



Être bien chez soi

Avec le parcours Génération plus, adaptez votre logement !

Sécuriser la vie quotidienne en améliorant le confort et la qualité de vie des seniors, favoriser le plus longtemps possible l'autonomie à domicile, c'est tout l'enjeu d'un vieillissement réussi.

Afin de vous accompagner dans cette démarche, le groupe Humanis a conçu pour vous ce guide pratique.

Vous y trouverez des conseils et des contacts très utiles, vous permettant d'étudier les solutions adaptées à vos besoins.

Pour faire le point sur votre habitat, vous trouverez également à la fin de ce guide, un quiz avec des conseils.

Dans le cadre du parcours Génération plus que vous propose Humanis, 5 autres guides existent sur l'activité physique, l'alimentation, le budget, le stress et le lien social.

Bonne lecture !

sommaire

Anticiper aujourd'hui pour prolonger
mon autonomie demain p 04

Les chutes : première cause
d'accident chez les seniors..... p 05

Adapter son habitat
pour y vivre en toute sécurité
et en autonomie p 07

Le projet d'un nouveau
logement p 10

Les aides techniques et financières
pour adapter son logement..... p 11

► Anticiper aujourd'hui pour prolonger mon autonomie demain

Selon les estimations de l'INSEE, la France comptera en 2030 **15,6 millions de personnes** âgées de **plus de 65 ans**, soit une augmentation de 58,9 % par rapport à 2004. La part des plus de 65 ans sera de 23,3 % et celle des plus de 85 ans de 2,3 % soit plus de 2,2 millions de personnes.

Pour l'Insee, *"la dépendance est définie comme le besoin d'aide des personnes de 60 ans ou plus pour accomplir certains actes essentiels de la vie quotidienne. Elle est liée non seulement à l'état de santé de l'individu, mais aussi à son environnement matériel : une personne âgée se déplaçant difficilement sera très dépendante, voire confinée chez elle, si elle habite en étage dans un immeuble sans ascenseur, mais plus autonome dans le cas où elle habite un rez de chaussée"*.

Selon un sondage réalisé en mars 2012 par Opinion Way, **90 % des Français préféreraient adapter leur logement** plutôt que de s'installer dans un établissement spécialisé si leurs capacités physiques se dégradaient. Si cette solution est largement plébiscitée, elle peut être difficilement accessible en raison de son coût financier, à moins d'être anticipée avant.



► Les chutes : première cause d'accident chez les seniors

Les chutes sont la première cause de décès par accident de la vie courante chez les seniors et ce pourcentage augmente avec l'âge : 69 % chez les 65-69 ans, 76 % chez les 70-74 ans et 90 % chez les 75 ans et plus. Un tiers des plus de 65 ans et la moitié des plus de 85 ans font au moins une chute par an.

En 2008, les chutes, tous âges confondus, ont engendré un peu plus de 9 000 décès et près de 90 % de ceux-ci surviennent chez les plus de 65 ans.

Dans 30 à 50 % des cas, la chute survient à domicile.

Les principaux facteurs de chute au domicile sont bien identifiés : objets sur le sol, mauvais éclairage, sol glissant ou irrégulier, tapis mal fixé, marches, lits trop bas ou trop haut... Des aménagements préventifs peuvent dans un bon nombre de cas éviter les chutes.



BON À SAVOIR

- Une chute, même sans conséquence grave sur le plan physique, est un événement majeur. Il doit être pris au sérieux par l'entourage de la victime âgée qui a vécu un choc émotionnel. Un manque de confiance en soi peut s'installer, multipliant par 20 le risque d'une nouvelle chute.
- La chute est un événement multifactoriel qui nécessite une approche globale de la personne âgée. Les facteurs de risque liés à la personne (troubles de l'équilibre et de la marche, pathologies chroniques et aiguës), à ses comportements (médication, nutrition, consommation d'alcool, prise de risque, peur de chuter) et à son environnement (danger du domicile et extérieur) doivent être pris en compte dans un programme de prévention des chutes.



► Pourquoi n'arrive-t-on pas à réduire les chutes?

Selon un sondage réalisé par l'institut OpinionWay pour le Synalam (octobre 2011) **deux tiers des personnes âgées ne se rendent pas compte qu'une chute peut être mortelle.**

Quatre personnes sur dix équipent leur logement après une chute.

Mais trois quarts des personnes n'ont pas l'intention de s'équiper contre le risque de chute, si elles n'en ont pas fait l'expérience : elles estiment qu'elles n'en ont pas besoin (70 %), que leur appartement est bien aménagé (39 %), que leur situation de locataire ou le prix (25 %) constitue un frein.



C'est l'aide d'un proche, d'une personne de l'entourage familial pour installer l'équipement (47 %) ou **le fait de voir quelqu'un faire une chute grave** (41 %) qui **sont déterminants** dans la **décision de s'équiper**.

La concrétisation d'un projet d'aménagement du logement dépend d'abord, pour les personnes âgées, d'une aide financière de la famille (38 %).

► Adapter son habitat pour y vivre en toute sécurité et en autonomie

Adapter son logement, c'est prévenir le risque d'accidents domestiques notamment les chutes et retarder la perte d'autonomie.

Les aménagements à prévoir, avant que l'accident n'arrive, sont simples. Il suffit de faciliter les déplacements, multiplier les points d'appui, rationaliser les rangements, choisir des sols non glissants ou veiller à un éclairage efficace. De quoi allier sécurité et confort, durablement.

D'autres aménagements plus importants peuvent être envisagés pour anticiper un maintien à domicile en cas de perte d'autonomie, ceux-ci pouvant représenter un coût financier important le moment venu.



➤ Les aménagements possibles pour un avenir serein

• LA CUISINE

C'est le lieu où se produisent **25 % des accidents de la vie courante**. Elle doit être aménagée de façon à éviter les déplacements inutiles, le sol régulièrement nettoyé. Il est utile de prévoir un extincteur à portée de main.

Préférez des plaques électriques équipées d'un voyant ou des plaques à induction, sans danger : les changements de température sont immédiats, sans risque de brûlure. Le four doit être placé à hauteur de poitrine, avec une porte et une poignée isothermes.

Pour ne pas avoir à se pencher, l'évier est placé à hauteur de hanches. Préférez les robinets mitigeurs qui s'utilisent d'une seule main et faites régler le thermostat général de votre chauffe-eau sanitaire à 60°C maximum.

Les placards doivent être accessibles, sans avoir à se hisser sur la pointe des pieds. Les placards bas stockent les ustensiles lourds, les objets plus légers sont placés en hauteur (linges, ustensiles en plastique, etc.).

Multipliez les éclairages (plafonniers et appliques) et placez les prises électriques au niveau des plans de travail.

Une petite table roulante permet de **transporter les instruments lourds** sans effort.



• LA SALLE DE BAINS ET LES TOILETTES

Installez des **barres d'appui près** des toilettes, sur les murs de la baignoire ou de la douche.

Attention : ne jamais s'appuyer sur les barres à serviette ou le porte-savon.

Un rehausseur de cuvette des WC peut être utilisé.

Disposez des tapis ou revêtements antidérapants au fond et à la sortie de la baignoire ou de la douche.

Optez pour des **robinets thermostatiques** qui permettent d'obtenir une température constante (60°C maximum). Certains pommeaux de douche ont une fonction arrêt qui sécurise l'utilisateur en cas d'urgence.

Privilégiez des **portes coulissantes** ou ouvrantes vers l'extérieur pour les cabines de douche afin d'éviter l'enfermement en cas de chute. Cette règle vaut pour les toilettes et la porte de la salle de bains.

Un radiateur mural avec thermostat permet de chauffer la pièce et de sécher les serviettes sans danger.

Veillez à une (très) bonne aération de la salle de bains.

Pour prévenir les difficultés d'utilisation de la baignoire avec le temps, il est utile de prévoir une douche avec siphon au sol (à l'italienne) en prévoyant d'y installer un siège.

• LA CHAMBRE

Idéalement, elle doit être proche des toilettes et de la salle de bains.

Prévoyez, au moment du coucher, d'apporter un verre d'eau sur la table de nuit.

Vérifiez que vous disposez, à portée de main, d'un téléphone, sans fil de préférence, d'une liste d'appels en cas d'urgence, d'une lampe de poche et d'un réveil.

Évitez toute descente de lit ou de tapis et veillez à ce que le matelas, ferme, soit à hauteur de genou (60 cm, environ). Il existe des sommiers électriques réglables en hauteur, qui permettent aussi de relever à volonté le dossier pour lire ou de surélever les jambes.

Faites de la place autour du lit et installez une chaise qui permette de s'habiller.

• POUR CHAQUE PIÈCE

Éliminez tous les obstacles qui encombrant les pièces (guéridons, pots de fleurs, objets au sol, etc.).

Fixez tous les fils électriques, **rangez les rallonges**.

Éclairiez toutes les zones sombres (couloirs, escalier, greniers, cave, etc.).

Matérialisez les contremarches des escaliers (peinture claire), dont le nez peut être équipé de bandes antidérapantes.

Mettez toutes les prises de courant à portée de main.

Facilitez l'accès aux portes et fenêtres.

Évitez tous les seuils de porte et les tapis, sauf à les fixer.

Confiez un **trousseau de clés à un proche**.



► La téléassistance

Une solution de téléassistance et téléalarme vous permet en cas de problème, d'**une simple pression sur un bracelet**, de contacter un service de **téléassistance connecté 24h/24 et 7 jours/7**.

Une fois averti, **le service de téléassistance ou téléalarme pourra demander l'intervention des secours** : famille, voisin, services d'urgence...



• LE JARDIN

Assurez-vous que **les marches et l'allée** qui mènent à votre maison sont en bon état.

Gardez votre **entrée bien éclairée**, pensez à installer un **éclairage automatique**.

Rangez les outils de jardinage comme les tuyaux d'arrosage et les râpeaux lorsque vous ne les utilisez pas.

► Le projet d'un nouveau logement

Vous avez décidé de vous lancer dans la construction, la réhabilitation d'un nouveau logement, quelques conseils pratiques pour rendre celui-ci accessible et adapté :

- **évités les marches et les seuils élevés** pour faciliter les déplacements, notamment d'un fauteuil roulant ;
- **privilégiez un logement de plain-pied**, toutes les pièces en rez-de-chaussée ;
- **prévoyez des portes plus larges**, des interrupteurs plus bas, des lavabos sans colonnes...
- faites en sorte que le jardin, le balcon, le garage, ne deviennent pas un jour des espaces inaccessibles ;
- **pensez aujourd'hui aux équipements adaptés** qu'il faudra installer demain, pour éviter les surcoûts.

➤ Habitat et économie d'énergie

Maîtriser les dépenses d'énergie grâce à des équipements performants répond à un triple objectif : un logement confortable, économe en énergie, des factures d'énergie maîtrisées et une valeur patrimoniale préservée voire accrue.

Une palette d'aides existe pour vous accompagner dans votre effort d'investissement :

- pour tout contribuable, le crédit d'impôt ;
- la TVA réduite pour les rénovations ;
- l'éco prêt à taux zéro ;
- des aides locales (exonération temporaire de taxe foncière).

Voir les Aides financières habitat 2012 sur le site www2.ademe.fr et le programme "Habiter mieux" de l'Anah sur le site www.anah.fr.



► Les aides techniques et financières pour adapter son logement

Pour vous aider à adapter votre logement et le doter d'équipements qui vous garantissent confort et sécurité, des aides techniques et financières existent.

➤ **Les aides techniques** : des associations pour vous conseiller et vous guider

- **Le mouvement Pact** : premier réseau associatif au service de l'habitat en France au service des personnes et de leur logement. Composé de 145 associations et organismes répartis sur tout le territoire national, elles vous apporteront un appui technique pour les travaux ainsi que conseil et assistance pour le montage financier. En savoir plus sur www.pact-arim.org.
- **La Fédération nationale d'habitat et de développement rural**
Habitat & Développement recense l'essentiel des aides (nationales et locales) en faveur de l'acquisition, la construction et l'amélioration de l'habitat.

Pour savoir à quelles aides vous pouvez prétendre : www.habitat-developpement.tm.fr, rubrique "Toutes les aides à l'habitat", puis sélectionnez votre département.

➤ **Les subventions ou aides financières**

- Les prestations de la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse : le "kit prévention" et l'aide habitat

Kit prévention : en fonction des adaptations dont vous avez besoin, un forfait vous est versé, dont le montant s'élève à 100, 200 ou 300 € selon le type d'installation souhaité.

L'aide habitat : la CNAV vous verse une aide, selon vos revenus, de 2 500, 3 000 ou 3 500 €. Le coût des travaux réalisé est plafonné.

Ces subventions s'adressent aux retraités de plus de 55 ans du régime général de la Sécurité sociale ne percevant pas l'APA.

Vous devez faire la demande de subvention avant le début des travaux à la CNAV qui détermine ensuite à quelle hauteur elle vous aidera.



➤ **Les subventions de l'Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat**

Pour vous aider à financer les travaux nécessaires à votre maintien à domicile, l'ANAH peut vous verser une subvention, qui varie entre 35 et 50 % des coûts selon vos revenus. Votre logement doit être achevé depuis 15 ans et le coût des travaux doit être inférieur à 1 500 €.

Vous devez faire la demande à la délégation départementale de l'ANAH (www.anah.fr) avant le début des travaux. Vous touchez la subvention après avoir envoyé vos factures à l'ANAH.

➤ **Le crédit d'impôt pour dépenses d'équipements en faveur de l'aide aux personnes**

Depuis 2005, les propriétaires et locataires peuvent bénéficier d'un crédit d'impôt pour certaines dépenses engagées dans leur résidence principale et destinées à venir en aide aux personnes. Donnent droit à cet avantage fiscal, les travaux d'adaptation (W.C adapté, baignoire à porte) ou de sécurité et d'accessibilité (ascenseur, rampe...).

Vous êtes remboursés par l'administration fiscale (www.impots.gouv.fr) selon un taux variable qui dépend de la nature des installations. Le coût total ne doit pas dépasser 5 000 € pour une personne seule ou 10 000 € pour un couple (+ 400 €/personne à charge). Il n'est pas nécessaire d'être imposable pour en bénéficier. Ces coûts sont à déclarer dans votre déclaration de revenus.



▶ Astuces pour éviter les chutes et les brûlures

- ▶ **Préférez les plaques à induction**, sans risque de brûlures.
- ▶ **Multipliez les éclairages**, surtout dans les zones sombres.
- ▶ **Optez pour les robinets thermostatiques** qui permettent une température constante.
- ▶ **Disposez des tapis antidérapants** dans votre salle de bain et votre cuisine.
- ▶ **Installez des barres d'appui près des toilettes** et sur les murs de la baignoire ou de la douche.
- ▶ **Éliminez les obstacles** qui encombrant les pièces.
- ▶ **Mettez toutes les prises de courant à portée de main.**



Pour aller plus loin : retrouvez
tous nos conseils sur

www.generationplus.fr