

60 ans et +

VIVRE
BIEN ET
LONGTEMPS,

je fais comment



GUIDE n°2

j'adapte mon lieu de vie



Vivre bien et longtemps... je prends les devants !

Géront'if, le gérontopôle d'Île-de-France, a réuni des ateliers de personnes âgées de 60 à 99 ans dans les huit départements de la région. Pendant deux ans, entre 2019 et 2021, une dizaine d'ateliers dans chaque département a permis de construire une campagne de prévention totalement inédite. Ce sont les personnes concernées, soutenues par des professionnels de la santé et de la communication, qui ont elles-mêmes imaginé et construit une campagne de prévention pour alerter et inviter à l'action individuelle les personnes de 60 ans et plus en Île-de-France.

Le principe moteur de la réflexion a été de trouver les mots, les images, les conseils pour que chacune et chacun puisse vivre bien et longtemps en conservant un maximum d'autonomie.



**Retrouvez l'intégralité de la campagne de prévention
sur le site www.solidage-idf.org**

Environ 90% des Français souhaitent vieillir chez eux.

Les besoins des personnes vieillissantes évoluent et avec eux, l'évolution de leur cadre de vie pour leur permettre de rester chez elles le plus longtemps possible et vivre le plus sereinement possible.



**Certaines questions s'imposent :
Pourquoi ? Quand ? Par où commencer ?
Comment se faire accompagner ?**

TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR L'AMÉNAGEMENT DE L'HABITAT ET DÉBARRASSEZ-VOUS DES IDÉES ENCOMBRANTES.

VRAI ?

OU

FAUX ?

1 Un logement adapté est un logement sûr, propre et confortable.

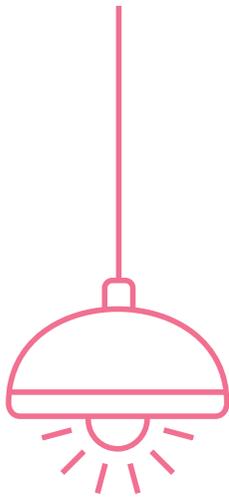
VRAI

Ceci est vrai à tout âge. Et avec le vieillissement et la fragilité qui l'accompagne parfois, il est **important de repenser le lieu de vie** pour qu'il évolue avec les besoins et les envies des personnes qui y vivent. **Cela permet de diminuer le risque de survenue d'accidents domestiques**, notamment les chutes, qui sont la principale cause de mortalité accidentelle des personnes âgées et d'hospitalisation. Pour cela, **des interventions sont nécessaires** pour rendre le logement plus confortable, convivial et sécurisant.

L'environnement dans lequel on vit depuis parfois plusieurs décennies peut devenir une source de difficultés pour réaliser des activités importantes pour la personne. Le cadre de vie doit naturellement évoluer avec les attentes et besoins de son occupant.

Certaines astuces simples peuvent faciliter la vie des personnes et les **aider à vivre le plus longtemps possible chez elles**.

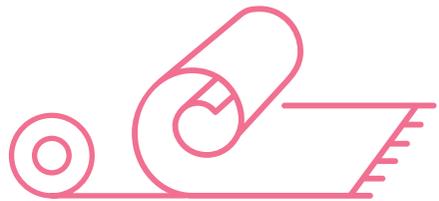
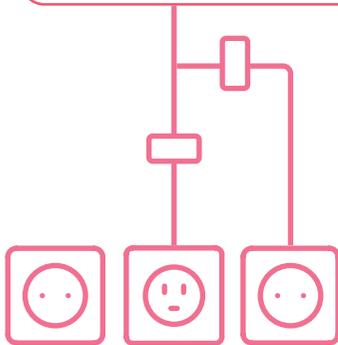
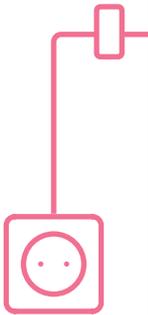
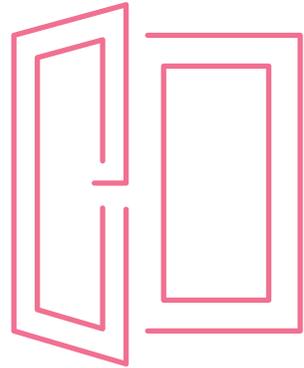
2 Solid'Âge / J'adapte mon lieu de vie



POUR EN SAVOIR PLUS

7 POINTS À VÉRIFIER EN PREMIER LIEU DANS LA MAISON

- 1) Des lieux de passage dégagés
- 2) Un éclairage suffisant
- 3) Des revêtements de sol appropriés : choisir la moquette et les tapis antidérapants ou fixés au sol
- 4) Des portes et fenêtres faciles à ouvrir
- 5) Des prises électriques accessibles et en nombre suffisant
- 6) Les fils électriques doivent être fixés au mur
- 7) Les objets du quotidien à portée de main



2 Vers 60 ans, c'est le bon âge pour repenser à la disposition et l'organisation des meubles et des objets.

VRAI

Dans l'idéal, il faudrait faire **évoluer en continu l'organisation** de son domicile, **tout au long de la vie** et de ses changements. Il n'y a pas d'âge précis pour y penser, chacun vieillit à sa façon et **à son propre rythme**.

Pourtant, en vieillissant, on apprécie de moins en moins les changements et chacun aura tendance à repousser et remettre les transformations à plus tard. **Attention, le temps passe vite, il est bon de ne pas trop tarder !**

POUR EN SAVOIR PLUS

Les personnes âgées ont tendance à surestimer leurs capacités et **prennent parfois des risques inconsidérés**.

Le plus souvent, on ne se pose la question de l'aménagement de son domicile qu'**après la survenue d'un accident**.

L'anticipation de l'évolution de son logement permet :

- de réaliser les aménagements légers soi-même ;
- d'alléger la charge financière ;
- d'éviter le stress du dernier moment.

Certaines aides financières peuvent être sollicitées avant 60 ans (par exemples auprès de l'ANAH¹). D'autres le seront après le passage à la retraite (CNAV²/CARSAT³/MSA⁴). Les dossiers d'instruction sont parfois long à instruire (6 à 12 mois).



1- Agence Nationale de l'Habitat

2- Caisse Nationale d'assurance Vieillesse

3- Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail

4- Mutualité Sociale Agricole

4 Solid'Âge / J'adapte mon lieu de vie

3 En faisant évoluer mon logement, je diminue le risque de chute.

VRAI

La chute est la première cause de mortalité accidentelle chez les seniors. **60 %** d'entre elles ont lieu à l'intérieur du domicile et **48 %** aux abords du foyer (cour, jardin, garage).

Les chutes à domicile peuvent être anticipées grâce à la création d'un environnement sûr chez soi, comme par exemple, fixer les tapis au sol.

Ces aménagements doivent ainsi **favoriser la mobilité qui est nécessaire au bien vieillir !**

POUR EN SAVOIR PLUS

Les principales causes des chutes (lorsqu'elles ne sont pas liées à la personne elle-même ou à ses traitements), sont souvent évitables :

- mauvais éclairage ;
- objets sur le sol ;
- sol glissant ou tapis mal fixés ;
- marches mal repérées.

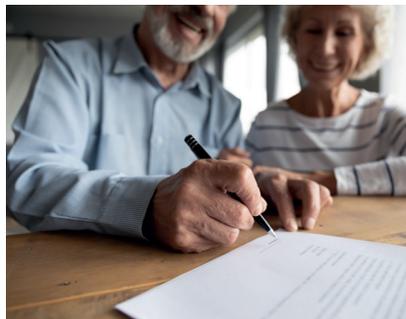
L'adaptation du domicile permet de surmonter ces obstacles.



4 J'ai bien le temps pour réaliser les changements auxquels je pense. Je pourrai les faire au dernier moment.

FAUX

Attendre trop pour commencer à faire évoluer son logement n'est pas une bonne idée. En effet, **certains changements nécessitent du temps**. Entre les demandes de financements et la réalisation de devis, le processus est long : il est courant qu'un projet d'adaptation demande entre 6 et 12 mois pour aboutir. Il est donc recommandé de **ne pas attendre et de lancer les démarches dès que l'on y pense**.



5 En tant que locataire, je n'ai pas le droit d'effectuer des travaux d'adaptation.

FAUX

En France, une personne âgée sur quatre est locataire.

Pour pouvoir rester chez soi le plus longtemps possible et dans les meilleures conditions physiques, matérielles et sociales, **les personnes qui vieillissent doivent pouvoir réaliser des travaux** pour faire évoluer leur cadre de vie en fonction de leurs besoins, qu'elles soient locataires ou propriétaires.

Pour les logements sociaux, les bailleurs accompagnent de plus en plus la démarche pour adapter et rendre accessibles leurs logements. **Il faut donc les solliciter directement.**

POUR EN SAVOIR PLUS

Les personnes âgées en situation de handicap ou en perte d'autonomie peuvent réaliser des travaux d'adaptation, **sans que le bailleur ne puisse exiger la remise en l'état des lieux** à leur départ.

Mais attention : il faut en avoir fait la demande au préalable, qu'il s'agisse d'un bailleur social ou privé.

Ces travaux doivent répondre à **des critères définis et faciliter les déplacements, la sécurité et le bien-être** des personnes à mobilité réduite.

Le propriétaire doit être **officiellement informé** (par lettre recommandée).



6 L'ergothérapeute est le professionnel de référence pour accompagner les personnes vieillissantes dans les démarches d'adaptation du logement.

VRAI

Les démarches d'adaptation d'un logement peuvent être longues. Pour les réaliser, **l'accompagnement d'un ergothérapeute est l'idéal. Il viendra au domicile évaluer la situation et proposer des adaptations** qui ne nécessitent pas toujours d'engager des travaux.

POUR EN SAVOIR PLUS

L'évaluation de la situation de la personne dans son domicile peut être réalisée dans plusieurs cadres : demande d'un plan d'aide auprès de caisses de retraite (comme la Caisse Nationale d'Assurance Retraite CNAV, la Mutualité Sociale Agricole MSA etc.), d'une demande d'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie), auprès de caisses de retraite complémentaire (comme l'AGIRC ARRCO)... **Selon les cas, un ergothérapeute pourra être sollicité pour préconiser les aménagements nécessaires.**

Selon certains critères et en fonction des départements, les bénéficiaires de l'APA peuvent **profiter d'un bilan pris en charge, réalisé par un ergothérapeute.** Ce spécialiste donnera des conseils et des solutions pratiques pour **améliorer la qualité de vie dans le logement et favoriser l'autonomie.**

Pour trouver les conseils et orienter les personnes en fonction de leurs besoins, les **CICAT** (Centre d'information et de Conseil en Aides Techniques) **sont des interlocuteurs de choix.**

Les coordinations gérontologiques locales (CLIC¹, DAC², PAT³, CCAS⁴, ...) peuvent également **orienter vers des ergothérapeutes** spécialisés sur le sujet.

1- Centres Locaux d'Information et de Coordination • 2- Dispositif d'Appui à la Coordination
3- Pôles Autonomie Territoriaux • 4- Centre Communal d'Action Sociale

7 Toutes les pièces de la maison sont à aménager en même temps.

FAUX

Toutes les pièces ne présentent pas le même degré de dangerosité et certaines évolutions sont à envisager en priorité. Elles ne nécessitent pas toutes des travaux.

Dans l'ensemble de la maison, **la première chose à faire est d'éliminer les obstacles inutiles**. Il est important de **faciliter les déplacements et les accès aux fenêtres, aux portes et aux objets du quotidien**.

C'est dans la chambre que les chutes sont les plus fréquentes selon l'étude ChuPADom. Il s'agira, dans cette pièce, surtout de questions de **disposition de mobilier et d'éclairage pour les déplacements nocturnes**. Pourtant, en général, on considère que l'aménagement de la **salle de bain est prioritaire**.

La cuisine, les escaliers et le salon sont les autres endroits à considérer dans la foulée.

POUR EN SAVOIR PLUS

À l'intérieur du logement, certains endroits apparaissent comme particulièrement risqués, notamment **la chambre à coucher, la salle de bain, la cuisine et les escaliers**.



Des moyens simples comme **l'amélioration de l'éclairage ou des rangements**, moins fréquemment envisagés, sont pourtant à développer et à proposer, car moins complexes et moins lourds à réaliser que d'autres aménagements. Des aides techniques, comme **un siège de baignoire ou des barres d'appui**, parfois peu coûteuses, peuvent également compenser certaines difficultés.

8

Toutes les pièces ont forcément besoin de travaux.

FAUX

Toutes les pièces doivent évoluer et être repensées et, si besoin, aménagées. **Mais quelques astuces et gestes simples peuvent être mis en œuvre, sans nécessiter forcément des travaux** lourds ou compliqués. L'ergothérapeute pourra aider la personne à définir les priorités.

POUR EN SAVOIR PLUS

Voici 6 exemples d'aménagement pour chaque espace de la maison :

SALLE DE BAIN

- Installer un éclairage puissant, bien orienté et de qualité qui convient à tous les moments de la journée
- Privilégier une douche « à l'italienne » et sans rebord (prévoir un tabouret et faire installer une barre d'appui)
- Dans la baignoire, installer un siège pivotant ainsi qu'un fond antidérapant



CUISINE

- Ranger les objets de tous les jours dans un placard facile d'accès
- Éviter de monter sur un tabouret et utiliser si réel besoin un escabeau 3 marches avec main courante
- S'appuyer sur des barres fixes au mur ou des objets fixes et non pas sur les poignées de porte



ESCALIERS

- Poser une main courante
- Dégager l'escalier de tout objet
- Installer un revêtement ou des nez-de-marches antidérapants



PIÈCE DE VIE

- Utiliser un téléphone sans fil
- Multiplier les prises de courant, si possible à hauteur de mains pour éviter d'avoir à se baisser. Éviter les rallonges électriques
- Fixer des pastilles antidérapantes sur les pieds des meubles et utiliser des tapis antidérapants



CHAMBRE

- Vérifier la hauteur du lit (ni trop bas ni trop haut)
- Opter pour une table de nuit robuste, stable et suffisamment vaste pour accueillir plusieurs objets
- L'installation de portes coulissantes peut permettre de libérer de la place pour circuler plus aisément



EXTÉRIEUR

- Faire attention aux cailloux et aux feuilles glissantes
- Enlever les objets gênants du jardin, type tuyau d'arrosage
- Faciliter l'accès à la boîte aux lettres



9

Je n'ai pas les moyens financiers suffisants, donc je ne peux pas adapter mon logement.

FAUX

Que vous soyez **propriétaire ou locataire**, il existe de **nombreux dispositifs d'aide** auprès desquels il est possible de déposer un dossier **de demande de subvention**.

Les conditions et les montants de prise en charge varient en fonction des organismes et des revenus du demandeur qui peut bénéficier d'aides concrètes, d'une réduction du reste à charge à payer et d'un crédit d'impôts.

Un travailleur social présent dans votre CCAS, CLIC, DAC, caisse de retraite, chez Merci Julie, SOLIHA, etc. pourra vous accompagner et évaluer les possibilités de financements et votre reste à charge.

Le futur dispositif « Ma Prime Adapt' » facilitera l'accès à ces différentes aides avec la création d'un interlocuteur unique.



POUR EN SAVOIR PLUS

Les travaux d'aménagement ou d'adaptation du logement ne doivent jamais commencer avant l'accord des financeurs, sauf si la personne peut couvrir seule les frais en cas de refus d'attribution d'aide.

Voici les principaux dispositifs d'aide financière :

- ANAH (Agence Nationale de l'Habitat) ;
- Assurance retraite ;
- certaines collectivités territoriales ;
- Conseil départemental pour l'obtention de l'APA ;
- aides spécifiques de la CNAV ou de la CARSAT, destinées aux retraités du régime général non bénéficiaires de l'APA ;
- « Bien chez soi » pour les personnes de plus de 75 ans, proposé par l'Agirc-Arrco ;
- aides fiscales : des crédits d'impôt peuvent être octroyés ;
- la solution de micro-crédit.

10 Le choix de vivre dans un habitat partagé et inséré dans la ville peut être une façon de rester « chez soi » en toute sécurité.

VRAI

On parle aujourd'hui beaucoup d'**habitat « inclusif »** : il s'agit de logements ordinaires destinés aux personnes âgées et/ou en perte d'autonomie, dans un environnement partagé, sécurisé, aménagé et conçu pour apporter l'accompagnement souhaité ou nécessaire.

C'est **un concept proche de celui de la colocation**, où les personnes font le choix d'une nouvelle résidence principale partagée avec d'autres personnes (âgées ou non).

Le logement et l'accompagnement doivent **permettre d'être « chez soi »**, tout en étant sécurisé et entouré.

POUR EN SAVOIR PLUS

L'objectif de ce dispositif est **la préservation ou le soutien à l'autonomie** des personnes âgées.

Cet habitat est **inséré dans la ville** de manière à permettre la **participation sociale** des habitants et à **limiter le risque d'isolement**. Il se situe à **proximité des services** (transports, commerces, sanitaires, sociaux et médico-sociaux).



Guide n°7 sur l'isolement.



Il peut s'agir :

- d'un **logement individuel adapté loué** dans le cadre d'une colocation ;
- d'un **ensemble de logements privés adaptés**, situés dans un immeuble ou un groupe d'immeubles comprenant des espaces de vie commune.

11 Il y a un lien entre l'hygiène de vie et la sécurité à la maison.

VRAI

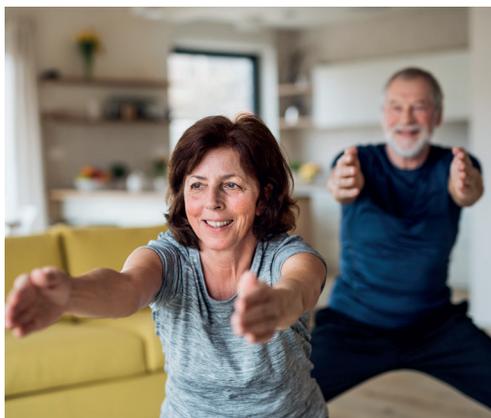
Vieillir chez soi en toute sécurité implique **l'évolution de l'environnement, du comportement et du style de vie** en les adaptant aux différents changements qui surviennent avec l'âge.

Les bonnes habitudes alimentaires et une vie physique active améliorent les performances des muscles et donc la force sur les jambes, facilitant les déplacements et réduisant considérablement le risque de chuter ou de se blesser.

Effectuer des aménagements dans son logement peut être important mais reste **complémentaire du maintien de la force musculaire et de l'énergie de la personne.**



Guides sur la nutrition (n°8) et l'activité physique (n°4).



12

Je vis dans un logement HLM. Je n'ai pas les mêmes droits que les autres pour faire des travaux d'aménagement.

VRAI

et

FAUX

De plus en plus de bailleurs sociaux s'engagent dans des démarches d'accompagnement de leurs locataires en situation de fragilité ou perte de mobilité. Cependant, chacun peut établir des critères qui vont répondre plus ou moins à la demande initiale de la personne. **Le bailleur social a une obligation de répondre au besoin, mais n'a pas l'obligation de réaliser les aménagements du logement.** Il peut parfois refuser des travaux d'adaptation d'un appartement à l'étage avec absence d'ascenseur. Il peut alors proposer une mutation de logement à l'intérieur de son parc avec les changements que cela induit (changement d'environnement, préparer un déménagement, appartement plus petit, etc.).

POUR EN SAVOIR PLUS

Pour bénéficier d'un logement social adapté, 3 étapes :

- 1^{ère} étape : être déjà locataire de cet organisme ;
- 2^e étape : se rapprocher du bailleur social pour connaître les conditions qui permettront de réaliser l'adaptation ;
- 3^e étape : demander l'intervention d'un ergothérapeute pour accompagner le projet d'adaptation.



INFOS UTILES

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Le ministère chargé de l'Autonomie met à disposition le Plan antichute des personnes âgées :

- solidarites-sante.gouv.fr

L'Agence nationale de l'habitat (ANAH) vous présente sa mission, ses engagements et le partenariat auquel elle participe :

- anah.fr

Soliha Adapt propose un guide à suivre qui informe les locataires qui souhaitent effectuer des travaux d'adaptation dans leur appartement du déroulement :

- adapt.soliha.fr

L'APA propose sur son site différents dossiers et articles qui vous aident à évaluer votre perte d'autonomie et vous informent des droits auxquelles vous pouvez bénéficier :

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

La Fédération des Malades et handicapés vous présente les différents aides liées à l'adaptation des logements pour les personnes âgées :

- fmh-association.org

L'HABITAT INCLUSIF

Le ministère de la Santé et de la Prévention propose un article sur l'adaptation du logement chez les personnes âgées et démontre l'utilité de l'habitat inclusif :

- solidarites-sante.gouv.fr

CNSA explique sur son site ce qu'est l'habitat inclusif et les mesures qu'elle déploie pour soutenir ce projet :

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

CONSEILS PRATIQUES

Le Prif vous conseille pour rendre votre logement plus sûr et confortable au quotidien :

- prif.fr

CNSA présente sur son site plusieurs articles pratiques sur l'adaptation des logements :

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

Essentiel autonomie met en avant les 5 bonnes questions à se poser sur le maintien à domicile et ses adaptations :

- essentiel-autonomie.com

Bien Vieillir vous conseille sur votre aménagement afin de diminuer le risque de chute :

- pourbienvieillir.fr

L'Agence de la santé publique du Canada met à disposition un guide téléchargeable pour être « chez soi en toute sécurité » avec des aides et témoignages d'histoire vécu :

- nbtrauma.ca



Solide dans l'âge, solidaire entre les âges

Le projet « Solid'Âge » de GéronD'if, le gérontopôle d'Île-de-France, est une initiative en faveur du « bien-vieillir » et de l'autonomie des personnes âgées. Menée sur le territoire francilien, cette initiative engage deux grandes actions : le thème « **Solide dans l'âge** » axé sur la prévention positive, en réponse au risque de perte d'autonomie, et le thème « **Solidaire entre les âges** » axé sur la lutte contre l'âgisme en réponse aux stéréotypes négatifs de la vieillesse.

Édité dans le cadre du thème « Solide dans l'Âge », le présent guide, qui fait partie d'une collection de huit titres, a pour ambition de rétablir quelques faits et principes concernant l'adaptation du lieu de vie, pour inciter les lectrices et lecteurs à adopter de bonnes pratiques.

Pour aller plus loin et « passer à l'action » en toute liberté, le site www.solidage-idf.org recense les activités et initiatives locales, publiques comme privées, qui peuvent accompagner efficacement une démarche d'aménagement du domicile.

www.solidage-idf.org

© GéronD'if - Mars 2023 - Toute reproduction interdite.

Directeur de la publication : Pr. Olivier Hanon

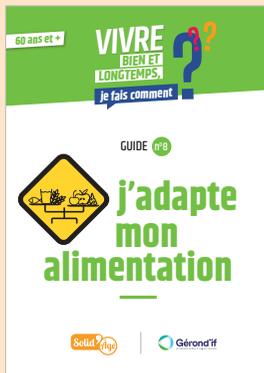
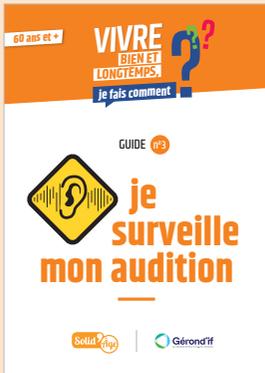
Conception et rédaction : Caroline Baclet-Roussel

A collaboré à ce guide : Mickaël Briquet

Remerciements : les membres de l'atelier 77, Andreia Varanda et le site Internet Merci Julie

Réalisation : BRIEF

Crédit photos : AdobeStock - Freepik, DR.



Collection
de 8 guides
à retrouver sur le site
www.solidage-idf.org

CAMPAGNE RÉGIONALE D'INFORMATION

