



Comment adapter son logement à un handicap-déficience ou de manière préventive ?

Qui vous conseille ?

De sa précision, dans le cadre de l'analyse fonctionnelle du logement, dépendra la qualité de l'adaptation du logement. Cette étude doit vous permettre de mieux vivre chez vous. Certains professionnels peuvent vous accompagner dans la démarche ;

- ✚ Les **ergothérapeutes** dont vous trouverez les coordonnées auprès du Centre d'action sociale (**CCAS**) de votre mairie ou de la Coordination gérontologique locale (**CLIC**) (dans les pages jaunes) ;
- ✚ Les **CICAT** (Centres d'information et de conseil sur les aides techniques) sont une vingtaine en France. Des ergothérapeutes vous y conseillent gratuitement, en vous aidant par exemple à comparer, avant d'acheter, les matériels proposés. Pour connaître le Cicat le plus proche de votre domicile, il suffit de vous adresser au Centre d'action sociale (CCAS) de votre mairie ;
- ✚ Le **Pact-Arim** Présent dans

chaque département, c'est l'organisme de Protection, d'amélioration, de conservation et de transformation de l'habitat ;

- ✚ **Associations de restauration immobilière**. Chaque année, il participe à l'aménagement de 120.000 logements en France, dont un tiers pour les personnes âgées. Vous y trouverez des conseils sur les travaux à effectuer mais aussi des renseignements sur les financements nécessaires, voire une assistance quant au choix des entreprises et le suivi des travaux.
- ✚ **CARRE-SENIORS**
<http://www.carre-seniors.com>.
Société spécialisée dans l'organisation et l'adaptation fonctionnelle du logement de seniors et personnes handicapées et la formation sur la région Rhône-Alpes et grandes villes pour les dossiers de grande ampleur ou de Conseil pur sans suivi de travaux.

Personnaliser le logement sur le plan fonctionnel et



esthétique.

Penser d'abord à organiser avant de restructurer. Des produits utiles peuvent parfois éviter les transformations profondes ; comme les barres d'appui dans la salle de bain, un téléphone à grosses touches, des clés ergonomiques, etc... Jusqu'à la réorganisation complète de votre logement : élargissement des portes pour passer un fauteuil roulant, déplacement ou restructuration d'une salle de bain, par exemple.

Il convient d'analyser précisément les besoins exprimés et non exprimés et y répondre positivement et efficacement.

✚ **En cas de difficulté de déplacement.** La vie en fauteuil roulant implique parfois des travaux importants, tant pour accéder au logement que pour se déplacer à l'intérieur de celui-ci : élargissement des portes et des couloirs, suppression des marches, etc. La plupart du temps, ces travaux peuvent bénéficier d'un financement public (**subvention de l'ANAH**).

✚ **En cas de problèmes de vue.** Pour les malvoyants, mieux vaut privilégier les contrastes de tons, tout en évitant les surfaces trop brillantes. Le recours à des couleurs de haute densité (rouge, orange) rendra plus visibles les poignées de portes, les marches (les deux faces de chaque marche pourront être

de couleur différente). Les alternances de zones d'ombre et de lumière sont à éviter car elles sont causes d'éblouissement.

✚ **En cas de problèmes d'audition.** Il est important de compenser la perte d'audition par une bonne visibilité. Les appareils auditifs amplifient tous les sons, aussi, l'environnement sonore doit être le plus calme possible.

Anticiper, accompagner et surveiller (téléassistance et télésurveillance)

La solitude par manque de communication et la recherche de sécurité sont les thèmes récurrents évoqués par les seniors. 80% des accidents ont lieu au domicile et la plupart sont des **chutes**.

Pourquoi ne pas réfléchir ensemble aux moyens d'éviter les chutes et à celui de minimiser leur impact physique et moral lorsqu'elles surviennent.

Pour éviter les méfaits des chutes, l'analyse de l'ergonomie fonctionnelle devient déterminante et stratégique. Il convient de supprimer les facteurs aggravants tels que les coins saillants, les obstacles au sol, etc... Mais aussi adapter notamment les sols (non glissants, mous, etc...)



Pour sécuriser la personne fragilisée ainsi que son entourage, l'installation d'outils de communication existent aujourd'hui. Ces derniers permettent de combattre l'isolement mais aussi de communiquer en émettant ou recevant des informations sécurisantes ; télésurveillance, téléassistance, téléalarme. Des outils simples et peu encombrants remplissent cet office. La personne porte sur elle en permanence un petit émetteur. En cas de problème, il suffit de tirer sur le médaillon ou d'appuyer sur la montre pour déclencher un signal radio qui met en route le récepteur-émetteur ou celui-ci compose alors automatiquement le numéro de la centrale d'écoute à laquelle la personne est reliée et expose ainsi son problème. Nous pourrions installer des capteurs au sol pour vérifier l'activité de la personne et interroger puis intervenir. Elle n'a plus obligation d'agir consciemment pour être accompagnée et protégée en cas de défaillance (malaise cardiaque par exemple.)

Le conseil Carre-seniors

Plus de confort et de sécurité chez soi

1. **Anticipez** : N'attendez pas de rencontrer de trop grandes difficultés avant de réaliser les aménagements.
2. **Organiser** : Éliminez tout de suite les obstacles et pièges inutiles : tapis non fixés, guéridons instables, rallonges électriques

qui traînent... Préférez les sols plats, antidérapants, sans seuils. La moquette génère moins de fractures du col du fémur. Si vous tenez au parquet, faites-le vitrifier, à défaut, utilisez, des cires antidérapantes.

3. **Eclairer** : Soignez l'éclairage. Évitez autant la pénombre que l'éblouissement ou les contrastes trop forts. La lumière idéale est constituée de sources lumineuses orientables et d'intensité réglable pour éviter l'éblouissement ou le trop faible éclairage.
4. Évitez d'avoir à vous baisser inutilement. Faites poser des prises électriques à hauteur de main, au même niveau que les interrupteurs.
5. Multipliez les possibilités de vous asseoir partout dans la maison, y compris dans la salle de bains ou dans la cuisine.
6. Ne négligez pas l'extérieur : l'accès à la rue, à la boîte aux lettres ou à la poubelle sont tout aussi importants que l'accès à la chambre. Une maison habitable, c'est avant tout une maison dans laquelle on peut facilement entrer et sortir.
7. Adaptation de rime pas avec ambiance hospitalière. La norme HQU (Haute qualité d'usage peut se combiner à la norme HQE (Haute qualité environnementales) et design.
8. Ergonomie fonctionnelle en matière de mobilier. Prévoyez d'installer des étagères à un niveau pas trop haut.



9. Évitez les risques d'enfermement dans les sanitaires, en supprimant les loquets dont le fonctionnement est douteux.
10. Privilégiez les volets électriques, plus simples à manipuler mais aussi d'autres équipements domotiques.