir une bonne hygiène

Une hygiène irréprochable, c'est **bien-être + prévention des infections** :



## Toilette régulière

Dans une pièce chaude pour plus de confort



## Produits adaptés

Spécifiques pour la peau fragile des seniors



## Linge propre

Vêtements et literie changés régulièrement

# Conseil 5 – Préserver le lien social

L'isolement est un facteur de dépression et de perte d'autonomie.

- Prévoir des appels vidéo avec la famille
- Partager des activités simples (jeux, photos, musique)

 **Astuce pro** : créez une boîte à souvenirs pour stimuler la mémoire.



# Conseil 6 – Prévenir les chutes



## Chaussures adaptées

Vérifier les semelles antidérapantes



## Sols sécurisés

Éviter les sols mouillés



## Tapis antiglisse

Installer dans les zones à risque



**Astuce pro :** proposer des exercices doux pour renforcer l'équilibre (assis-debout répétés).

# Conseil 7 – Prendre soin de vous aussi

Être aidant est exigeant. Préservez-vous pour tenir dans la durée :

- Prenez une heure par jour rien que pour vous
- N'hésitez pas à demander de l'aide



**Astuce pro** : faire appel à une aide-soignante professionnelle pour un **service de répit**.

# Ne le faites pas seul(e)

Prendre soin d'un proche à domicile est un acte noble, mais vous méritez d'être soutenu(e). Avec mes **17 ans d'expérience**, je vous accompagne avec respect, douceur et professionnalisme.

[Visitez mon site](#)

[WhatsApp](#)

 **Contactez-moi dès maintenant** pour un accompagnement personnalisé