Adapter mon logement pour y rester longtemps

AIN 01 le Département

SOLIHA SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

MON GUIDE ADAPTATION

ADAPTER SON LOGEMENT

**POUR Y VIVRE
EN TOUTE SÉRÉNITÉ**

Adapter son logement, pour améliorer son confort, son indépendance, garantir sa sécurité et répondre au besoin du maintien à domicile : c'est possible !

Les solutions d'aménagement et de travaux permettant d'adapter votre logement sont nombreuses.

Elles peuvent porter sur l'accessibilité des entrées des logements, leur aménagement intérieur l'utilisation d'aides techniques adéquates pour les escaliers par exemple ou la domotisation de certains équipements.

A quel moment doit-on penser à adapter son logement ?

Il est plus simple, moins risqué et plus sécurisant d'adapter son domicile de façon préventive, que de le faire précipitamment et dans la panique quand un accident ou une maladie survient. Dès qu'il s'agit de conserver mobilité et indépendance dans son logement, mieux vaut prévenir que guérir ! Pourtant beaucoup de ménages n'anticipent pas car ils n'en ressentent pas le besoin, même s'ils ont pu expérimenter eux-mêmes ou observer autour d'eux les soucis et obstacles que provoquent au quotidien un logement inadapté.

Tournez la page pour découvrir des aménagements que vous pouvez réaliser chez vous !

LE BON
CONTACT

SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

Vous avez une question ? Vous avez besoin d'un conseil ? Contacter l'association SOLIHA Ain !

(Voir coordonnées au dos du guide)

CUISINE

SIMPLIFIER
LES GESTES QUOTIDIENS

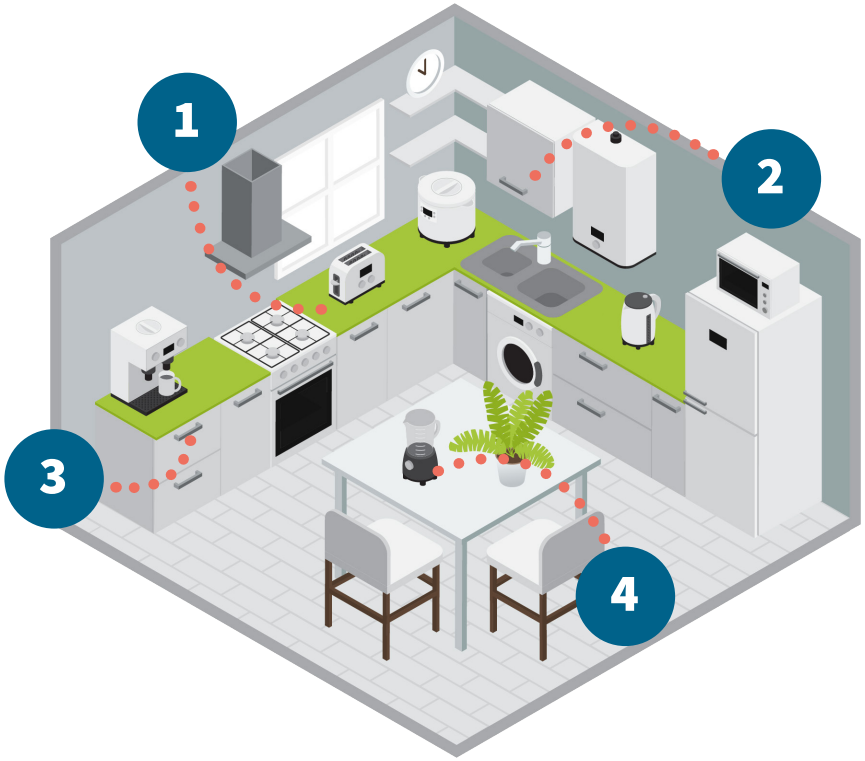
Adapter sa cuisine à sa condition physique, que l'on soit âgé, en situation de handicap, mal voyant, ou tout simplement en mobilité réduite, constitue l'une des clés du bien vivre chez soi.

Parce qu'on y manipule intensément vaisselle, ustensiles, appareils électroménagers et ingrédients alimentaires, parce qu'on y coupe, lave, cuit, surveille et range, c'est la pièce la plus technique et la plus utilisée de la maison.

La cuisine est à la croisée de la vie familiale et d'une vie culturelle beaucoup plus large, faite de traditions, de rythmes et de savoir-faire. Les heures qu'on y passe chaque jour et la nourriture qu'on y prépare auront une incidence durable sur la santé et le bien-être, mais aussi sur notre intégration sociale.

Arrivé à la retraite, il est tentant d'y consacrer plus d'argent, d'y recevoir davantage d'amis et de famille. Puis au fur et à mesure des années le rythme peut faiblir : préparer les repas devient davantage une contrainte plutôt qu'un plaisir, surtout s'il faut désormais vivre seul chez soi.

Voyons comment aménager sa cuisine pour en profiter le plus longtemps possible, en se facilitant le travail, en évitant la fatigue musculaire et en optimisant les quelques meubles qui sont vraiment nécessaires, pour ne jamais cesser de conserver son indépendance alimentaire.



1. Faire attention à la hauteur de la pose du plan de travail et des meubles hauts
2. Privilégier des poignées situées en bas de porte pour les placards en hauteur
3. Préférer des tiroirs plutôt que des placards pour un accès simplifié
4. Laisser les objets lourds ou utilisés quotidiennement à portée de main !

LE PETIT +

LE TRI DES DÉCHETS

Lorsqu'on refait ou qu'on adapte sa cuisine, on en profite pour créer un espace dédié aux déchets avec une poubelle pour chaque fonction: papier, verre, plastique, autres emballages (aluminium, etc.) et « le reste » !

SALLE DE BAIN

SÉCURISER SES DÉPLACEMENTS

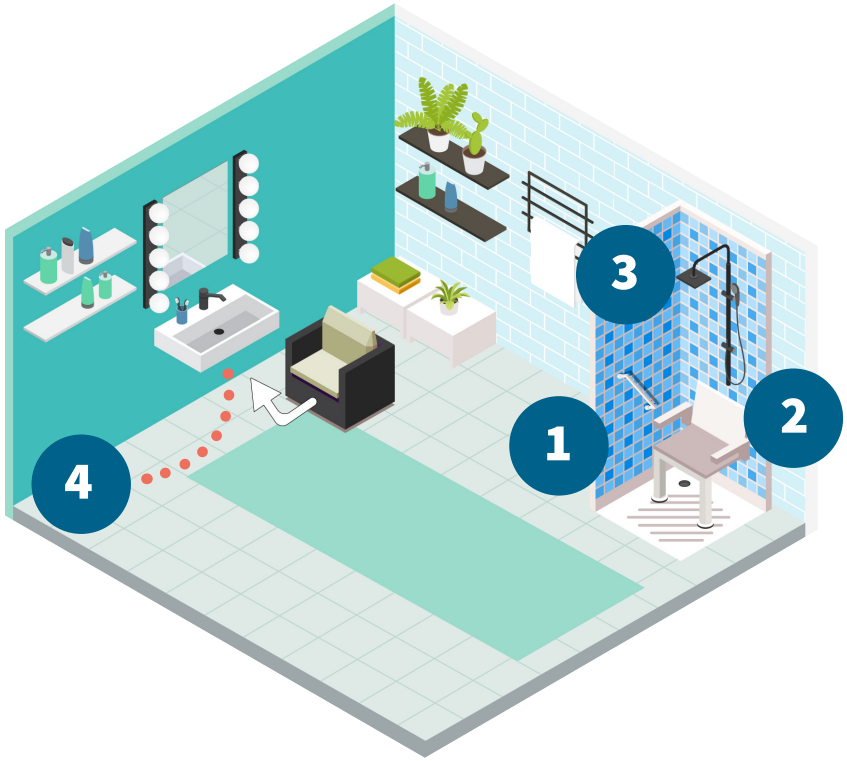
Salle de douche ou de bain sont à la fois des espaces de soin, de propreté et de santé.

Les personnes âgées et handicapées sont particulièrement sensibles à ces lieux car prendre soin de son corps est un moteur essentiel de la vie, à tous les âges, et une salle de bains bien conçue et agréable contribue largement au sentiment de bien-être.

Une salle d'eau adaptée renforce l'impression de contrôle et de sécurité, sachant que c'est un lieu où peuvent avoir lieu des glissades, et parfois des brûlures. Une belle salle de bains aide tout simplement à se sentir bien.

Regarder cet espace avec un œil neuf est essentiel, autant d'un point de vue fonctionnel, sécuritaire qu'esthétique.

Il ne faut pas hésiter à tout refaire si c'est nécessaire, en gardant à l'esprit que son domicile n'est pas une chambre d'hôpital, et que le plaisir compte autant que l'hygiène.



1. Prévoir un receveur de douche, à faible glissance et extra plat

2. Installer des équipements de douche adaptés :
   - Siège de douche de taille adaptée, à faible glissance, avec pieds de renfort au sol réglables, installé face à la longueur de la douche ;
   - Barres d'appuis contrastées à l'entrée de la douche et sous le mitigeur ;
   - Mitigeur ergonomique (avec ailettes ou picots)

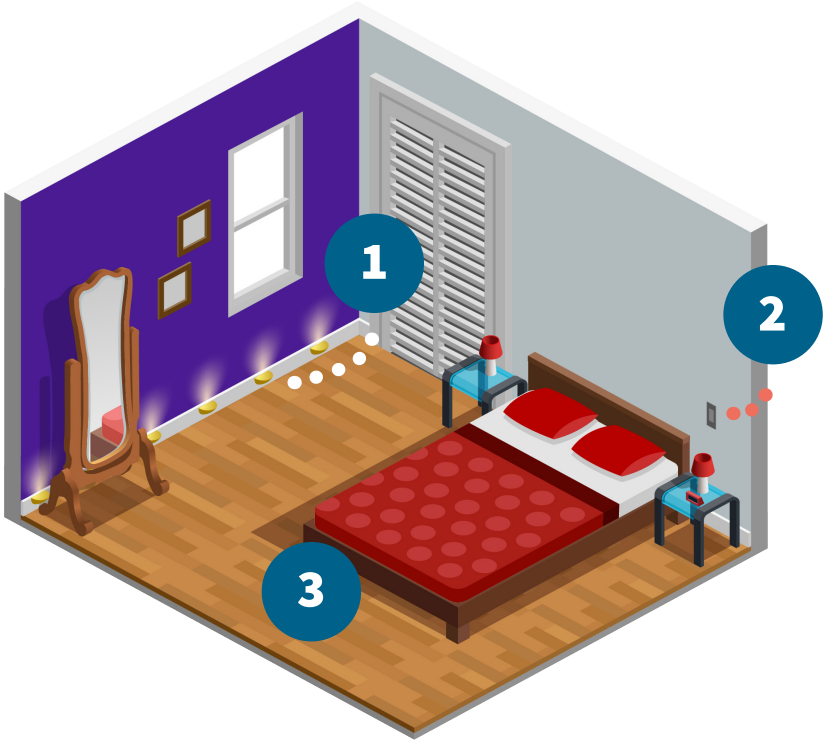
3. Adapter les parois de douche, avec une largeur d'accès suffisante, un accès simplifié (porte coulissantes, battantes...) ou espace douche ouvert

4. Privilégier la pose d'un lavabo suspendu ou sur console, avec mitigeur de lavabo et miroir inclinable (possibilité d'installer un siège sur roulettes) !

LA BONNE **ASTUCE**

UNE VENTILATION PERFORMANTE

Ventilez la pièce avec un système adéquat, par exemple une VMC (Ventilation mécanique contrôlée), voire en s'équipant d'un déshumidificateur, après avoir systématiquement vérifié que les zones d'eau sont bien étanches !



VOTRE CHAMBRE

SE REPÉRER DE FAÇON EFFICACE

De jour comme de nuit, la chambre est le théâtre de nombreux passages dans votre journée. Des aménagements simples vous permettent d'assurer vos déplacements !

1. **Prévoir un chemin lumineux automatique,** afin de pouvoir vous déplacer dans votre chambre avec une bonne visibilité ;
2. **Bannir les interrupteurs difficiles à trouver** qui obligent à tâtonner dans le noir en les plaçant à une hauteur accessible ;
3. **Au niveau du mobilier, bien choisir la hauteur de votre lit** pour des couchers et levers sans difficultés !

WC

FACILITER LES ACCÈS ET L'AUTONOMIE

L'aménagement de toilettes pour les personnes à mobilité réduite passe par plusieurs équipements : tous ces matériels rendent l'accès aux toilettes plus sécurisant tout en permettant de préserver votre intimité.

1. **Prévoir un WC rehaussé ou suspendu** pour une assise surélevée, permettant aux pieds en contact avec le sol ;
2. **Installer une barre d'appui sur un côté de l'assise :** barre coudée à 135° ou relevable avec pied de renfort au sol ;
3. **Privilégier une porte battante (ouverture sur l'extérieur) ou une porte coulissante !**

VOS ACCÈS

RESTER EN LIEN AVEC L'EXTÉRIEUR

L'accessibilité et les déplacements peuvent aussi nécessiter des travaux d'aménagement importants sur l'extérieur du logement, afin de de permettre l'indépendance des personnes.

1. **Stabiliser le sol pour accéder à l'entrée de l'habitation,** avec une rampe d'accès et un sol non meuble ; **prévoir une boîte aux lettres et un visiophone à une hauteur accessible.**

2. **Pour les escaliers, les éclairer correctement et rajouter une (ou deux) main(s) courante(s) ;** le cas échéant prévoir un monte escalier (siège monte-escalier, plate forme élévatrice...)

3. **Automatisation des portes (garage et/ou accès piéton) !**

NOTES

AIN 01
le Département

Ce guide Adaptation 2022 vous est offert par le Conseil Départemental de l'Ain dans le cadre du Programme d'Intérêt Général « Dépendance ».

Ce programme d'une durée de 4 ans (de 2022 à 2025) vise à favoriser le maintien à domicile des habitants de l'Ain grâce à la réalisation de travaux d'adaptation de leur logement.

SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
AIN

SOLIHA Ain est missionné par le Département pour vous accompagner dans toutes vos démarches :

- *Conseils et accompagnement technique,*
- *Aide à la recherche de financements,*
- *Accompagnement administratif au dépôt des dossiers auprès des organismes financeurs.*

Pour + d'informations :

SOLIHA Ain

11 Rue Brillat Savarin
01000 Bourg-en-Bresse
04 74 21 02 01
accueil.ain@soliha.fr
www.ain.soliha.fr

© Mentions légales / SOLIHA Ain - Mai 2022