



# Le temps de dormir sur ses deux oreilles !

Dormir dans votre chambre adorée le plus longtemps possible, même si vos besoins évoluent : c'est possible en adoptant très tôt les bonnes pratiques et les aides techniques qui favorisent votre confort et votre sécurité. Gardez ce petit bonheur de dormir dans votre lit !

## Vous souhaitez une entrée (ou une sortie) en la matière du plus bel effet...

### LES PLOTS DE REHAUSSEMENT

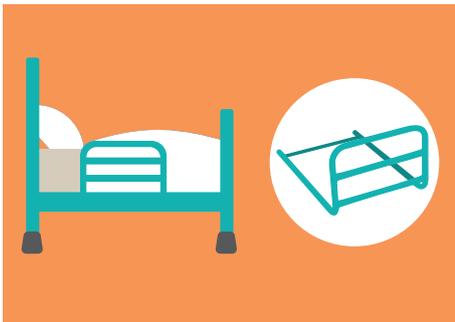


Il vous manque une dizaine de centimètres pour vous sentir plus à l'aise ? **Les plots de rehaussement permettent d'augmenter la hauteur de n'importe quel meuble** (lit, commode, chaise...). **Chut, c'est Le petit truc en +** : Utiles, personnalisables, simples et malins, ils sont aussi hyper pratiques ! Une fois le meuble rehaussé, la hauteur gagnée offre un espace de rangement supplémentaire !

**Prix indicatif : 10 à 20 € les 4 plots**

Assistance : 👍 🙌 🛠️

### LA BARRE D'APPUI VERTICALE OU LA BARRE DE REDRESSEMENT



Elles facilitent le transfert de la position couchée à la position assise **au bord du lit, en respectant vos habitudes et votre gestuelle naturelle**. Pour être autonome plus longtemps et palier une petite fatigue de courte durée et sans changer de lit, renseignez-vous ! Si besoin, testez-en une en prêt ! Découvrez la barre d'appui ou la barre de redressement **en vidéo sur notre chaîne Youtube CARSAT Aquitaine**.

**Prix indicatif : 70 à 150 €**

Assistance : 👍 🙌

## Une envie de se lever la nuit ?

### LE CHEMIN LUMINEUX



**Pensez au kit lumineux à détecteur de présence**, il se branche sur une simple prise existante. Son allumage automatique vous guidera dans la pénombre ou la nuit pour limiter les risques de chutes.

**Prix indicatif : à partir de 15 €**

Assistance : 👍 🙌

## ● **Préservez votre sommeil, il est précieux !**

Besoin de changer de literie ? Offrez-vous un sommeil de qualité, un confort optimal pour un réveil en douceur !  
Passez à l'électrique !

### **LE LIT ÉLECTRIQUE**



**Sécurité et confort.** Selon vos besoins, à vous de choisir la hauteur, la largeur, 1 ou 2 places, l'inclinaison du lit qui vous convient le mieux, pour dormir, lire, écouter de la musique, et vous réveiller en douceur !

**Besoin d'être aidé ? Le lit électrique facilitera l'accompagnement de l'aidant.** Cette caractéristique permet à l'aidant de ne pas adopter de mauvaises postures lors des transferts et donc de protéger son dos.

**Entrer, monter, descendre, sortir,** un véritable jeu d'enfant, à consommer sans modération !

Pour des besoins spécifiques, l'avis de spécialistes et une prescription médicale peuvent-être nécessaires, renseignez-vous auprès de professionnels.

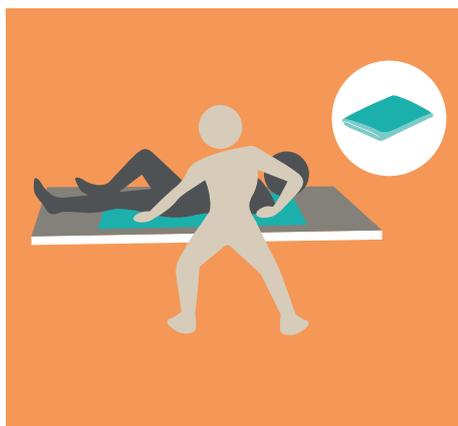
#### **Prix indicatif :**

**demandez conseil auprès de spécialistes, selon vos besoins, votre budget.**

Assistance :

## ● **Confort et sécurité même lorsque vous êtes immobilisé**

### **LE DRAP DE GLISSE**



**Le drap de glisse facilite le changement de position,** évite tout risque de mobilisation dangereuse, et permet donc de gagner en confort.

Et bien sûr, les modèles varient selon vos besoins !

Demandez conseil aux professionnels !

**Pour cet équipement, une formation des aidants est nécessaire.**

Découvrez le drap de glisse en vidéo sur notre chaîne Youtube **CARSAT Aquitaine.**

**Prix indicatif :**  
**variable selon usage et format**

Assistance :

**SANS  
OUBLIER :**



La potence de lit,  
à louer si besoin.



#### **Le petit + prévention :**

Vous avez du mal à vous redresser dans votre lit, à y entrer ou à en sortir, n'attendez pas, parlez-en à votre médecin et à vos proches, des solutions existent pour vous aider à garder votre autonomie quotidienne.

#### **Le petit + conseil :**

Pour faciliter l'accès à votre chambre, au lit, pensez à laisser le lieu dégagé et faites la chasse aux tapis glissants !

Aide préconisée pour : Personne autonome Personne en perte d'autonomie Personne dépendante

#### **Financement & autres aides possibles**

Vous avez choisi le modèle adapté et souhaitez savoir quelles aides vous pouvez solliciter pour financer cet achat ?

Retrouvez les contacts et les différents dispositifs dans votre boîte à outils sur votre espace dédié sur [aidantsaides.carsat-aquitaine.fr](http://aidantsaides.carsat-aquitaine.fr)

Avant d'acheter, testez le matériel, pensez à la location, et au recyclage de vos aides techniques pour un geste écocitoyen !



**AIDANTS, AIDÉS**  
Une qualité de vie à préserver

**Carsat** Retraite & Santé au travail  
Aquitaine