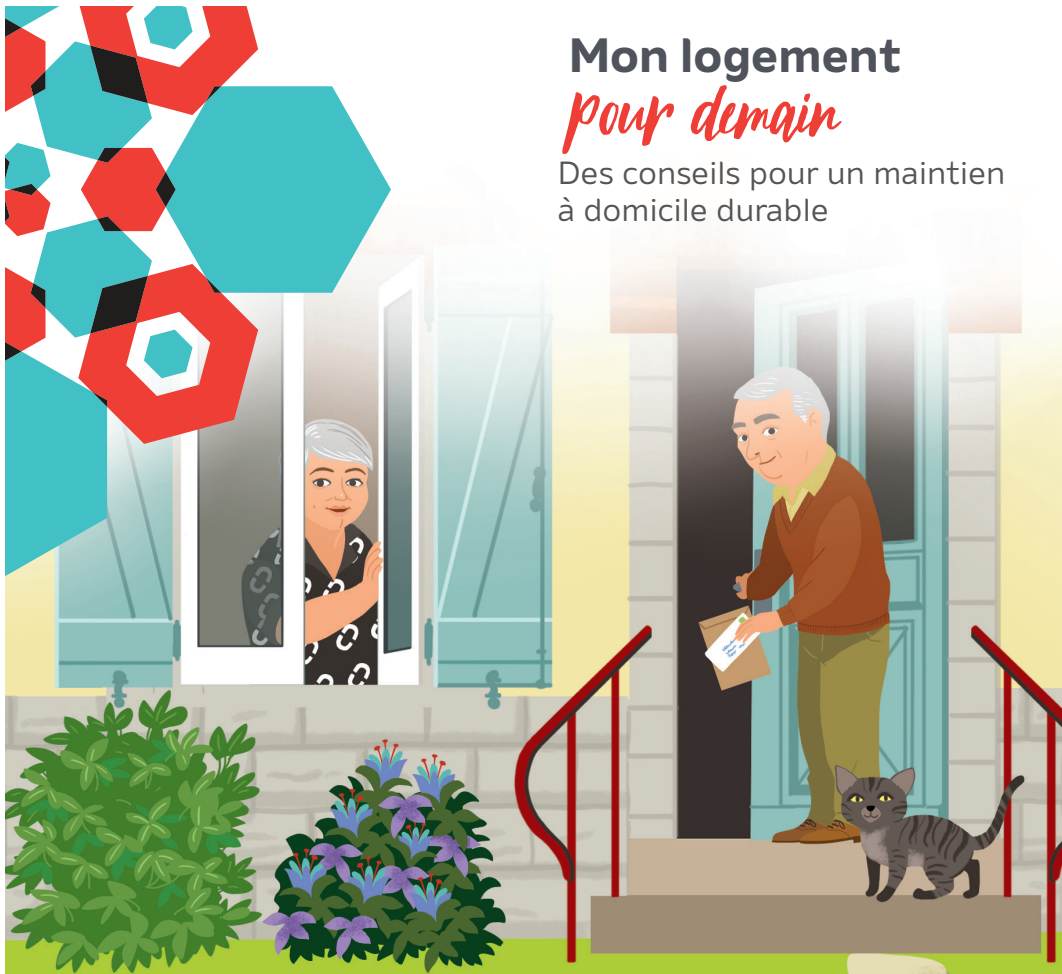


Mon logement *pour demain*

Des conseils pour un maintien
à domicile durable



En préambule

Cette brochure propose **des conseils pratiques** pour aménager son logement ou celui de ses proches. Elle informe des aides techniques et technologiques qui existent pour **faciliter la vie de tous les jours**.

Le souhait des personnes retraitées est majoritairement de **vivre dans leur logement le plus longtemps possible**. Cependant, l'avancée en âge s'accompagne souvent de difficultés pour effectuer les gestes du quotidien.

Si certains comportements favorisent le maintien de l'autonomie, il est également possible d'**adapter son environnement au vieillissement**.

Chiffres clés

83 ans, c'est l'âge moyen de la perte d'autonomie¹ (INSEE - 2016)

1,2 million de personnes étaient en perte d'autonomie, en France en 2013 : **ce chiffre va doubler d'ici 2060** (OCIRP² - 2017)

6% seulement des logements sont adaptés au plus de 65 ans
(Rapport de la CNAV³ et de l'ANAH⁴ - 2013)

1. La perte d'autonomie se définit comme le moment où la personne a besoin de l'aide d'une tierce personne pour accomplir les gestes essentiels de la vie quotidienne comme se déplacer, s'habiller, se laver, se nourrir | 2. OCIRP : Organisme Commun des Institutions de Rente et de Prévoyance | 3. CNAV : Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse | 4. ANAH : Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat

Quelques *conseils*

Que faire dans son logement ?

Limiter les obstacles

Des meubles dans les couloirs, des fils électriques qui traînent, des plantes vertes dans le passage, des revêtements de sol irrégulier, etc. **Dégager les lieux de passage au maximum** pour faciliter ses déplacements.

Sécuriser son domicile

Des points d'appui, de l'antidérapant pour les tapis, des rampes pour les escaliers, des nez de marche antidérapants et contrastés, une installation électrique conforme, etc. **Penser aux détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone.** Disposer plusieurs téléphones sans fil dans la maison pour pouvoir appeler en cas de besoin.



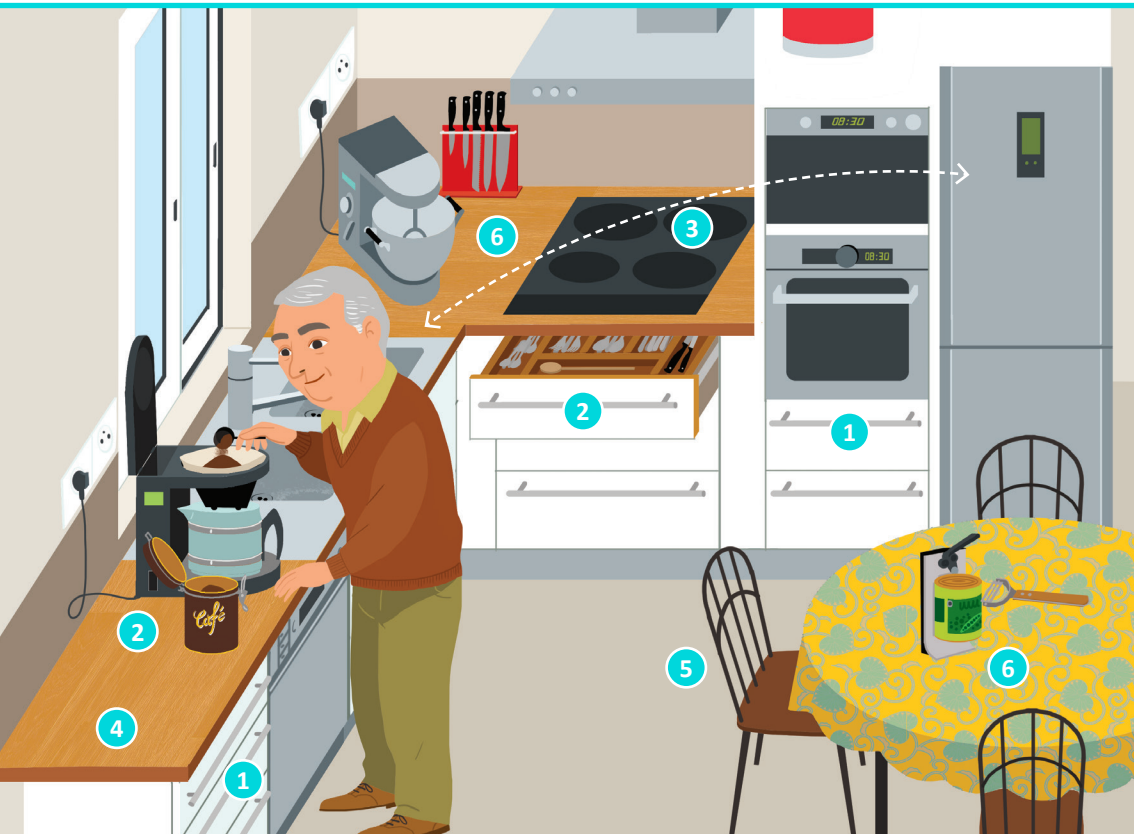
Bien éclairer son logement

Des interrupteurs va-et-vient et faciles d'accès, des détecteurs de mouvement, etc. **Privilégier plusieurs éclairages** indirects plutôt qu'une source d'éclairage unique.

Optimiser l'espace

Organiser ses rangements afin d'**avoir à portée de main, ce que l'on utilise le plus souvent.**

LA CUISINE



Comment simplifier les activités ?

1. Rangements accessibles, à tiroirs plutôt qu'à portes battantes
2. Les objets du quotidien à portée de main
3. Distances réduites entre les espaces fonctionnels pour éviter de trop piétiner
4. Plan de travail dégagé pour poser les objets lourds ou chauds
5. Siège à proximité
6. Robots ménagers et ustensiles ergonomiques

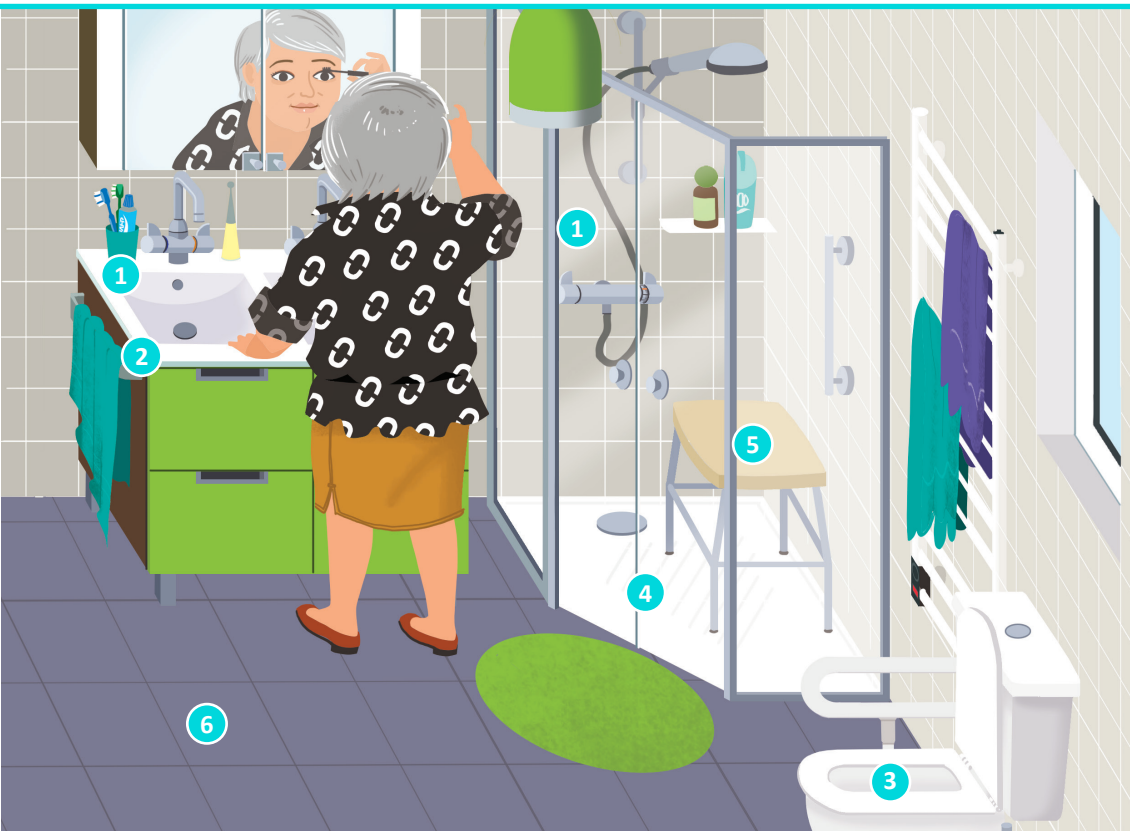
LA CHAMBRE



Comment la rendre confortable et pratique ?

1. Lit à bonne hauteur pour ne pas forcer lors du lever
2. Espace dégagé autour du lit pour accéder facilement aux rangements, aux fenêtres
3. Téléphone et interrupteur à proximité
4. Chaise pour s'habiller en position assise
5. Descentes de lit qui adhèrent bien au sol

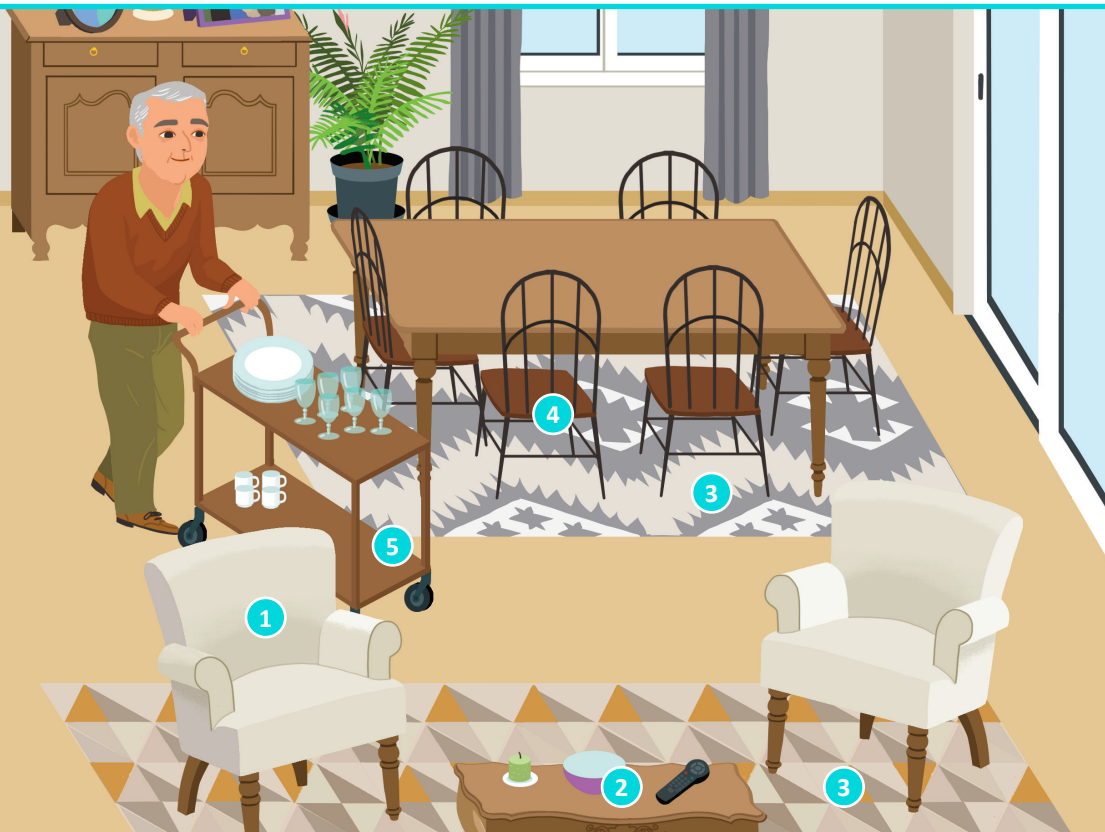
LA SALLE DE BAIN



Comment être à l'aise et en sécurité ?

1. Mitigeurs ou robinets thermostatiques pour éviter les brûlures
2. Lavabo à bonne hauteur
3. Toilettes surélevées et barre d'appui pour ne pas forcer sur les articulations
4. Douche plutôt qu'une baignoire, sans marche d'accès et avec bac plat antidérapant
5. Siège pour permettre la toilette en position assise
6. Revêtement de sol (carrelage, lino) non glissant

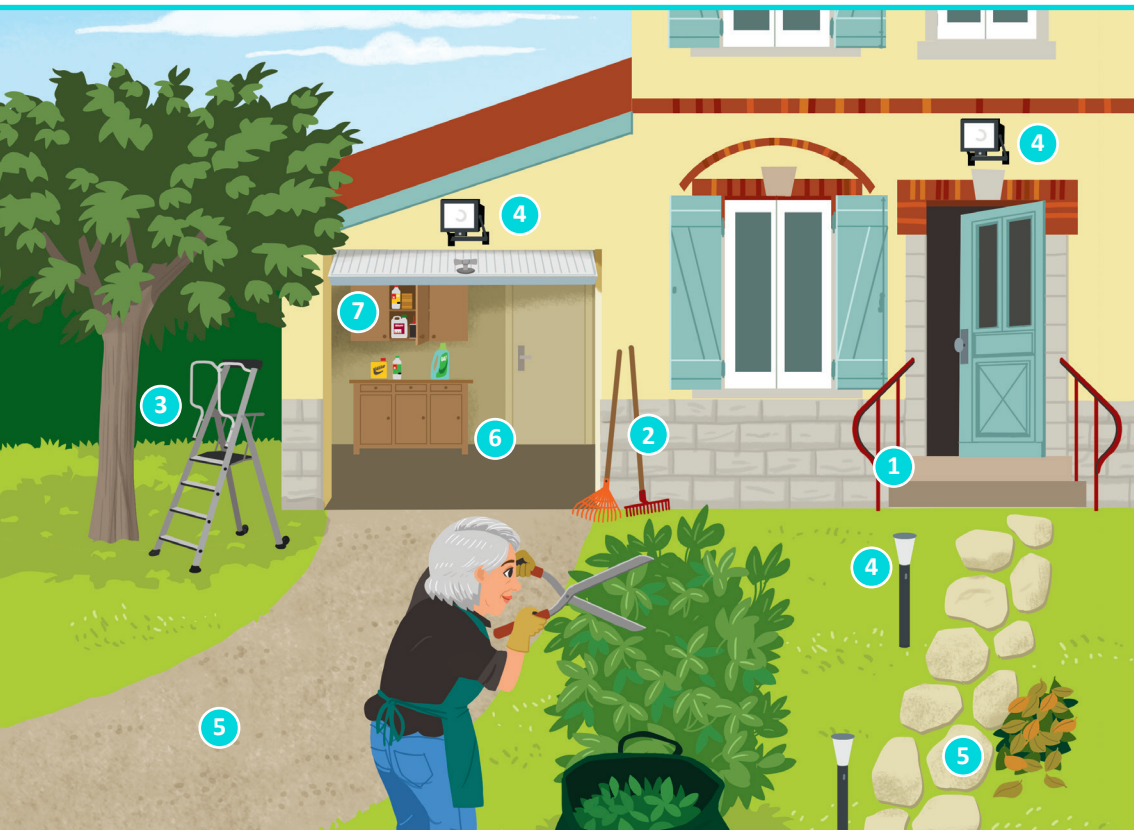
LE SÉJOUR



Comment bien l'aménager ?

1. Fauteuil assez haut et ferme pour s'asseoir et se relever sans effort
2. Table basse du salon qui n'entrave pas la circulation
3. Tapis qui adhère bien au sol
4. Chaises rangées après utilisation
5. Desserte à roulette pour transporter la vaisselle et les plats

L'EXTÉRIEUR



Comment en profiter en toute sûreté ?

1. Marches sécurisées pour éviter les chutes
2. Outils de jardinage à long manche pour accéder plus facilement au sol
3. Escabeau sécurisé pour les travaux en hauteur
4. Éclairage automatique pour un déplacement bien éclairé
5. Feuilles mortes et mousses nettoyées dans les allées pour éviter de rendre le sol glissant
6. Rangements fonctionnels pour limiter un risque de chutes
7. Produits dangereux sécurisés et limités

Le futur, *c'est maintenant !*

La domotique, qu'est-ce que c'est ?

Issu du latin « Domus » qui signifie maison, ce mot regroupe l'ensemble des techniques et technologies électroniques, informatiques et des télécommunications permettant d'**automatiser et d'améliorer les tâches** au sein d'un logement.



L'ouverture centralisée des volets roulants, l'allumage automatique des lampes grâce à un détecteur, etc.



Les robots ménagers, les piluliers connectés, la dématérialisation des documents, etc.



La téléalarme, télésurveillance ou téléassistance (bracelet ou pendentif connecté), etc.

Et demain ?

La robotique se développe et pourrait être **une solution d'aide au maintien de l'autonomie** dans un futur proche, avec par exemple :

- ▶ des robots d'aide au déplacement
- ▶ des robots compagnons ou de téléprésence
- ▶ des robots aides-soignants
- ▶ des robots humanoïdes

Aides financières

Quelles aides pour financer ses travaux ?



Selon sa situation et ses besoins, les améliorations à envisager sont de natures et d'importances différentes. De nombreux services sont disponibles. Certains travaux d'adaptation et d'amélioration de l'habitat peuvent faire l'objet de financements : **amélioration des revêtements de sol, installation de barres d'appui, modification des volets, etc.**

Retrouvez ci-dessous la liste des principaux organismes financeurs et des aides existantes :

Aides	Où s'adresser ?
Subvention pour travaux	Auprès de la délégation locale de l'Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat (ANAH) de votre département : www.anah.fr
Aide Personnalisée à l'Autonomie (APA)	Auprès de votre Conseil départemental
Crédit d'impôt	Auprès de votre centre des impôts : www.service-public.fr
Aide, soins et livraison de repas à domicile	Auprès du service social ou Centre Communal d'Action Social (CCAS) de votre mairie

Les bonnes habitudes

Bien vieillir chez soi, c'est aussi :



Conserver **une vie sociale riche** (amis, famille, investissement dans une activité, etc.) afin de stimuler le cerveau et limiter l'isolement.



Faire contrôler régulièrement **sa vue et son audition** car elles sont nécessaires aux activités de la vie quotidienne.



Utiliser **les nouvelles technologies** (Internet, smartphone, etc.) peut être un moyen intéressant de rester en contact et de s'informer.



Être vigilant(e) concernant la **prise de certains médicaments** qui pourraient entraîner une somnolence et une perte d'attention.



Privilégier une **alimentation équilibrée** et la pratique régulière d'**activités physiques**.

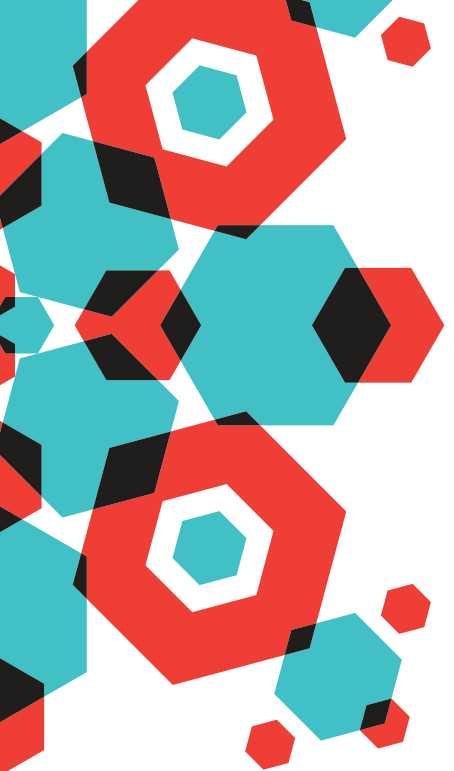


Choisir des **chaussures adaptées** à ses pieds pour davantage de confort lors des déplacements.



Rechercher un **sommeil de qualité** permettant de rester en forme.





La Mutualité Française *en Occitanie*

Elle est la représentation régionale de la Fédération Nationale de la Mutualité Française, qui protège 36 millions de personnes. Elle représente les mutuelles et coordonne la vie mutualiste régionale. C'est un acteur de premier plan dans le domaine sanitaire, social et médico-social de la région. Elle mène des actions de promotion de la santé au cœur des territoires, au service d'une santé solidaire.

3 200 000

Personnes protégées

179

Mutuelles

+ de 900

Actions de prévention et de promotion de la santé par an

+ de 480

Services de soins et d'accompagnement mutualistes

Textes élaborés par : Querin Lucile et Torti Lucie, chargées de projets prévention à la Mutualité Française Occitanie.



Avec le soutien de la



occitanie.mutualite.fr



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

OCCITANIE