

BIEN VIEILLIR À DOMICILE

Des idées pour faciliter son quotidien

LE GUIDE PRATIQUE • 4^e ÉDITION



ReSanté-Vous
innovons avec nos aînés

ars
Agence Régionale de Santé
Nouvelle-Aquitaine

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

BIEN VIEILLIR À DOMICILE

Des idées pour faciliter son quotidien

LE GUIDE PRATIQUE • 4^e ÉDITION

Ce livret a été rédigé par l'équipe des professionnels de Resanté-Vous. **Entreprise Solidaire d'Utilité Sociale**, Resanté-Vous regroupe des thérapeutes (ergothérapeutes, psychomotriciens, professionnels en activité physique adaptée, art-thérapeutes et psychologues) et des spécialistes de la gérontologie.

Après le succès rencontré lors des précédentes parutions du guide, nous continuons l'aventure avec cette 4^e édition qui se veut encore plus fonctionnelle. L'objectif de cet ouvrage est finalement à double usage : **améliorer la qualité de vie au quotidien** des personnes de plus de 60 ans et **accompagner l'évolution des pratiques professionnelles**.

Pour plus d'informations sur ce livret, contactez Resanté-Vous :

- par téléphone : **05. 49. 52. 24. 17**
- par mail : **contact@resantevous.fr**



f | t | in | www.resantevous.fr

Édition 2020 • Conception : ReSanté-Vous • Impression : Atlantique Offset

Crédits photos : Adobe Stock, Alter Eco Santé, Bloque-Volet, Fotolia, Freepik (p.7 : Designed by katemangostar), Geemarc, Identites-vpc.com, Metallbau Sent, Pasolo.com, ReSanté-Vous, Wikimedia (Clément Bucco-Lechat, Cjp24). Toute reproduction même partielle est interdite sans l'autorisation de l'auteur.



Ce livret est financé par
l'**Agence Régionale de Santé
Nouvelle-Aquitaine** et
par l'**AGIRC-ARRCO**.



SOMMAIRE

p.4 Généralités

- p. 4 Quelques informations
- p. 5 Vieillir à domicile
- p. 6 Quelques clés pour rester en forme

p.8 Le domicile, pièce par pièce

- p. 8 À l'extérieur
- p. 10 Dans l'entrée
- p. 12 Dans le séjour
- p. 14 Dans la cuisine
- p. 16 Dans la salle d'eau
- p. 18 Dans la salle de bains et les toilettes
- p. 20 Dans la chambre
- p. 22 Dans le garage et la buanderie
- p. 24 Et pour sortir

p.26 Les aides pour rester chez soi

- p. 26 Quand la mémoire joue des tours
- p. 28 Soutien à domicile
- p. 30 Aides à l'aménagement
- p. 32 L'ergothérapeute
- p. 32 Pour aller plus loin
- p. 34 Aides financières
- p. 36 Lexique
- p. 38 Pour alerter

QUELQUES INFORMATIONS

Quelle est la démarche de ce guide « Bien Vieillir à domicile » ?

Élaboré par des **ergothérapeutes** spécialisés dans l'avancée en âge, ce guide contient des **conseils d'aménagement pour sécuriser le logement, ainsi que des astuces pour améliorer l'autonomie et le bien être à domicile.**

On y retrouve également la liste des ressources humaines et financières pour le soutien à domicile sur la Région Nouvelle-Aquitaine.

Ce guide est le vôtre ! N'hésitez pas à utiliser les cases à cocher et la zone de notes à la fin de l'ouvrage.



Se familiariser avec les acronymes

Parce qu'il est parfois difficile de s'y retrouver dans le charabia des acronymes, des astérisques (*) vous indiquent la présence d'explications dans le lexique à la fin du guide (voir page 36).

Les encadrés :

Le conseil de l'ergothérapeute

L'ergothérapeute est un professionnel de santé diplômé d'État. Il évalue les capacités des personnes en tenant compte de leurs besoins, de leurs envies et des activités qu'elles réalisent.

Dans chacune des pièces, il est abordé le cas d'une personne (M. Dupont ou Mme Martin) face à une situation problématique. Les « conseils de l'ergothérapeute » apportent une ou plusieurs pistes pour y remédier.

Chaque personne étant différente, les propositions sont personnalisées en fonction de leurs capacités et de leurs habitudes de vie.

Pour en savoir plus sur le rôle de l'ergothérapeute, rendez-vous en page 32.

Présentation de nos 2 personnages...



M. Dupont adore passer du temps à bricoler dans sa maison et à s'occuper de son jardin. Il a souvent mal au dos...



Mme Martin aime se promener dans son quartier et rejoindre ses amies au marché. Elle a de l'arthrose qui complique son quotidien...

... L'ergothérapeute va les aider à trouver des solutions adaptées. Retrouvez-les dans ces pages.



VIEILLIR À DOMICILE

C'est le souhait de 90% des français¹, qui préféreraient adapter leur logement en cas d'altération de leur état de santé, plutôt que d'aller vivre en EHPAD². Cependant, les solutions techniques et les aides financières existantes sont encore peu connues du grand public. **L'ANAH (Agence Nationale de l'Habitat) évalue ainsi à 6 % le nombre de logements adaptés à l'avancée en âge et à 2 millions le nombre de logements qui devraient l'être.** Un logement inadapté augmente alors le risque d'accidents.

En France, on estime le nombre d'accidents de la vie courante à 11 millions par an³. Parmi eux on retrouve notamment les chutes, les brûlures, les électrocutions ou encore les intoxications.

Chaque année, 62 % des 450 000 chutes⁴ enregistrées surviennent à domicile. On estime également qu'**1 personne sur 3 de plus de 65 ans vivant à domicile est victime d'une chute.** L'objectif de l'adaptation du logement est donc d'améliorer et de faciliter son quotidien à domicile mais aussi de réduire le risque d'accidents, pour y vivre mieux et plus longtemps.



- 1 - Sondage Opinion Way pour l'Observatoire de l'intérêt général (Mars 2012)
- 2 - Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes, anciennement «maisons de retraite»
- 3 - Bulletin Épidémiologique hebdomadaire - Santé Publique France (Juin 2017)
- 4 - Rapport de l'ANAH (Agence Nationale de l'Habitat) et de la CNAV (Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse), *Adaptation des logements pour l'autonomie des personnes âgées*, décembre 2013.

QUELQUES CLÉS POUR RESTER EN FORME



☐ Manger équilibré

Il est indispensable de veiller à conserver **une alimentation variée, équilibrée et en quantité suffisante** en vieillissant, même si les sensations de faim et de soif ont tendance à diminuer. En cas de difficultés pour faire les courses ou préparer les repas, des aides à domicile peuvent intervenir. Il est également possible de faire appel à un service de portage de repas.

L'heure des repas est importante pour éviter les hypoglycémies (diminution du taux de sucre dans le sang qui peut entraîner des malaises), il faut par exemple éviter un jeûne nocturne trop long (la durée entre le souper et le petit déjeuner ne doit pas excéder 12 heures). Enfin, il faut penser à vérifier les **dates de péremption** des produits et conserver un réfrigérateur propre avec une température comprise **entre 6 et 7°C**.

☐ Rester actif

Pour garder la santé, **une activité physique régulière est indispensable**, au minimum 30 minutes par jour. Le médecin traitant peut d'ailleurs prescrire de l'exercice physique pour la santé, n'hésitez pas à lui en parler. Plus d'informations sur le site : www.peps-na.fr

Il est aussi important d'avoir des **activités enrichissantes au niveau personnel et de maintenir et développer ses liens sociaux** pour éviter l'isolement. Les communes et CCAS* regroupent entre autre des informations sur les activités organisées sur leurs secteurs. Des solutions existent en cas de difficultés de déplacements (voir «Et pour Sortir» page 24). Les **problèmes d'incontinence** peuvent être gênants pour les sorties, **il ne faut pas hésiter à en parler à son médecin traitant**.

☐ Affûter ses sens

Le port de **lunettes adaptées et propres** est important. Un **rendez-vous annuel chez l'ophtalmologue** est recommandé. Chez soi, l'éclairage doit être suffisamment puissant, tout en restant confortable. Les ampoules LED sont à privilégier car elles sont économiques et s'allument immédiatement en

pleine intensité. Il faut également faire attention à la poussière qui s'accumule sur les abat-jours et diminue la luminosité.

Les **problèmes d'audition** se révèlent vite handicapants dans les relations sociales. Ils peuvent être palliés. Il est important de **consulter un spécialiste**.



☐ Bien prendre ses médicaments

Le mauvais suivi des médicaments peut avoir des conséquences graves. L'utilisation d'un **pilulier** (quotidien ou semainier), simple ou électronique, peut pallier à d'éventuelles difficultés. Si besoin, le médecin traitant peut prescrire la préparation du pilulier par un professionnel (pharmacien ou infirmier libéral).

Certains médicaments peuvent avoir des effets indésirables, il est important de signaler à son médecin toute gêne ou



anomalie, en particulier suite à un changement de traitement. Par ailleurs les médicaments doivent toujours être laissés **hors de la portée des enfants**.

☐ Bien se chauffer

C'est primordial pour limiter les risques de chutes. Il faut éviter les chaussons ouverts, mules ou sabots qui ne tiennent pas aux pieds, et choisir des **chaussons et chaussures fermés aux talons**, avec une semelle antidérapante, et faciles à enfiler.



En cas de déformations des pieds ou d'œdèmes, des chaussures thérapeutiques peuvent être remboursées sur prescription médicale.

☐ Bien respirer

Ventiler quotidiennement son logement permet de renouveler l'oxygène et de chasser l'humidité. **Il est conseillé d'aérer 10 minutes par jour au minimum, même en hiver**, et d'entretenir les bouches d'aération. Cela permet également de diminuer les risques de problèmes allergiques et respiratoires.

Le tabagisme, actif ou passif, nuit également à la santé, mieux vaut l'éviter.

www.pourbienvieillir.fr

Pour aller plus loin et trouver de nombreuses informations...



À L'EXTÉRIEUR...

Avez-vous pensé à...

☐ Sécuriser l'accès

Attention à la marche !

Les marches peuvent rendre l'accès au domicile difficile, d'autant plus si elles sont irrégulières, sans main courante et peu visibles. Les seuils de porte peuvent également être à l'origine de chutes. Pour plus de sécurité, les marches doivent être bien **contrastées, antidérapantes** (éviter le carrelage glissant après la pluie) **et équipées d'une main courante**.

Un **plan incliné A** avec main courante peut également être installé pour un accès facilité, avec un déambulateur ou un fauteuil roulant. Concernant les seuils de portes ils peuvent être contrastés ou compensés par des **rampes de seuil B**. En cas de remplacement des portes fenêtrées ou baies vitrées, il est préférable de choisir un seuil inférieur à 2 cm.



Éclairage extérieur

Il est aussi indispensable. Un **allumage automatique par détecteur de mouvement** est conseillé. Par ailleurs, certains volets peuvent être difficiles à fermer. L'installation de **bloque-volets C** permet de faciliter ces manœuvres et d'éviter de sortir de la maison ou de se pencher par la fenêtre. Cependant, une manipulation est toujours nécessaire. La solution la plus pratique consiste à installer des **volets électriques**, mais c'est aussi plus onéreux.



☐ Libérer le passage

La circulation dans le jardin peut être compliquée et dangereuse si des objets sont laissés au sol ou si le revêtement est inégal (ex : gravillons).

Il faut **éviter les obstacles** dans le chemin et prendre le réflexe de toujours **ranger ses outils**.

Par exemple un **enrouleur mural D** évitera de laisser le tuyau d'arrosage trainer au sol.



☐ Jardiner plus facilement

En jardinant, certaines positions peuvent entraîner des douleurs, notamment au dos ou dans les articulations. Pour les limiter, il est conseillé de **faire régulièrement des pauses** et d'aménager les zones de travail. Des jardinières suspendues et des **carrés potagers surélevés E** permettent par exemple de jardiner à hauteur, sans se baisser. Un **banc de jardinage F** permet de s'asseoir ou de s'agenouiller pour travailler près du sol, et dispose d'appuis pour se relever.



M. Dupont aime beaucoup jardiner mais il a mal au dos et se fatigue vite. Il a du mal à trouver de bonnes positions.



💡 Le conseil de l'ergothérapeute

Vous pouvez utiliser des outils à long manche pour éviter de vous pencher. Pour les travaux près du sol, essayez un banc de jardinage. Pour les gros travaux, n'hésitez pas à faire appel à une entreprise. Avec un agrément « Services à la Personne », vous pourrez bénéficier d'un crédit d'impôt de 50%.





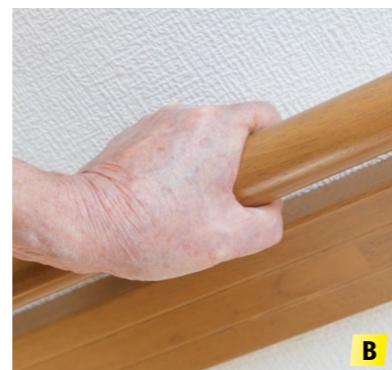
DANS L'ENTRÉE...

Avez-vous pensé à...

☐ Sécuriser les escaliers

Les escaliers peuvent être à l'origine de graves chutes par déséquilibres, à cause d'un tapis ou encore d'un revêtement glissant. C'est pourquoi il est important de sécuriser les marches en les dégagant de tout obstacle et en y ajoutant **des bandes adhésives antidérapantes A** au niveau des nez de marches, dont la couleur contraste avec celle des escaliers. Il en est de même pour les marches isolées séparant deux pièces.

La main courante B est également indispensable, elle doit être à bonne hauteur, suffisamment longue et facile à attraper. **L'idéal est d'en avoir une de chaque côté.** Il existe également des systèmes non motorisés d'aide à la montée et à la descente des marches. Pour les personnes utilisant une canne ou un déambulateur, il est nécessaire d'en avoir un(e) à chaque étage.



L'installation d'un **monte-escalier** peut permettre à une personne à mobilité réduite de se rendre à l'étage. Cependant, ce genre de système est onéreux et son utilisation est soumise à la condition de pouvoir faire ses transferts sur la chaise. Il est parfois plus intéressant à long terme d'installer un **ascenseur privatif** ou de **réaménager les espaces** pour vivre au rez-de-chaussée.

☑ Plus de sécurité

L'installation d'un judas, ou au mieux d'un **visio-
phone C** permet de n'ouvrir sa porte qu'aux personnes de confiance. Il peut également être relié à une serrure électronique pour une ouverture à distance.



Les **boîtes à clés D** à code permettent de laisser un jeu de clés en sécurité à l'extérieur. Elles sont alors à disposition des personnes à qui vous aurez choisi de donner le code (aides à domicile, voisins, secours...) pour accéder à votre maison en cas de besoin.

Pour rappel **il est obligatoire d'installer un détecteur à fumée dans le couloir** menant aux chambres.

☐ Désencombrer le passage

La présence d'obstacles dans le passage peut augmenter le risque de chutes. Il est donc important de **dégager les zones de circulation.** Celles-ci doivent également être **bien éclairées.**

L'installation de patères murales à la place d'un porte manteau permet également de désencombrer le passage.

Mme Martin sort tous les samedis au marché. Elle a de l'arthrose dans les genoux et le bas du dos et a du mal à se baisser pour enfiler ses chaussures ou ramasser ses clés, qu'il lui arrive de faire tomber quand elle rentre les bras chargés.



💡 Le conseil de l'ergothérapeute

Il existe des chausse-pieds à long manche **E**. Une chaise dans l'entrée vous permettrait de vous asseoir pour vous chausser plus facilement. Une console permettrait aussi de poser vos affaires en entrant. Si des objets tombent au sol, une pince long-manche **F** vous aiderait à les ramasser sans vous pencher. Pour vos sorties, des éléments supplémentaires sont à retrouver en page 24.





DANS LE SÉJOUR...

Avez-vous pensé à...

☐ Un éclairage adapté

Une pièce sombre favorise le risque de chute car les obstacles sont difficilement visibles. **Un éclairage suffisant, homogène et sans zones d'ombres** doit être installé. Il est aussi important de **favoriser l'arrivée de la lumière naturelle** (en évitant par exemple les rideaux occultants).

☐ Désencombrer l'espace et les passages

Les tapis représentent un risque de chute important. Si certains sont conservés, ils doivent être sécurisés par une **maille antidérapante A**. Le parquet peut aussi se révéler glissant. Il faut éviter de le cirer ou alors utiliser une **cire antidérapante**.



Pour éviter que les fils électriques ne traînent, il est conseillé de les fixer le long des plinthes à l'aide de **clous cavaliers** ou en les faisant passer dans une **goulotte adhésive**. Si on ne peut éviter un fil traversant, mieux vaut le sécuriser avec un **panse-câbles B**.



☐ Une assise confortable

Il peut être difficile de se relever d'un vieux canapé, bas et mou. Un fauteuil avec un dossier droit et des accoudoirs est plus adapté. Des **rehausseurs** peuvent être ajoutés sous les pieds pour le relever **C**.



Un **fauteuil releveur électrique D** est encore plus pratique et confortable, il est possible d'en trouver chez les revendeurs médicaux ou dans certains magasins de meubles à des prix abordables.



☐ Garder le contact

Les **objets utiles** tels que le téléphone et la télécommande doivent être **à portée de main**.

Un téléphone sans fil gardé près de soi évite de se précipiter pour décrocher, ce qui peut être à l'origine d'une chute. Il faut penser à y enregistrer les numéros d'urgence et ceux de ses proches pour pouvoir prévenir en cas de problèmes.

Différentes possibilités existent pour alerter en fonction des besoins (voir page 38). Il existe aussi des téléphones et des tablettes simplifiées (voir page 27).



M. Dupont fait toujours très attention à ses tenues et ne sort jamais avec une chemise froissée. Mais il lui est difficile de se baisser pour brancher le fer à repasser.



💡 Le conseil de l'ergothérapeute

Il existe des rehausseurs de prise **E** qui permettent d'avoir une prise à bonne hauteur, sans intervention sur le circuit électrique. Ils disposent aussi d'un bouton d'éjection facile de la prise.

C'est simple, rapide à installer et peu onéreux. Vous limiterez ainsi vos douleurs et votre risque de chute.





DANS LA CUISINE...

Avez-vous pensé à...

Des rangements pratiques

Certains objets lourds deviennent difficiles à attraper s'ils sont situés en hauteur. **Les objets les plus utilisés et les plus lourds sont alors à installer à proximité et à mi-hauteur, c'est-à-dire entre le niveau des épaules et celui des genoux.** Les autres rangements accueilleront des objets peu utilisés.

Il est conseillé de trier régulièrement la vaisselle et les ustensiles et ne pas hésiter à stocker ailleurs les éléments qui ne servent plus pour gagner de la place.

Il est aussi important de **maximiser les espaces « plan de travail »** avec des **prises à hauteur** pour pouvoir y brancher les petits appareils (cafetière, grille-pains...). Une table au centre de la pièce peut aussi servir de plan de travail supplémentaire pour cuisiner.



Cuisiner plus facilement

Une **chaise assis-debout A** permet de cuisiner facilement à hauteur sur le plan de travail et de se relever sans difficultés. Evitez les chaises pliantes qui sont moins stables.



Pour cuisiner, certains ustensiles peuvent faciliter la préparation du repas, comme par exemple : un minuteur de cuisine pour surveiller la cuisson des plats ; et une **desserte à roulettes B** pour permettre de transporter facilement les plats lourds de la cuisine à la table de repas, en réduisant les aller retours.



De nombreuses autres aides techniques existent et se révèlent très utiles pour faciliter cette activité en cas de difficultés de préhension et/ou de troubles visuels. Un ergothérapeute pourra vous conseiller (voir page 32).

Plus de sécurité

Pour éviter les brûlures, les **appareils de cuisson** (four, micro-ondes) doivent être **positionnés à mi-hauteur.** Un grand four, situé trop bas, peut par exemple être remplacé par un mini-four suffisant

pour 1 ou 2 personnes, posé sur le plan de travail. Dans l'idéal, le lave-vaisselle peut également être encastré dans un meuble à mi-hauteur.

Une gazinière peut s'avérer dangereuse car elle expose à des risques de brûlures ou d'explosion. Une **plaque à induction C** est donc conseillée pour limiter les risques. Les modèles avec des boutons mécaniques sont plus faciles à utiliser que les modèles tactiles. Si une gazinière est conservée, un **système de sécurité thermocouple** empêchera les émanations de gaz.



Veillez également à ce que le **sol soit régulièrement entretenu,** car un sol humide ou gras est source de glissades.

M. Dupont est un fin gourmet, il a toujours aimé préparer de bons petits plats. Mais il a aujourd'hui de l'arthrose dans les mains, il a du mal à tenir ses ustensiles et manque de force.



Le conseil de l'ergothérapeute

Vous pouvez utiliser un économiseur à gros manche **D** pour éplucher les légumes. Pour ouvrir un bocal, je vous conseille l'ouvre-bocal électronique, pratique et sans effort. Enfin, la salière-poivrière électronique **E** vous permettra d'assaisonner parfaitement vos plats !





DANS LA SALLE D'EAU...

Avez-vous pensé à...

Faciliter l'accès à la douche

En présence de marches, il est important d'avoir des **barres d'appui** pour se tenir **A**. Elles doivent être **solidement fixées**, les barres à ventouses sont donc à éviter.

La solution la plus efficace pour sécuriser la douche est d'installer une **douche de plain-pied, à siphon de sol** avec un **revêtement antidérapant**. Elle pourra être complétée de barres d'appui et d'une **chaise de douche** réglable en hauteur avec dossier et accoudoirs **B**.

Si techniquement il n'est pas possible d'installer le siphon au sol, un bac de douche extra-plat est préférable. Des solutions existent pour faciliter l'évacuation de l'eau. Un artisan qualifié pourra vous renseigner (voir page 31).



Éviter les glissades

Pour limiter le risque de chutes, un **tapis antidérapant à ventouses** peut être ajouté dans le bac à douche. Pour une solution plus durable, il existe des **traitements à base de résine** à appliquer sur le bac de douche pour le rendre antidérapant pendant plusieurs années.

À la sortie de la douche, un **tapis de bain absorbant et antidérapant** permet d'éviter de glisser sur le carrelage. Enfin, une bonne aération est nécessaire dans la pièce pour limiter l'humidité stagnante.

Plus de confort

Un **tabouret** permet de s'asseoir pour se sécher les pieds et se chausser. Il peut également permettre de s'installer assis face au lavabo. Dans ce cas, il vaut mieux privilégier un **lavabo suspendu C**, plutôt qu'un meuble vasque ou un lavabo sur colonne qui gênent le passage des jambes. Un **mitigeur à levier rallongé** sera alors plus facile à manipuler en position assise et le



miroir pourra être installé juste au-dessus du lavabo pour bien se voir.

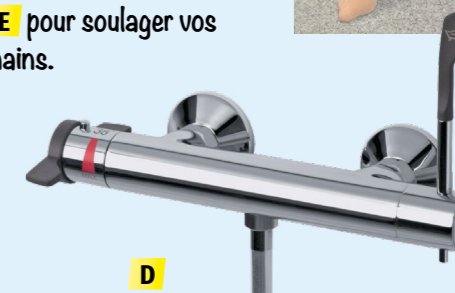
De manière générale, si des travaux sont envisagés : un diagnostic par un ergothérapeute est particulièrement recommandé pour anticiper l'avenir et éviter les faux pas. Pour en savoir plus sur le rôle de l'ergothérapeute, rendez-vous en page 32.

Mme Martin a de l'arthrose qui la fait souffrir au niveau des mains et des poignets. Elle a des difficultés à utiliser son mélangeur de douche dont les boutons sont durs à tourner. Elle a également du mal à enfiler ses bas de contention le matin.



Le conseil de l'ergothérapeute

Vous pouvez remplacer le mélangeur par un mitigeur thermostatique avec ailettes de préhension **D**, plus faciles à saisir. Pour vos bas, je vous conseille de vous asseoir et d'utiliser un enfile-bas **E** pour soulager vos mains.





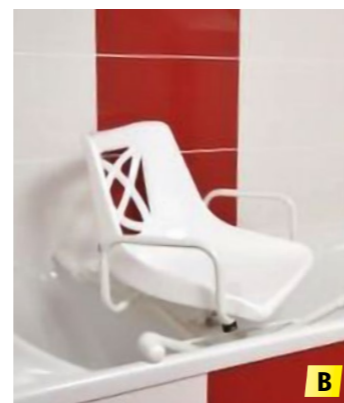
DANS LA SALLE DE BAINS ET LES TOILETTES...

Avez-vous pensé à...

❑ Prendre une douche assis(e)

Il peut être dangereux d'enjamber une baignoire. Pour limiter le risque de chutes, une **planche de bain A** permet de s'asseoir à hauteur puis de passer les jambes dans la baignoire, évitant ainsi l'enjambement.

Un **siège de bain B**, en plus d'être pivotant, a également l'avantage de posséder un dossier et des accoudoirs. En fonction des besoins, une ou plusieurs barres d'appui vissées au mur, sécuriseront davantage les transferts.



❑ Éviter les glissades

Comme dans la salle d'eau, un **tapis antidérapant à ventouses** peut être ajouté dans le bac à douche. De même, pour une solution plus durable, il existe des **traitements à base de résine** à appliquer sur le bac de douche pour le rendre antidérapant pendant plusieurs années.

À la sortie de la douche, un **tapis de bain absorbant et antidérapant** permet d'éviter de glisser sur le carrelage. Enfin, une bonne aération est nécessaire dans la pièce pour limiter l'humidité stagnante.

❑ Prendre de la hauteur

Il est plus facile de se relever d'un siège plus haut ! Et c'est pareil pour les toilettes. Il existe des **rehausseurs** de différentes hauteurs, avec ou sans accoudoirs **C**. Sinon, la cuvette peut être remplacée par un modèle rehaussé.

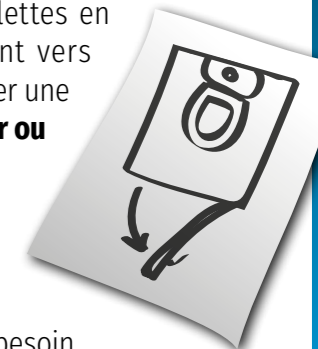
Pour se relever plus facilement, il peut être ajoutée **une barre d'appui murale, un cadre de toilettes** ou encore des accoudoirs.



❑ Changer l'ouverture

En cas de problème, il sera difficile pour un tiers d'entrer dans les toilettes en présence d'une porte ouvrant vers l'intérieur. Il faut alors privilégier une **porte ouvrante vers l'extérieur ou coulissante**.

De la même manière si la porte est équipée d'un verrou, celui-ci devra pouvoir être ouvrable de l'extérieur en cas de besoin.

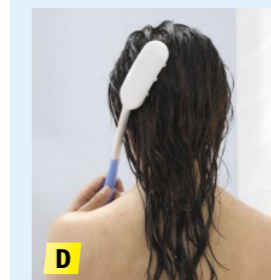


Mme Martin est une ancienne coiffeuse. Il est important pour elle d'avoir des cheveux impeccables. Mais elle a des douleurs à l'épaule droite, et ne peut pas lever son bras en hauteur. Elle a des difficultés pour faire son shampoing et se coiffer.



💡 Le conseil de l'ergothérapeute

Vous pouvez utiliser une brosse à shampoing à long manche **D** pour vous laver les cheveux et un peigne à long manche **E** pour vous coiffer facilement et sans douleurs.





DANS LA CHAMBRE...

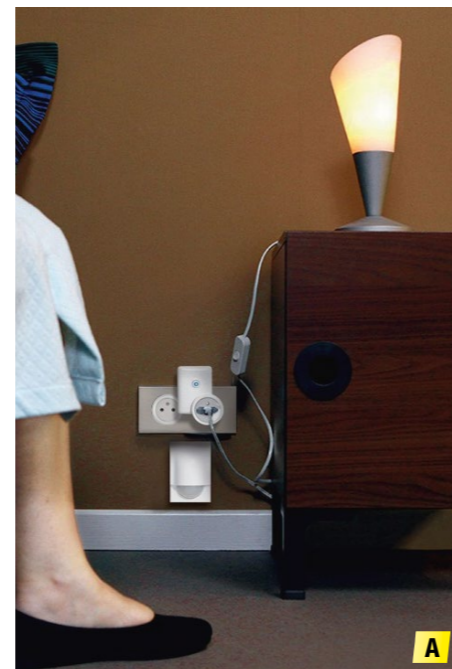
Avez-vous pensé à...

Allumer la lumière

Une **veilleuse** permet tout simplement de maintenir une légère luminosité dans la chambre. Des **pastilles et bandes photoluminescentes** peuvent mettre en évidence les obstacles. Mais il existe également de nombreux **systèmes d'éclairage automatique à détection de mouvements** **A** pour sécuriser les levers nocturnes et baliser les déplacements.

Libérer le passage

Comme dans les espaces de circulation, il faut éviter les obstacles et **sécuriser les tapis**. La maille antidérapante est un bon compromis quand on souhaite absolument conserver sa descente de lit (voir p. 13).



Limiter les déplacements la nuit

Pour éviter d'aller jusqu'aux toilettes la nuit, une **chaise percée** réglable en hauteur **B** ou un **urinal** peuvent être placés à côté du lit.

Pour l'urinal, un modèle « anti-reflux » **C** est à privilégier pour éviter tout renversement.



Certains modèles de barre, comme celle-ci, peuvent aussi être installés sur un lit médicalisé.

Un lever plus facile

Des **rehausseurs** **D** peuvent être installés sous les pieds du lit pour le surélever et faciliter le lever. Une **barre de redressement** **E** est aussi très pratique pour se redresser, surtout en cas de douleurs au dos.

Il est également important de posséder un matelas de bonne qualité, confortable et suffisamment ferme. Si besoin, la location d'un **lit médicalisé électrique** **F** est possible à domicile, avec une prescription médicale.



Mme Martin se lève régulièrement la nuit. Elle a une lampe de chevet mais elle peine à retrouver l'interrupteur et s'agace rapidement.



Le conseil de l'ergothérapeute

Vous pouvez changer l'interrupteur de votre lampe par un modèle photoluminescent qui brillera dans le noir ou alors remplacer votre lampe par un modèle tactile. Pensez aussi à garder un téléphone à portée de main sur la table de chevet, en cas de besoin.



DANS LE GARAGE ET LA BUANDERIE...

Avez-vous pensé à...

▣ Faire du rangement

Des produits dangereux et inflammables sont souvent présents dans les garages (peintures, solvants...). Il est nécessaire de **trier et recycler** ces produits et de les entreposer de manière adaptée, sur des **étagères solides et stables** **A**.

Un **extincteur polyvalent ABC** **B** pourra agir sur différents types de feux. L'accès au garage doit être interdit aux enfants pour éviter les risques d'accidents.



▣ Préserver l'air

Le garage peut être un lieu d'intoxication au monoxyde de carbone (CO). Il ne faut jamais laisser le moteur de la voiture tourner, ou utiliser de groupes électrogènes ou de barbecue à l'intérieur.

Le **détecteur de monoxyde de carbone** **C** est primordial selon le type de chauffage utilisé. Attention à **installer le détecteur entre 1,5 et 1,7 m de hauteur** !

Il est également primordial de **faire vérifier son installation de chauffage tous les ans** par un professionnel.



▣ Faciliter les lessives

Les **machines à hublot**, à **surélever par la suite de 40 cm environ**, sont plus pratiques à utiliser que les machines à chargement par le dessus de l'appareil. Une petite table à roulettes permet de poser le panier à linge à hauteur pour charger et décharger facilement le linge.



Certains socles rehausseurs intègrent déjà une tablette coulissante pour cet usage. Il est nécessaire de choisir un **modèle très solide et fiable, entièrement soudé** **D**.

M. Dupont aime bricoler et a toujours des choses à faire dans sa maison. Il souhaite maintenant repeindre les murs de son salon.



💡 Le conseil de l'ergothérapeute

Je vous conseille d'utiliser un escabeau sécurisé et stable avec un garde-corps **E** pour éviter les déséquilibres. Certains modèles prévoient des crochets et tablettes pour avoir vos outils à portée de main.

Utilisez une peinture écologique, sans produits toxiques **F**, et aérez bien la pièce pendant et après la pose de la peinture. Si toutefois vous n'êtes pas sûr de vous, n'hésitez pas à faire appel à un proche ou à un professionnel pour ne pas vous mettre en danger.





ET POUR SORTIR...

Être bien chez soi c'est aussi pouvoir sortir à l'extérieur pour maintenir ses liens sociaux et accéder aux commerces et services.

En voiture

Il existe des aides techniques qui peuvent faciliter l'entrée et la sortie du véhicule, comme par exemple :

- Un **coussin d'assise pivotant A** à placer sur le siège. Il facilite l'entrée et la sortie des jambes dans l'habitacle. Il limite également les douleurs dans le dos ;
- Une **barre d'appui spécifique B** à fixer sur la gâche de la portière. Elle fournit un appui pour les transferts.



La conduite automobile

Avec l'âge, il peut être **moins rassurant de conduire** son véhicule. Les routes, les panneaux et le trafic évoluent et l'apparition de modifications sensorielles (baisse de la vision et de l'audition), motrices (ex : raideur ar-

ticulaire) ou encore cognitives (ex : baisse de l'attention) augmentent la difficulté de la conduite.

Il existe des **ateliers de sensibilisation gratuits**, spécifiques pour les conducteurs seniors, qui proposent une remise à niveau sur le code de la route et une évaluation des difficultés éventuelles. Ils peuvent être proposés par les assureurs ou les départements notamment. N'hésitez pas à vous renseigner auprès d'eux. Les **auto-écoles** proposent aussi des stages payants et des **évaluations individuelles sur route avec un moniteur**.

Selon les difficultés, la demande d'une **carte mobilité inclusion* stationnement** peut être faite pour stationner plus facilement.

Le service « Sortir Plus »

Ce service est proposé par l'**AGIRC-ARRCO*** à tous ses allocataires de plus de 75 ans. Après inscription, l'allocataire dispose d'un chéquier Emploi Service Universel (CESU) d'une valeur de 150 € (10 chèques de 15 €), qui sert à payer son accompagnateur. Il peut bénéficier de trois chèquiers par an.

La participation forfaitaire est de **15 €** pour le premier chéquier, 20 € pour le deuxième et 30 € pour le troisième. Pour plus d'informations, appeler le : **0971. 090. 971** (appel gratuit)

En transports en commun

Dans les grandes villes, des **transports adaptés** existent. Renseignez-vous auprès de la Mairie (CCAS) ou directement auprès de la société de

transport de la ville. En milieu rural, plusieurs communes proposent des solutions de transport adapté, solidaire et souvent gratuit.

Des aides techniques...

Il existe plusieurs types d'aides techniques qui permettent de **se déplacer plus facilement** lorsque des difficultés ou la fatigue se font ressentir : cannes (possibilité d'ajouter des **embouts stabilisateurs C** et/ou **une dragonne**), **déambulateurs à roues D**, **scooters électriques E**... Un **ergothérapeute** (voir page 32) peut vous guider dans votre choix, en fonction de vos besoins et de vos habitudes.



Pour faire les courses, un **chariot à 6 roues F** est très pratique et peut monter les marches.

Pour alerter...

En cas de problèmes, **il est important de pouvoir alerter ses proches ou les secours**. Plusieurs systèmes existent (voir page 38 « Pour alerter »).

* Voir lexique page 36

QUAND LA MÉMOIRE JOUE DES TOURS...

À la bonne heure

Il est primordial de disposer des **repères temporels** à plusieurs endroits de la maison. Une **horloge**, fixée à bonne hauteur dans chaque pièce facilitera l'orientation dans le temps. Selon la personne, un modèle digital pourra être plus facile à lire qu'un cadran à aiguilles.

Dans la pièce à vivre principale, une aide affichant également la **date du jour** est recommandée. Privilégiez un éphéméride soigneusement mis à jour, plutôt qu'un calendrier, trop riche en informations. Il existe également des **horloges calendrier numériques** **A** dont l'affichage se met à jour automatiquement.



A

MON EMPLOI DU TEMPS						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Médicaments	Médicaments	Médicaments	Médicaments	Médicaments	Médicaments	Médicaments
MARCHE		Jeune de l'église		Jeune de l'église		Messe
MIDI / SOI						
APRÈS-MIDI	Indice à l'EPHÉMÉRIDE				Visite des petits enfants	
SOMM	Médicaments	Médicaments	Médicaments	Médicaments	Médicaments	Médicaments
SOUS	Médicaments	Médicaments	Médicaments	Médicaments	Médicaments	Médicaments
SOUS						

B

Un **emploi du temps** **B** placé à côté de ces aides pourra aider la personne à réaliser ses activités. Des **aides mémoires numériques** existent également pour rappeler les tâches à venir à la personne au fur et à mesure de la journée.

Chaque chose à sa place

Pour faciliter les repérages dans la maison, des **affichages** associant un **texte simple et court** avec une **image simple** peuvent être positionnés sur les portes et les placards **C** notamment.



C

Garder le lien

Un téléphone avec des « touches mémoire »

D permet des appels directs sans avoir à composer le numéro. Certains modèles permettent de mettre un nom ou une photo directement sur la touche.

Pour la télévision, une **télécommande universelle** **E** simplifiée est beaucoup plus pratique à utiliser.

Des **tablettes simplifiées** **F** peuvent également permettre d'accéder facilement à internet.



D

E



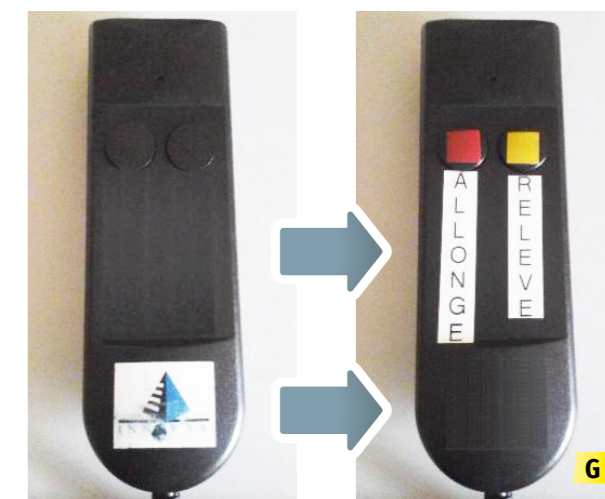
F

Faciliter le quotidien

Les télécommandes actuelles peuvent aussi être adaptées en recouvrant les **boutons inutiles** avec de l'adhésif de la même couleur et en **mettant en évidence les commandes utiles** par des gommettes par exemple **G**.

Des **petites notices** simplifiées d'utilisation peuvent être fixées à côté de certains objets (ex : micro-ondes).

De manière générale, il existe de nombreuses techniques de réadaptation spécifiques pour les personnes ayant des troubles de la mémoire. En fonction de sa situation, le médecin traitant pourra orienter la personne vers un accompagnement spécifique au sein d'une « **Équipe Spécialisée Alzheimer*** », qui a pour objectif de favoriser l'autonomie et de préserver la sécurité de la personne à domicile.



G

Exemple d'adaptation d'une télécommande de fauteuil releveur électrique

* Voir lexique page 36

SOUTIEN À DOMICILE...

Les Départements

Les Départements jouent un rôle important dans le soutien à domicile. Le **Conseil Départemental** (anciennement appelé Conseil Général) est en charge de l'aide à l'autonomie pour les personnes âgées. Il gère notamment l'attribution et le versement de l'APA* (Allocation Personnalisée d'Autonomie).

Dans certains départements, ces services dédiés aux personnes âgées ont fusionné avec ceux dédiés aux personnes handicapées au sein des **Maisons de l'Autonomie**.

Les Départements soutiennent également les **points d'information locaux** qui peuvent porter

des noms différents selon les départements (le plus courant est le CLIC : Centre Local d'Information et de Coordination). Ils ont une mission d'accueil, d'écoute, d'information, de conseil et de soutien aux personnes âgées et à leurs proches.

Les Communes

Les Communes mettent en place différentes actions pour soutenir les personnes âgées à domicile.

Dans une commune de plus de 1500 habitants, un **CCAS*** est présent pour centraliser ces services, alors que dans les communes plus petites, il faut s'adresser directement à la **Mairie**.

Les contacts par Département

- **16 - Charente : 05. 16. 09. 50. 72**
Site web : www.lacharente.fr
- **17 - Charente-Maritime : 05. 46. 31. 70. 00**
Site web : la.charente-maritime.fr
- **19 - Corrèze : 05. 55. 93. 49. 10**
Site web : www.correze.fr
- **23 - Creuse : 05. 44. 30. 23. 23**
Site web : www.creuse.fr
- **24 - Dordogne : 05. 53. 02. 20. 20**
Site web : www.dordogne.fr
- **33 - Gironde : 05. 56. 99. 66. 99**
Site web : www.gironde.fr
- **40 - Landes : 0. 800. 40. 04. 04**
Site web : www.landest.fr
- **47 - Lot-et-Garonne : 05. 53. 69. 40. 00**
Site web : www.lotetgaronne.fr
- **64 - Pyrénées-Atlantiques : Pau : 05. 59. 11. 46. 64**
Bayonne : 05. 59. 46. 50. 50
Site web : www.le64.fr
- **79 - Deux-Sèvres : 05. 49. 06. 79. 79**
Site web : www.deux-sevres.fr
- **86 - Vienne : 05. 49. 45. 97. 77**
Site web : www.lavienn86.fr
- **87 - Haute-Vienne : 05. 55. 45. 10. 10**
Site web : www.haute-vienne.fr

Les professionnels de l'aide à la personne

Pour les activités du quotidien

Les Services d'Aide et d'Accompagnement A Domicile (SAAD) proposent l'intervention d'aides à domicile pour accompagner les personnes dans les activités quotidiennes (ménage, préparation des repas, courses...). Des aides au financement sont possibles par les caisses de retraite ou l'APA*.

Les retraités de l'AGIRC-ARRCO

Les retraités AGIRC-ARRCO* de plus de 75 ans qui se trouvent dans l'incapacité temporaire de réaliser certaines tâches du quotidien peuvent bénéficier de l'**Aide à Domicile Momentanée**. Ce dispositif « d'urgence » permet la mise en place d'une aide à domicile dans les 48h et ce pour une durée maximum de 10h d'intervention pouvant être réparti sur 6 semaines.

Contactez un conseiller au : **0971. 090. 971**

Pour des actes de soins

Les Services de Soins Infirmiers A Domicile (**SSIAD**) assurent, **sur prescription médicale**, des soins d'hygiène (par des aides-soignants) ainsi que des soins infirmiers à domicile. Ces interventions sont prises en charge par la sécurité sociale.

Les Services Polyvalents d'Aide et de Soins A Domicile (**SPASAD**) regroupent les compétences des SAAD et des SSIAD et coordonnent leurs interventions respectives pour un meilleur accompagnement de la personne.

Les structures de coordination

Selon les territoires, il existe de **nombreuses structures de coordination gérontologique** qui ont pour objectif d'améliorer le parcours de soin des personnes âgées à domicile (Réseaux Gérontologiques, MAIA*...). Afin de simplifier la lisibilité de ces systèmes complexes et de faciliter l'accès des personnes à ces dispositifs, l'Agence Régionale de Santé déploie des **Plateformes Territoriales d'Appui** qui vont centraliser toutes les demandes.

L'objectif étant d'avoir un interlocuteur unique pour plus de simplicité, à la fois pour les particuliers et pour les professionnels.

1 seul numéro pour la Nouvelle-Aquitaine : 0. 809. 109. 109.

Les caisses de retraite

Les caisses de retraite, principales et complémentaires, au-delà du paiement des pensions, ont des missions d'écoute, de conseil et d'orientation pour leurs allocataires. Elles développent également des actions sociales (ateliers de prévention, aides financières...). N'hésitez pas à les contacter.

Informations et soutien

De nombreuses informations pratiques, à destination des personnes âgées et de leurs proches, sont à retrouver sur le site national :

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

On y retrouve aussi des informations sur les dispositifs de soutien des aidants (groupes de paroles...).

AIDES À L'AMÉNAGEMENT...

SOLiHA

Premier réseau associatif national au service des habitants et de leur habitat, SOLiHA peut accompagner la personne dans la réalisation de travaux.

- Il apporte des **conseils techniques** sur les travaux d'amélioration du logement, aussi bien pour la mise en accessibilité que pour le confort énergétique et les économies d'énergie.
- Il donne des **informations financières et fiscales** et conseille sur le cadre réglementaire.
- Il assiste dans le **montage des dossiers** pour obtenir des **aides financières** (voir tableau p. 32).

Le réseau **SOLiHA regroupe 140 organismes**, répartis sur toute la France, aux services des particuliers, des collectivités locales et des institutions sociales. Plus d'informations sur le site SOLiHA de la région : nouvelleaquitaine.soliha.fr



SOLiHA

SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

Les contacts SOLiHA

Charente : **05. 45. 95. 62. 02**
Charente-Maritime : **05. 46. 07. 49. 99**
Corrèze : **05. 55. 20. 58. 64**
Creuse et Haute-Vienne : **05. 55. 10. 18. 78**
Dordogne : **05. 53. 06. 81. 20**
Gironde : **05. 56. 33. 88. 88**
Landes : **05. 58. 90. 17. 87**
Lot-et-Garonne : **05. 35. 00. 16. 47**
Pyrénées-Atlantiques :
Pays Basque : **05. 59. 46. 31. 31**
Pyrénées Béarn Bigorre : **05. 59. 14. 60. 60**
Deux-Sèvres : **05. 35. 00. 16. 02**
Vienne : **05. 49. 61. 61. 86**

Hatéis Habitat

En Charente-Maritime une autre structure existe qui remplit les mêmes missions que SOLiHA.

Contact Hatéis Habitat

• **Hatéis Habitat : 05 46 56 91 85**
Site web : www.interspace.fr

Artisans

Deux labels de professionnels existent pour distinguer des artisans spécifiquement formés aux travaux d'adaptation du logement à destination des personnes handicapées ou en perte d'autonomie : **Handibat** (label de la CAPEB) et les **Pros de l'accessibilité** (label de la FFB).



Pour obtenir la liste des artisans labellisés

• Handibat :

www.handibat.info

Charente : **05. 45. 95. 00. 91**
Charente-Maritime : **05. 46. 50. 01. 10**
Corrèze : **05. 55. 26. 59. 91**
Creuse : **05. 55. 51. 18. 58**
Dordogne : **05. 53. 06. 80. 80**
Gironde : **05. 56. 11. 70. 70**
Landes : **05. 58. 75. 60. 99**
Lot-et-Garonne : **05. 53. 98. 00. 35**
Pyrénées-Atlantiques :
Pays Basque : **05. 59. 63. 23. 81**
Béarn et Soule : **05. 59. 81. 28. 60**
Deux-Sèvres : **05. 49. 24. 31. 59**
Vienne : **05. 49. 61. 00. 99**
Haute-Vienne : **05. 55. 77. 78. 93**

Revendeurs de matériel médical

Les aides techniques citées dans ce guide, peuvent être achetées auprès de revendeurs spécialisés. Ils sauront **conseiller et informer** sur les possibilités de prise en charge par la sécurité sociale et par les mutuelles. **Ne pas hésiter à demander l'essai préalable** de certaines aides techniques avant tout achat.

Les coordonnées de ces revendeurs sont disponibles sur les Pages Jaunes. Plusieurs sites internet spécialisés existent également pour effectuer des achats en ligne.

• les Pros de l'accessibilité :

www.travaux-accessibilite.lebatiment.fr

Charente : **05. 45. 92. 16. 71**
Charente-Maritime : **05. 46. 87. 17. 55**
Corrèze : **05. 55. 21. 55. 16**
Creuse : **05. 55. 52. 04. 91**
Dordogne : **05. 53. 08. 92. 44**
Gironde : **05. 56. 43. 61. 23**
Landes : **05. 58. 74. 07. 54**
Lot-et-Garonne : **05. 53. 47. 28. 08**
Pyrénées-Atlantiques :
Pau : **05. 59. 84. 85. 00**
Bayonne : **05. 59. 59. 17. 60**
Deux-Sèvres : **05. 49. 79. 23. 11**
Vienne : **05. 49. 61. 20. 68**
Haute-Vienne : **05. 55. 11. 21. 87**

L'ergothérapeute

Professionnel de santé diplômé d'État, l'ergothérapeute va évaluer **les capacités de la personne**, tenir compte de **ses besoins**, de **ses envies** et des activités qu'elle réalise, et les mettre en relation avec l'accessibilité de **son logement**. En fonction de cette analyse, il proposera :

En fonction de cette analyse, il proposera :

- des **conseils** pour faciliter son quotidien,
- des **aides techniques** adaptées à sa situation,
- des **aménagement**s de son domicile.

Son objectif est de favoriser l'autonomie, la sécurité et la qualité de vie de la personne.

Plus d'informations

ReSanté-Vous : 05. 49. 52. 24. 17



Équipe d'ergothérapeutes spécialisée dans les diagnostics autonomie habitat pour les personnes âgées. Site web : www.resantevous.fr

ANFE : 01. 45. 84. 30. 97



Ass. Nationale Française des Ergothérapeutes, pour obtenir la liste des ergothérapeutes libéraux. Site web : www.anfe.fr

Les retraités de l'AGIRC-ARRCO

Les retraités AGIRC-ARRCO* de plus de 75 ans peuvent bénéficier du **Diagnostic Bien Chez Moi** réalisé par un ergothérapeute pour seulement 15 €.

Contactez un conseiller au : **0971. 090. 971**

Ma Maison A'Venir



C'est une **maison mobile reconstituée** de 25 m² dans laquelle on retrouve les principales pièces d'un logement (entrée, cuisine,

salon, salle d'eau et chambre). On y découvre des **«trucs et astuces»** pour la vie de tous les jours et on peut **essayer certains objets pratiques** parmi ceux évoqués dans ce guide (et bien d'autres).

Ma Maison A'Venir **se déplace dans les communes** de la région pour aller à la rencontre des habitants. Ces **ateliers de sensibilisation** sont **libres** et **ouverts à tous sans inscription**. Un **chargé de prévention** et un **ergothérapeute** sont présents pour conseiller et orienter les personnes qui le souhaitent.

Retrouvez toutes les dates mais aussi des photos et vidéos de Ma Maison A'Venir sur : www.mamaisonavenir.fr ou contactez le chargé de projet au : **06. 75. 79. 05. 09**.



Un autre chez soi ?

On parle souvent des limites du domicile mais l'institution a également ses limites. Des habitats dits « intermédiaires », se développent de plus en plus, pour proposer des solutions alternatives. En voici quelques-uns :

Les résidences autonomie

(anciens foyers logements)

Elles sont destinées aux **personnes autonomes de plus de 60 ans**, qui ne veulent ou ne peuvent plus rester à domicile. Ce sont des ensembles de logements, à loyer modéré, souvent implantés à proximité des commerces et services, et associés à des **services collectifs** (restauration, ménage, animations, ateliers de prévention...). Les résidences autonomie sont **majoritairement gérées par des structures publiques**, notamment les CCAS, **ou à but non lucratif**.

Les résidences services

Les résidences services sont également destinées aux **personnes âgées autonomes** mais ce ne sont pas des structures médico-sociales, contrairement aux résidences autonomie. Elles sont **principalement gérées par des organismes privés**. Leurs occupants peuvent être **locataires ou propriétaires** de leur logement. De **nombreux services** sont proposés, variables selon les structures.

* Voir lexique page 36

Les logements adaptés en location

Plusieurs **baillleurs sociaux** développent leurs offres de logements adaptés pour les seniors. Certains de ces logements sont inscrits dans des projets d'habitat intergénérationnel.

Le **label HSS** (Habitat Senior Services), distingue les logements pour lesquels le bailleur s'engage à respecter un cahier des charges, tant au niveau de **l'accessibilité** que de **l'usage**, avec un **accompagnement personnalisé** pour le locataire.

Pour plus d'informations sur le logement social : www.demande-logement-social.gouv.fr

L'habitat inclusif

Il consiste en un **mode d'habitation regroupé, couplé à un projet de vie sociale partagée**.

C'est un lieu de vie ordinaire, que la personne choisit librement. Un **accompagnement social** et une **offre de services** individualisée est mise en place en fonction des besoins de la personne.

Les projets de ce type peuvent être portés par des collectivités locales (communes, bailleurs sociaux...), des sociétés civiles ou des entreprises.

Les retraités de l'AGIRC-ARRCO

Les retraités AGIRC-ARRCO* peuvent solliciter gratuitement le service **ORIZEA** pour être conseillés et guidés dans le choix de leur lieu de vie.

Contactez un conseiller au : **0. 820. 200. 189**

AIDES FINANCIÈRES...

Attention, les aides présentées ici sont susceptibles d'évoluer.

Aide fiscale

Crédit d'impôt de 25% pour des **dépenses d'équipement en faveur de l'aide aux personnes** (il n'est pas nécessaire d'être imposable).

Les équipements concernés sont fixés par l'article 18^{ter} de l'annexe IV du code général des impôts.

Les dépenses sont plafonnées à 5 000 € seul ou 10 000 € en couple (dans le cas d'une imposition commune).

Aides des caisses de retraite

Kit prévention (CARSAT) : Aide forfaitaire de 100 € à 300 € pour l'acquisition d'aides techniques.

Aide à l'habitat (CARSAT) : Aide financière à la réalisation de travaux. Montant déterminé en fonction du montant des travaux et des ressources du bénéficiaire, dans la limite du plafond régional.

Autres aides

Exemple d'aide : Aide à l'adaptation du logement de la Mutualité Sociale Agricole (MSA).

Conditions principales d'éligibilité

- Être propriétaire occupant, locataire ou occupant à titre gratuit
- Pour certains équipements : être en situation de dépendance (GIR* 1 à 4) ou être titulaire d'une carte mobilité-inclusion*
- Équipements fournis et installés par la même entreprise et apparaissant sur une facture

À qui s'adresser ?

Au service des impôts. Les coûts des équipements (fourniture et pose) sont à déclarer sur la déclaration de revenus.

Conditions principales d'éligibilité

- Être retraité(e) du régime général
- Être âgé(e) de plus de 55 ans
- Ne pas bénéficier des aides suivantes : APA*, ACTP*, PCH*, MTP* et allocation veuvage

À qui s'adresser ?

À la caisse régionale d'Assurance Retraite (CARSAT) : Appeler un conseiller au **39. 60**.

Conditions principales d'éligibilité

Variables en fonction du régime de retraite.

À qui s'adresser ?

À la caisse de retraite principale.

Aide aux travaux pour l'autonomie de la personne

(ANAH : Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat)

Subvention de 35 % du montant total des travaux Hors Taxes, plafonné à 7 000 €, pour les foyers à ressources modestes.

Subvention de 50 % du montant total des travaux Hors Taxes, plafonné à 10 000 €, pour les foyers à ressources très modestes.

Allocation Personnalisée d'Autonomie

(Conseil Départemental)

Des **dépenses pour l'achat d'aides techniques ou des travaux d'adaptation du logement** peuvent maintenant être intégrées au plan d'aide APA*.

Aides des collectivités territoriales

Des aides, des prêts ou des subventions peuvent être accordées par certaines collectivités territoriales : région, département, commune...

Conditions principales d'éligibilité

- Être propriétaire occupant ou locataire (avec accord du propriétaire)
- Pour un logement de plus de 15 ans
- Travaux non commencés
- Fournir un justificatif de perte d'autonomie (GIR*), un diagnostic du logement établi par un ergothérapeute et un ou plusieurs devis

À qui s'adresser ?

À l'Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat (ANAH) : www.anah.fr
Tél. : **0820. 15. 15. 15** (0,05 €/min)

Conditions principales d'éligibilité

- Être âgé(e) de plus de 60 ans
- Être en situation de perte d'autonomie (GIR* 1 à 4)

À qui s'adresser ?

À la Mairie (pour récupérer un dossier de demande d'APA), puis au **Conseil Départemental** (pour réévaluer un plan d'aide existant)

Conditions principales d'éligibilité

Pour savoir si des aides sont accordées, il est possible de s'adresser :

- à un **point rénovation info service**. Coordonnées disponibles en appelant le **0820. 15. 15. 15** (0,05 €/min) ou via l'ANAH : **www.anah.fr**,
- à une **ADIL** (Agence Départementale pour l'Information sur le Logement),
- auprès des **services du Département**.

LEXIQUE...

ACTP

Allocation Compensatrice pour Tierce Personne : Cette allocation permet d'assumer les frais occasionnés par l'emploi d'une tierce personne pour aider une personne en situation de handicap dans les actes du quotidien. Elle a été remplacée en 2006 par la prestation de compensation du handicap (**PCH**), mais est toujours perçue par des bénéficiaires enregistrés avant cette date, s'ils remplissent toujours les conditions d'attribution.

AGIRC-ARRCO

Régime de retraite complémentaire issu de la fusion des régimes AGIRC et ARRCO, il regroupe plusieurs groupes de protection sociale : AG2R La Mondiale, Malakoff Humanis, Alliance Professionnelle Retraite (Agrica, Audiens, B2V, IRP Auto, Lourmel, Pro BTP), Klesia, IRCEM, Apicil, CRC, CGRR, Ircm, BTPR. L'AGIRC-ARRCO propose différentes prestations pour ces allocataires : Diagnostic Bien Chez Moi, Sortir Plus, Aide à Domicile Momentanée. Pour tout renseignement appeler un conseiller au **0971. 090. 971**. Pour le service Orizea, contacter un conseiller au : **0. 820. 200. 189**.

APA

Allocation Personnalisée pour l'Autonomie : C'est une allocation destinée aux personnes de plus de 60 ans, en situation de perte d'autonomie. Elle est attribuée par le Conseil Départemental, suite à une évaluation de l'autonomie (**GIR**) de la personne par une équipe médico-sociale. Un plan d'aide est proposé selon sa

situation : pour la toilette, le ménage, les courses, la préparation des repas, la téléassistance, l'hébergement temporaire ou l'accueil de jour, les aides techniques, l'aménagement du logement ou encore l'aide à l'aidant. Selon les besoins de la personne, une somme lui est alors allouée (en respectant le plafond de son **GIR**). La personne âgée a une participation personnelle calculée en fonction de ses revenus qui varie de 0 à 90%. Pour faire une demande d'APA, il suffit de remplir un dossier, à retirer au Conseil Départemental ou à la Mairie.

Carte Mobilité Inclusion

Il existe trois CMI différentes : la CMI stationnement, la CMI priorité et la CMI invalidité. Elles sont gratuites et il est possible d'en cumuler deux. Si la personne n'est pas concernée par l'**APA** : la demande de carte se fait auprès de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH). Si la personne est concernée par l'**APA** : la demande se fait en même temps que la demande d'**APA** ou auprès du Département si un plan d'aide **APA** est déjà en place. A noter que les demandes de CMI invalidité et stationnement sont automatiquement acceptées si la personne est classée en **GIR** 1 ou 2.

CCAS

Centre Communal d'Action Sociale : C'est un établissement public qui a pour mission de développer des missions de prévention, de soutien et d'accompagnement des personnes fragiles. Pour les petites communes de moins de 1500 habitants, ce sont les services de la Mairie qui occupent ses missions. Dans certains cas, plusieurs communes se réunissent pour former un CIAS : Centre Intercommunal d'Action Sociale.

Équipe Spécialisée Alzheimer (ESA)

Ces équipes accompagnent à domicile les personnes atteintes de maladies neuro-évolutives (maladies d'Alzheimer et apparentées) et leurs proches. L'objectif est de permettre à ces personnes de rester vivre à domicile, en soutenant leur autonomie et en agissant pour améliorer leur qualité de vie. L'intervention de l'**ESA** est gratuite pour les personnes, sur prescription médicale par le médecin traitant ou par un spécialiste. Elle se déroule sur 12 à 15 séances réparties sur 3 mois.

GIR

Le score **GIR** correspond au niveau d'autonomie d'une personne, évalué selon sa capacité à réaliser différents actes de la vie quotidienne comme par exemple se laver, s'habiller, préparer ses repas, communiquer, gérer son budget... Le **GIR** va de 1 à 6, de l'autonomie la plus faible à l'autonomie la plus forte. Un GIR de 1 à 4 ouvre les droits à l'Allocation Personnalisée pour l'Autonomie (**APA**). Pour les personnes de **GIR** 5 et 6, qui ne peuvent bénéficier de l'**APA**, des aides peuvent être allouées par les caisses de retraite.

MAIA

Méthode d'Action pour l'Intégration des services d'aide et de soins dans le champ de l'Autonomie : C'est une structure qui a notamment pour objectifs de permettre la continuité des parcours des personnes âgées, la prise en charge des situations complexes et le soutien à domicile des publics concernés.

MTP

Majoration pour Tierce Personne : Elle permet à son bénéficiaire de percevoir une majoration de sa pension d'invalidité, sous conditions d'assistance d'une tierce personne.

PCH

Prestation de Compensation du Handicap : C'est une aide financière versée par le département pour les personnes de moins de 60 ans, en situation de handicap. Elle est destinée à rembourser les dépenses liées à la perte d'autonomie, classées en 5 formes d'aides : humaine, technique, aménagement du logement, transport, aide spécifique ou exceptionnelle et animalière.

PTA

Plateforme Territoriale d'Appui : Ce sont de nouvelles structures qui se développent progressivement sur les territoires. Elles ont 3 missions :

- 1 Information, conseil et orientation,
- 2 Organisation et coordination des intervenants à domicile,
- 3 Soutien des pratiques professionnelles.

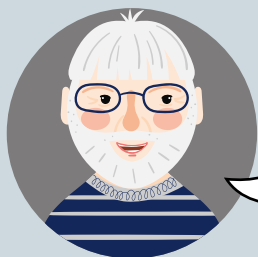
1 seul numéro pour la Nouvelle-Aquitaine : 0. 809. 109. 109.

Réseau Gérontologique

Ce sont des structures de coordination qui ont pour objectif de favoriser le soutien à domicile des personnes âgées dépendantes. L'accompagnement d'une personne par le réseau dépend d'un certain nombre de critères et doit être sollicité par le médecin traitant.

BIEN VIEILLIR À DOMICILE

c'est avant tout...



1 • ANTICIPER LES RÉAMÉNAGEMENTS

2 • S'OCCUPER DE SOI

3 • NE PAS SURESTIMER SES FORCES

4 • SAVOIR DEMANDER DE L'AIDE



Édition 2020 • Conception : ReSanté-Vous • Impression : Atlantique Offset
Crédits photos : Adobe Stock, Alter Eco Santé, Bloque-Volet, Fotolia, Freepik (p.7 : Designed by katemangostar),
Geemarc, Identites-vpc.com, Metallbau Sent, Pasolo.com, ReSanté-Vous, Wikimedia (Clément Bucco-Lechat, Cjp24).
Toute reproduction même partielle est interdite sans l'autorisation de l'auteur.



Ce livret est financé par
l'**Agence Régionale de Santé
Nouvelle-Aquitaine** et
par l'**AGIRC-ARRCO**.