GUIDE PRATIQUE • ALZHEIMER À DOMICILE

Alzheimer la nuit : sécuriser les réveils et les déplacements à domicile

Réveils nocturnes, déambulation et déplacements : comment organiser et sécuriser les nuits d'un proche atteint d'Alzheimer à domicile, et soutenir l'aidant.

MEDIWALK®

Des repères clairs pour mieux accompagner au quotidien.

https://www.mediwalk.fr/alzheimer-nuit-securite-domicile.html

Sommaire

Retrouvez les étapes et repères essentiels de ce guide.

Pourquoi les nuits sont difficiles **0**

Sécuriser les déplacements nocturnes **0**

Organiser la nuit **0**

Outils et surveillance, en complément **0**

Soutenir l'aidant la nuit **0**

Continuer le guide **0**

Pourquoi les nuits sont difficiles

Assurer la **sécurité la nuit** est un enjeu majeur du maintien à domicile : la **déambulation nocturne**, les réveils et la désorientation augmentent le risque de chute, de sortie imprévue et d'épuisement de l'aidant.

ℹ L'agitation de fin de journée et de nuit peut relever du *syndrome vespéral*. En comprendre les déclencheurs (fatigue, faim, lumière, douleur) aide souvent à apaiser les soirées.

Sécuriser les déplacements nocturnes

Chemin balisé

Veilleuses à détection entre le lit et les toilettes, interrupteurs repérables, trajet totalement dégagé.

Sol et appuis

Sol antidérapant, barres d'appui, pas d'obstacle ni de tapis glissant sur le parcours.

Portes & sorties

Alarme de porte, repères pour éviter les sorties nocturnes, clés rangées, extérieur éclairé.

À portée

Téléphone, eau, lunettes et moyen d'alerte accessibles sans se lever brutalement.

Organiser la nuit

Repères utiles : • une routine du soir calme et constante ; • limiter excitants et siestes tardives ; • lumière douce et chambre à température confortable ; • anticiper un passage aux toilettes ; • traiter douleur et inconfort qui réveillent.

On cherche à *comprendre* le réveil plutôt qu'à l'empêcher par la contrainte : rassurer, réorienter doucement, éviter les discussions qui agitent.

Outils et surveillance, en complément

Détecteur de chute, chemin lumineux automatique, capteur de présence, téléassistance ou géolocalisation consentie peuvent aider à réagir vite la nuit. Ces outils *complètent* la vigilance humaine ; ils ne la remplacent pas et supposent quelqu'un pour répondre à l'alerte.

Soutenir l'aidant la nuit

Un aidant qui ne dort plus s'épuise vite. Relais familiaux, garde de nuit, hébergement temporaire ou accueil de jour en journée permettent de récupérer. En parler au médecin fait partie des solutions, pas des aveux de faiblesse.

⚠ Sécuriser les nuits réduit le risque sans le supprimer. Si les nuits deviennent ingérables ou dangereuses, c'est un signal fort pour réévaluer l'organisation ou le lieu de vie.

Continuer le guide

Sécuriser le domicile : la checklist

Le contrôle pièce par pièce des risques. — Voir la checklist

Aménager le logement pièce par pièce

Les adaptations utiles, y compris pour la nuit. — Lire le guide

Alzheimer à domicile : le dossier complet

Jusqu'où le maintien à domicile reste possible, aides, logement, technologie et répit. — Revenir au dossier

À propos de ce guide

Informations générales à adapter à la situation de la personne. En cas d'urgence, appelez le 15 ou le 112.