

.....

“ Guide de **prévention**
des risques
à domicile ”

.....



Sommaire

■ Éditorial	P. 3
■ Dépasser ses idées reçues	P. 4
■ Le risque de chute à domicile	P. 6
■ Quiz : évaluer l'aménagement de votre logement	P. 10
■ Entrée - Perron - Jardin	P. 12
■ Salon - Salle à manger	P. 16
■ Cuisine	P. 20
■ Salle de bain	P. 24
■ Toilettes	P. 28
■ Chambre à coucher	P. 32
■ Escaliers et couloirs	P. 36
■ Fenêtres et portes	P. 40
■ Appareils électriques et chauffage	P. 44
■ Recommandations générales	P. 46
■ Adaptation du logement : conseils et financements	P. 50
■ Mémo	P. 54

Mieux vaut prévenir que guérir

S'il est aisé de partager le sens de cette maxime, il est en revanche beaucoup moins évident de le mettre en pratique pour soi-même.

L'étude menée par l'Institut de recherche O2* sur les risques domestiques nous a permis de constater qu'il ne suffisait pas de percevoir un danger, ni même d'en avoir pris la mesure, pour agir avec précaution.

Certaines circonstances viennent, en effet, légitimer ou relativiser la prise de risque, la rendant acceptable pour les personnes concernées.

Il faut dire que **l'on a souvent tendance à se sentir plus en sécurité chez soi**. On peut avoir l'impression que l'on risque moins de tomber ou de se blesser parce qu'on connaît son logement, qu'on a l'habitude de s'y déplacer ou que l'on fait les choses à son rythme.

Nous sommes tous concernés par les accidents domestiques, quel que soit notre âge ou notre état de santé. C'est pour cela que nous avons conçu un outil d'aide à l'identification des principaux risques d'accidents au sein du logement.

Construit sous forme de quizz, cet outil se veut avant tout un support à votre réflexion sur ce qui, au sein de votre logement, pourrait représenter un danger pour vous et vos proches. Vous y trouverez également des conseils et informations pratiques sur l'aménagement et l'adaptation du logement.

”

Véronique CAYADO
*Institut de recherche O2
sur le Bien Vieillir à Domicile*

*Cayado, V. et al. (2015). La perception du risque d'accident et de chute par des personnes âgées vivant à domicile : un arbitrage complexe ? *Neurologie Psychiatrie Gériatrie*, 15(88), 194-199.

Dépasser ses idées reçues...

Habitude

Cela fait 20 ans que j'habite cette maison, j'en connais les moindres recoins. C'est une question d'habitude, et je sais que je ne risque rien.

Fatalité

Si un accident doit arriver, il arrive. C'est comme ça, on ne peut pas l'éviter...

Stigmatisant

Je n'ai pas envie que mes invités me perçoivent comme une personne âgée fragile, lorsqu'ils verront les aménagements de mon logement.



Faire face

Avec l'âge je fais plus attention, je prends mon temps. Et comme je fais les choses moins vite, je ne risque rien !

Inesthétique

Je ne suis pas contre aménager mon logement, mais je n'ai pas envie de transformer mon domicile en hôpital !

Pas concerné

Aménager son logement ? Non, cela ne me concerne pas encore. C'est seulement pour les personnes très âgées ou handicapées.

Coût

Aménager son logement coûte cher et n'est pas à la portée de tous.



Les risques font partie de la vie. Il ne s'agit pas de tous les supprimer pour vivre dans un environnement aseptisé, mais simplement de regarder autour de soi pour **prendre la mesure du risque et agir en conséquence.**



Pas besoin de transformer votre intérieur, et encore moins de le détériorer ou de le défigurer avec des équipements stigmatisants. En matière de prévention des accidents domestiques, de simples aménagements suffisent souvent.

Le risque de chute à domicile



Environ une personne sur trois âgée de plus de 65 ans et une personne sur deux de plus de 80 ans chutent chaque année*.

Première cause de décès accidentel, la chute est souvent associée à l'apparition des premiers signes de dépendance. L'hospitalisation qui peut suivre sa survenue est notamment un facteur aggravant de la perte d'autonomie.

La chute n'est jamais un évènement anodin, mais cela est encore plus vrai avec l'âge. Et ce n'est pas tant finalement les blessures physiques qu'elle provoque qui nuisent le plus à la qualité de vie, mais le choc émotionnel et l'appréhension qui s'ensuit.

La peur de tomber constitue un facteur de risque de chute très important. Un tel ressenti, même chez les personnes qui n'ont jamais chuté, ne doit jamais être négligé.

Aussi, en cas de chute, même sans gravité, il est très important d'en parler à votre médecin !



À QUOI SONT DUES LES CHUTES* ?



L'état de santé des personnes et l'adoption de certains comportements à risque jouent un rôle déterminant dans la survenue d'une chute.

Ainsi, des troubles de la vision, une diminution de la force musculaire liée à une perte de poids notable, ou encore, la prise de médicaments ou la consommation d'alcool constituent des facteurs de risques combinés très importants.



L'environnement joue également un rôle non négligeable dans la survenue d'une chute.

La plupart des personnes chutent d'ailleurs chez elles, au sein de leur domicile ou ses extérieurs. Mais s'il peut être accidentogène, l'environnement constitue aussi à l'inverse un axe de prévention important. En adaptant son lieu de vie, il est donc possible de prévenir la survenue d'une chute.

*INSERM (dir.). Activité physique et prévention des chutes chez les personnes âgées. Rapport. Paris : Les éditions Inserm, 2015, XII-508 p. - (Expertise collective)



La prévention des chutes passe par différentes actions :

-  la sécurisation et l'aménagement du domicile
-  une alimentation équilibrée et adaptée aux besoins
-  des activités physiques et sociales régulières
-  un suivi médical approprié (médecin traitant, ophtalmologiste...)



Et vous, vous en êtes où ?*

Pour prévenir les chutes, il est essentiel de surveiller son état de santé. Si vous répondez "OUI" à au moins une question, parlez-en à votre médecin traitant. Un bilan de santé complet peut vous être proposé.

Vous avez déjà chuté au cours de ces 12 derniers mois (même une chute sans gravité) ?

OUI NON

Vous avez remarqué un changement dans votre manière de marcher (vous marchez moins vite, vous levez moins les pieds, vous avez tendance à faire de plus petits pas...)?

OUI NON

Vous prenez plus de 3 médicaments par jour ?

OUI NON

Vous avez perdu du poids involontairement ?

OUI NON

Vous vous sentez plus fatigué ?

OUI NON

Votre vue a baissé et/ou vos lunettes ne sont plus adaptées ?

OUI NON

*Questionnaire auto-administré.

Comment se relever en cas de chute ?

Voici une technique vous permettant de vous relever facilement lors d'une chute sans gravité.

1. Étendu sur le dos, pliez une jambe pour basculer sur le côté.



2. Retournez-vous sur le ventre les bras vers l'avant.



3. Remontez-vous en mettant un genou au sol et en prenant appui sur vos avant-bras.



4. Mettez-vous à quatre pattes.



5. Prenez appui sur un meuble stable ou une chaise afin de vous relever doucement.



L'objectif est d'arriver à se retourner sur le ventre pour se mettre à quatre pattes afin de prendre appui sur un meuble et se hisser debout.

S'il est nécessaire que vous vous déplaciez pour atteindre un point d'appui stable, déplacez-vous en position quatre pattes.

Pour apprendre à vous relever en cas de chute, des ateliers d'équilibre peuvent vous être proposés notamment par votre commune, votre mutuelle ou votre caisse de retraite.

Alerter en cas de chute



Vous pouvez vous équiper d'un système d'alerte avec téléassistance.

Il existe de nombreuses offres sur le marché et différentes solutions de type bracelet, montre ou bouton poussoir.

Le système de téléassistance répond tout particulièrement aux besoins des personnes vivant seules ; il est notamment recommandé si vous vous sentez plus fragile ou si vous avez déjà chuté ces derniers mois.

Comment cela fonctionne ?

C'est très simple, il vous suffit d'appuyer sur le bouton d'appel de votre pendentif ou bracelet de téléassistance pour être mis en relation avec une centrale d'écoute disponible 7j/7 et 24h/24.

Vous serez alors automatiquement identifié et mis en contact avec un professionnel de santé. Selon la situation, la centrale d'écoute alertera une personne de votre entourage ou les secours si nécessaire.

Certains systèmes de téléassistance déclenchent l'alerte automatiquement sans que vous ayez à appuyer sur le bouton d'appel grâce à une technologie de détection des chutes.

Il existe également d'autres solutions de types aménagements domotiques. C'est le cas des sols intelligents qui permettent de détecter les chutes et de donner l'alerte automatiquement.



Votre téléphone portable peut vous être utile également pour alerter en cas de chute.

Il est important de garder votre portable sur vous ou à portée de main.

À défaut, n'hésitez pas à vous munir d'un téléphone fixe sans fil avec au moins 3 combinés que vous pourrez installer dans les différentes pièces de votre logement.

Pensez à préenregistrer les numéros pour aller plus vite en cas d'urgence (Samu, Police, Pompiers, médecin traitant, voisin...).

Quizz :

Évaluer l'aménagement
de votre logement*



*Attention, il s'agit d'une auto-évaluation des principaux risques domiciliaires. Afin de compléter ce bilan, n'hésitez pas à vous rapprocher de professionnels spécialisés comme les ergothérapeutes (pour plus d'informations sur les organismes d'informations et de conseils, se reporter à la p.51).

Évaluer l'aménagement de votre logement*

Pour vous aider à anticiper les principaux dangers qui, au sein de votre logement, pourraient nuire à votre qualité de vie et à votre autonomie, **nous avons conçu un questionnaire de repérage et d'évaluation des risques d'accidents à domicile.**

Retrouvez, pièce par pièce :

- un quizz reprenant les points-clés en matière de sécurité à domicile (éclairages, obstacles, sols et revêtements...),
- nos recommandations et astuces.

N'hésitez pas à vous faire aider d'un proche pour compléter ce quizz.

Comment interpréter les résultats ?

À chaque question, en fonction de votre réponse, vous obtiendrez un feu vert ou un feu rouge.

Pour procéder au bilan de chaque thématique, il vous suffit de comptabiliser le nombre de feux rouges et de feux verts.



Si vous obtenez uniquement des feux verts :

votre domicile ne présente pas, a priori, de dangers particuliers pour votre sécurité.

Restez néanmoins vigilant pour maintenir ces conditions de sécurité.



Si vous obtenez un ou plusieurs feux rouges :

attention, il existe des risques d'accidents de la vie courante, des aménagements seraient à prévoir.

Pour vous aider à identifier les actions à entreprendre, vous trouverez des astuces et préconisations d'aménagement à faire soi-même ou à déléguer selon le type d'intervention à réaliser.

Entrée Perron Jardin

Quizz



Éclairage

Il y a un système d'**éclairage** extérieur avec une lumière suffisante pour accéder à votre logement (lumière non éblouissante - luminosité suffisante, etc.) :

OUI

NON



Ouvertures

La **porte d'entrée** de votre logement (maison, appartement, immeuble) est difficile à ouvrir (frottements, porte trop lourde, qui reste bloquée dans l'encastrement, etc.) :

OUI

NON





Si vous avez un perron ou des marches pour accéder à votre logement

Lorsque vous montez ou descendez les escaliers, la **lumière** au niveau du sol est en partie occultée par votre ombre :

OUI NON

Il y a une **rampe** ou une main courante solidement fixée sur toute la longueur des escaliers ou des marches :

OUI NON

Vous ne vous servez pas ou peu

de la rampe ou de la main courante qui est installée car la prise en main n'est pas facile ou parce qu'elle est mal positionnée pour vous :

OUI NON

Les **marches** sont en bon état (stables, surface plane, absence de creux, etc.) :

OUI NON

Il y a des **objets entreposés** sur les marches (pots de fleurs, plantes, objets de décoration, etc.) :

OUI NON



Si vous avez une terrasse ou des dalles extérieures

Vous balayez ou faites balayer régulièrement les feuilles ou autres végétaux :

OUI NON

Le **revêtement de vos sols** est glissant ou présente des points d'usure (creux, trous, lattes de bois qui ressortent, etc.) :

OUI NON

Total :



Feux rouges



Feux verts

Recommandations O2

À faire soi-même ou avec l'aide d'un proche

- Il est possible de recouvrir le bord des marches d'**une bande antidérapante** afin de réduire le risque de glissade.
- Pour une meilleure visibilité, vous pouvez **baliser votre allée** avec des lampes à énergie solaire.
- En cas d'essoufflement, il est conseillé d'**installer un banc ou une chaise** près de la porte d'entrée.
- Pensez à garder vos **lieux de passage bien dégagés** (pas de tuyau d'arrosage, d'outils de jardinage ou de plantes rampantes).

À faire avec l'aide d'un professionnel des services à la personne (SAP)

- Vous pouvez installer un **éclairage avec détecteur de présence près de la porte d'entrée**.
- Il est vivement recommandé de poser **une main-courante ou une rampe** au niveau des escaliers et des marches extérieures.

Gros travaux à faire réaliser par un artisan ou prestataire professionnel

- **Il est important que les dalles extérieures** soient correctement fixées, de même niveau et avec un revêtement antidérapant.
- Veillez à ce que les équipements extérieurs, comme la **boîte aux lettres** ou la **sonnette**, soient accessibles facilement.

La prévention des risques ne signifie pas que vous devez arrêter de jardiner ou de bricoler.

Bien au contraire, il est extrêmement important de maintenir un certain niveau d'activité et, plus important encore, de continuer à faire ce qu'il vous plaît.

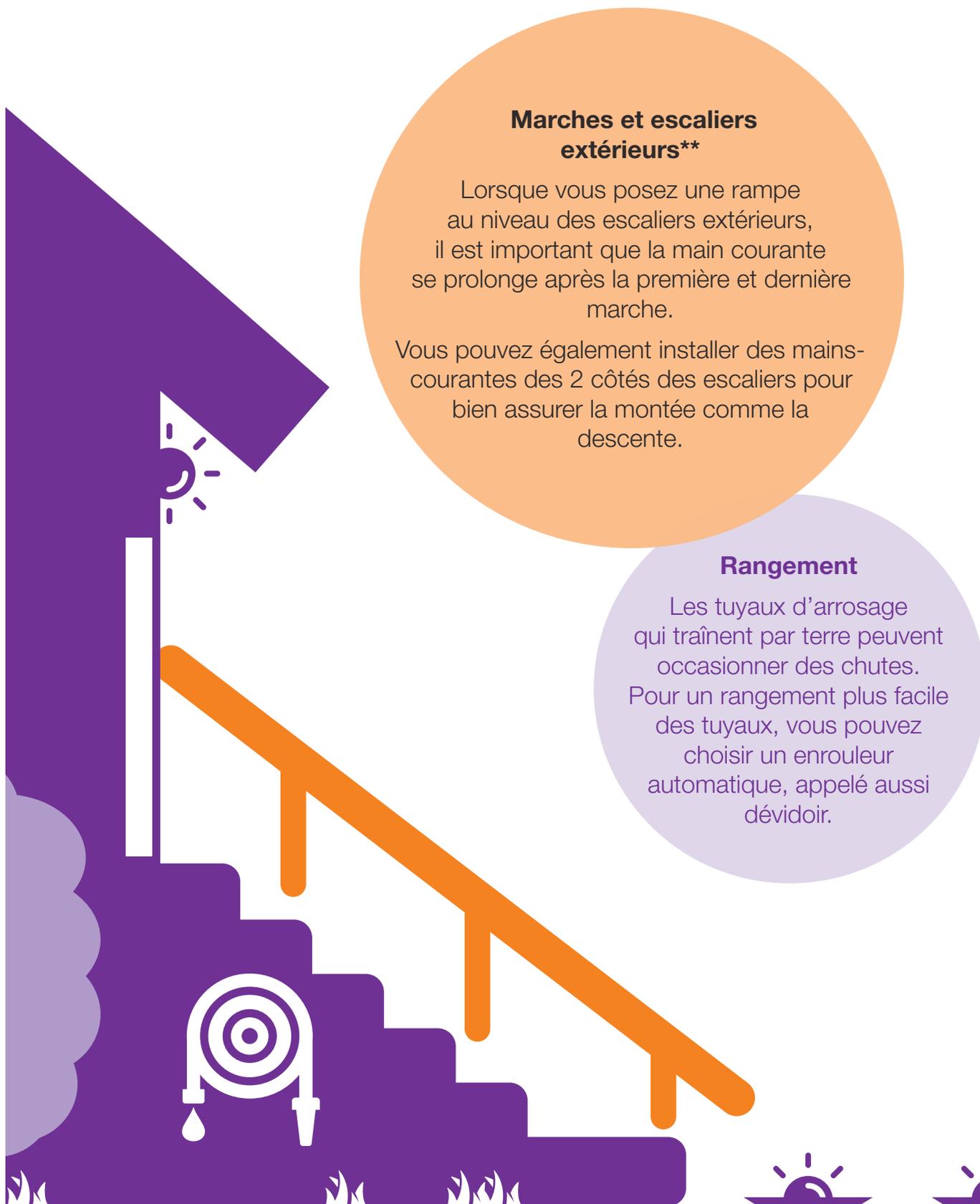
Vous pouvez continuer à jardiner en toute sécurité en déléguant, par exemple, certaines tâches, comme la taille des arbustes ou des haies où la prise de risque est plus importante.

Pour cela, vous pouvez faire appel aux professionnels des services à la personne. Sachez que des agences O2 proposent les services de jardiniers et de techniciens bricolage qualifiés pour des petits travaux de jardinage et de bricolage*.

Pour plus d'informations,
n'hésitez pas
à nous contacter au

02 43 72 02 02

*Uniquement pour les agences bénéficiant de l'autorisation nécessaire et sous réserve de la zone géographique autorisée (zone de couverture disponible sur www.O2.fr)



Marches et escaliers extérieurs**

Lorsque vous posez une rampe au niveau des escaliers extérieurs, il est important que la main courante se prolonge après la première et dernière marche.

Vous pouvez également installer des mains-courantes des 2 côtés des escaliers pour bien assurer la montée comme la descente.

Rangement

Les tuyaux d'arrosage qui traînent par terre peuvent occasionner des chutes. Pour un rangement plus facile des tuyaux, vous pouvez choisir un enrouleur automatique, appelé aussi dévidoir.

**Pour les logements soumis à un règlement de copropriété, il est important de s'assurer des aménagements réalisables sur les parties privatives.

Quizz

Salon Salle à manger



Assise et soutien

Les fauteuils et canapés que vous utilisez sont :

- équipés d'**accoudoirs** avec une prise en main facile :

OUI

NON

- à la bonne **hauteur** pour vous (vous pouvez vous asseoir et vous relever sans effort, ni pression) :

OUI

NON





Éclairage

Les **interrupteurs** sont facilement accessibles et repérables dans le noir (visibles dans l'obscurité, à la bonne hauteur, pas de meuble devant...) :

OUI NON

L'**éclairage** de votre pièce est trop faible ou trop fort (lumière éblouissante - luminosité insuffisante) :

OUI NON



Sols et revêtements

Lorsque vous vous déplacez, il vous arrive de **buter contre un tapis** (bordures relevées, plis, ondulations...) :

OUI NON

Il y a un **tapis sans bandes antidérapantes** non fixé au sol :

OUI NON



Obstacles

Vos **cordons** de lampes, **rallonges**, fils du téléphone, **câbles** sont hors du passage :

OUI NON

Certains de vos **meubles** sont bancals, branlants ou insuffisamment stables pour vous servir de point d'appui (guéridon...) :

OUI NON

Lorsque vous vous déplacez, votre corps ou des objets occultent une partie de la lumière en créant des **zones d'ombre** au niveau du sol :

OUI NON

La **surface du sol est plane et régulière** (pas d'ondulation sur la moquette, pas de décalage de niveaux ou de creux entre les carreaux du carrelage ou les lattes du parquet...) :

OUI NON

L'aménagement de votre pièce permet de **se déplacer facilement** (espace dégagé, absence de petits objets de décoration, table basse non disposée au milieu de la pièce...) :

OUI NON

Total :



Feux rouges



Feux verts



Recommandations O2

À faire soi-même ou avec l'aide d'un proche

- Il est important que l'aménagement de cette pièce de vie facilite les déplacements. N'hésitez pas à **libérer de l'espace ou à dégager les voies de circulation**.
- Veillez si possible à ce que **l'ensemble des fils soit fixé aux murs** à l'aide d'agrafes ou de clous. Pour l'esthétique, vous pouvez les réunir dans une gaine ou une goulotte.

À faire avec l'aide d'un professionnel des services à la personne (SAP)

- Vous pouvez **installer des cales de rehausse sous les fauteuils et canapés** afin qu'ils soient à une hauteur confortable pour vous asseoir et vous lever.

Gros travaux à faire réaliser par un artisan ou prestataire professionnel

- Pour éviter les effets d'ombre lorsque vous vous déplacez, veillez à **multiplier les éclairages en combinant une lumière directe (plafonnier) et une lumière indirecte (appliques murales)**.

Dans l'idéal,
vos fauteuils et canapés doivent
être fermes, peu profonds et
équipés d'accoudoirs solides et avec
une prise en main facile.

**L'objectif est que vous
puissiez vous lever et vous
asseoir sans forcer
inutilement.**

Lorsque
vous êtes installé
dans votre fauteuil, veillez à
**avoir à portée de main les
objets ou éléments que vous
utilisez fréquemment ou qui
génèreraient un déplacement
précipité** (ex. téléphone,
télécommande).



Cuisine



Quizz



Systemes de sécurité

Votre **cuisinière** est équipée d'un dispositif de sécurité qui permet, en cas d'oubli, de couper le gaz ou d'éteindre la plaque de cuisson automatiquement :

OUI NON

La date de péremption du **tuyau d'acheminement en gaz** de la cuisinière ou de la table de cuisson est dépassée (si vous n'avez pas accès au tuyau d'acheminement en gaz, passez à la question suivante) :

OUI NON

Le **robinet** de la cuisine possède un système de contrôle de la température de l'eau (ex. mitigeur thermostatique) :

OUI NON

Les **produits dangereux** (eau de javel...) sont dans leur emballage d'origine :

OUI NON



Sols et revêtements

Un **tapis antidérapant** est posé au sol au niveau de l'évier :

OUI NON

La **surface du sol** est plane et régulière (pas d'ondulation sur la moquette, pas de décalage de niveaux ou de creux entre les carreaux du carrelage ou les lattes du parquet...) :

OUI NON

Lorsque vous vous déplacez, il vous arrive de buter contre un **tapis** (bordures relevées, plis, ondulations...) :

OUI NON



Mobiliers et ustensiles

Vos **ustensiles de cuisine** (casseroles, poêles...) ont des manches solides :

OUI NON

Vous avez besoin de vous baisser, ou au contraire de vous hisser sur la pointe des pieds, pour entrer et sortir les plats du **four** (four traditionnel ou micro-ondes) :

OUI NON

Vous pouvez saisir dans vos **placards et étagères** les produits et ustensiles que vous utilisez quotidiennement sans avoir besoin de vous baisser ou de vous hisser sur la pointe des pieds :

OUI NON

La **hauteur de l'évier** et du **plan de travail** est adaptée à votre morphologie (pas besoin de vous pencher, de vous courber ou de lever les bras) :

OUI NON

Il vous arrive souvent de **monter sur une chaise** ou un **escabeau** pour attraper ou ranger des objets ou ustensiles :

OUI NON

Le **mobilier** (buffet, étagères, table...) est stable et bien fixé :

OUI NON



Éclairage

Les **interrupteurs** sont facilement accessibles et repérables (visibles dans l'obscurité, à la bonne hauteur, pas de meuble devant...) :

OUI NON

L'**éclairage** de votre cuisine est trop faible ou trop fort (lumière éblouissante - luminosité insuffisante) :

OUI NON

Lorsque vous vous déplacez, votre corps ou des objets occultent une partie de la lumière en créant des **zones d'ombre** :

OUI NON

L'**évier** et les **plans de travail** sont suffisamment éclairés :

OUI NON



Obstacles

Certains de vos **meubles** sont bancals, branlants ou insuffisamment stables pour vous servir de point d'appui :

OUI NON

L'aménagement de votre pièce permet de **se déplacer facilement** (espace dégagé, absence de fils électriques, de petits objets...) :

OUI NON

Total :



Feux rouges



Feux verts

Recommandations O2

Une attention toute particulière peut être portée à l'aménagement de la cuisine. C'est en effet, à la fois, une pièce de vie très fréquentée où l'on réalise de nombreux déplacements et un lieu plus à risque d'accidents domestiques.

À faire soi-même ou avec l'aide d'un proche

- Vous pouvez organiser vos rangements de manière à ce que les **affaires les plus utilisées soient accessibles sans avoir besoin de se pencher ou de lever le bras.**
- Afin d'éviter les déplacements inutiles, vous pouvez **regrouper les objets par usage** (ex. bouilloire à proximité d'un point d'eau).
- Il est important de **contrôler la date de péremption du tuyau d'acheminement du gaz de la cuisinière et de s'assurer de la bonne ventilation de la cuisine.** Si vous devez en changer, vous pouvez installer un tuyau à gaz sans date limite d'emploi.

Le saviez-vous ?

La plupart des appareils à gaz (gazinière, table de cuisson) sont raccordés par un tuyau dont la durée de vie est limitée (5 ou 10 ans). Aussi, pensez à contrôler la date de péremption des tuyaux de gaz.

À faire avec l'aide d'un professionnel des services à la personne (SAP)

- Vous pouvez faire **poser des feuilles de papier kraft au-dessus de vos meubles et placards** et les remplacer de temps en temps. Cela vous évitera ainsi un nettoyage fatigant avec une prise de risque importante.
- Pour une meilleure accessibilité, il est possible d'**équiper les placards de tablettes tournantes.**

Gros travaux à faire réaliser par un artisan ou prestataire professionnel

- Vous pouvez **installer une plaque de cuisson sécurisée** :
 - Les plaques à **induction** réduisent le risque de brûlure (la chaleur est émise par le contact d'un récipient adapté sur la plaque).
 - Il existe des gazinières avec **un système de coupure automatique** de l'arrivée de gaz en l'absence de combustion.
 - Il est également important que les **boutons d'allumage** soient faciles à utiliser (prise en main aisée...).
- Pour un réglage précis de la température et éviter les risques de brûlure, vous pouvez **installer un robinet mitigeur thermostatique.**
- Il existe **des placards amovibles réglables** qui se mettent à votre hauteur sur commande.
- Pour plus de sécurité, il est conseillé d'installer son **four à hauteur de buste.**

Attention

Il existe des normes électriques spécifiques pour les pièces d'eau, rapprochez-vous au besoin d'un professionnel habilité.



Comment ranger ses placards et étagères ?

- Dans les étagères au-dessus du niveau des yeux : les objets et produits utilisés occasionnellement.
- À une hauteur située entre le niveau des yeux et celui des hanches : les objets et produits les plus couramment utilisés.
- Dans les étagères en dessous du niveau des hanches : les objets et produits les plus lourds.

Pourquoi est-il important de rendre accessible les équipements et les affaires les plus utilisés ?

Pour éviter de se baisser ou de se hisser inutilement. Cela permet de prévenir les faux mouvements et réduit le risque de chute au sein du domicile.

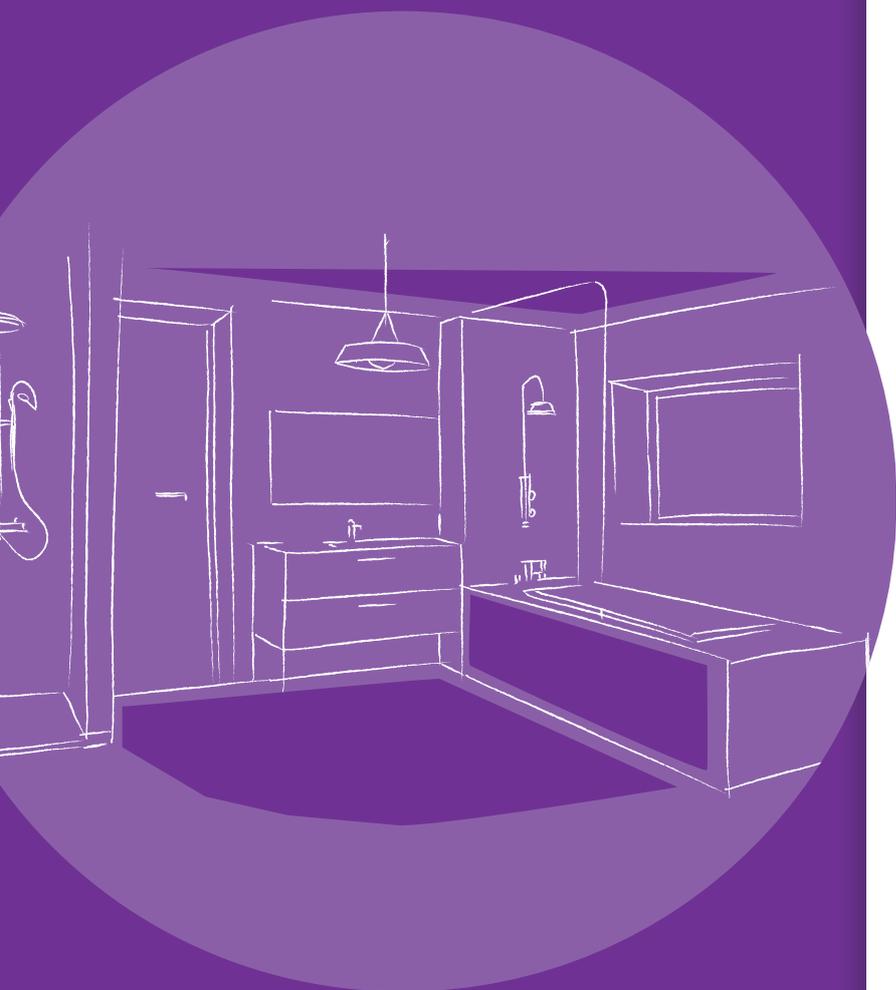
Des ustensiles adaptés

Il existe toute une gamme d'ustensiles ergonomiques pour vous simplifier le quotidien (couverts, verres...). Les contenant avec double poignées sont généralement conseillés pour une meilleure prise en main.

Des fours ergonomiques pour un confort d'utilisation

Si vous envisagez de changer de four, sachez qu'il existe des modèles équipés de rails télescopiques facilitant l'ouverture (ex. ouverture latérale, ouverture tiroir...).

Salle de bain



Quizz



Sols et revêtements

Lorsque vous vous déplacez, il vous arrive de buter contre un **tapis** (bordures relevées, plis, ondulations...):

 OUI NON

Votre sol est glissant lorsqu'il est mouillé et vous ne disposez pas de tapis **antidérapants** devant les points d'eau (lavabo, douche, baignoire, bidet):

 OUI NON

La **surface du sol** est plane et régulière (pas d'ondulation sur la moquette, pas de décalage de niveaux ou de creux entre les carreaux du carrelage ou les lattes du parquet...):

 OUI NON

Ouvertures

La **porte** de la salle de bain s'ouvre vers l'extérieur:

 OUI NON

La **serrure** peut être débloquée de l'extérieur en introduisant un tournevis par exemple:

 OUI NON



Baignoire et douche

La baignoire ou la douche possède une surface ou des **bandes antidérapantes** :

OUI NON

La baignoire ou la douche est équipée d'une **barre d'appui** solidement fixée :

OUI NON

Vous avez du **mal à enjamber** le rebord de la baignoire ou de la douche (difficulté à lever la jambe, perte d'équilibre...) :

OUI NON



Obstacles

Certains de vos **meubles** sont bancals, branlants ou insuffisamment stables pour vous servir de point d'appui :

OUI NON



Éclairage

Les **interrupteurs** sont facilement accessibles et repérables (visibles dans l'obscurité, à la bonne hauteur, pas de meuble devant...) :

OUI NON

L'**éclairage** de votre salle de bain est trop faible ou trop fort (lumière éblouissante - luminosité insuffisante) :

OUI NON

La **porte de la douche** est coulissante ou s'ouvre vers l'extérieur :

OUI NON

Les robinets (douche, baignoire, lavabo) possèdent un système de **contrôle de la température** de l'eau (ex. mitigeur thermostatique) :

OUI NON

Le système de **robinetterie** est facile d'utilisation (poignées avec une prise en main facile, manipulation sans effort, réglage aisé de la température de l'eau...) :

OUI NON

L'aménagement de la pièce permet de **se déplacer facilement** :

OUI NON

Lorsque vous vous déplacez, votre corps ou des objets occultent une partie de la lumière en créant des **zones d'ombre** :

OUI NON

Total :



Feux rouges



Feux verts

Recommandations O2

L'eau étant un élément extrêmement glissant, il est très important d'assurer la sécurité de votre salle de bain afin de limiter le risque de chute (surface antidérapante, barre d'appui...).

Au-delà de l'aspect sécurité, il est également important d'aménager l'espace pour faciliter vos déplacements.

À faire soi-même ou avec l'aide d'un proche

- Il est vivement conseillé d'équiper la douche et la baignoire de **tapis ou de bandes antidérapantes**.
- Pour plus de confort et de sécurité, vous pouvez installer **une chaise ou un tabouret antidérapant** sur lequel vous asseoir pour vous habiller.
- Vous pouvez disposer vos **produits et porte-serviettes à proximité des points d'eau**. En ayant à portée de main tous vos accessoires de toilette, vous pourrez ainsi éviter une manœuvre inutile et potentiellement à risque.

À faire avec l'aide d'un professionnel des services à la personne (SAP)

- Il est vivement recommandé d'installer **une barre d'appui antidérapante dans la douche ou la baignoire**. Vous pourrez vous en servir pour assurer et faciliter l'entrée et la sortie, mais aussi pour vous soutenir et vous rééquilibrer au besoin.
- La pose d'un **pare-douche fixe** permet de limiter les éclaboussures et le risque de glissade.
- Vous pouvez vous équiper d'un **miroir inclinable** afin de pouvoir l'utiliser même lorsque vous êtes assis.
- Afin de faciliter une éventuelle intervention des secours, il est possible d'inverser les charnières pour que **la porte s'ouvre vers l'extérieur** de la pièce.

Gros travaux à faire réaliser par un artisan ou prestataire professionnel

- Si vous prévoyez de changer l'aménagement de votre salle de bain, privilégiez un **système de douche avec siphon au sol** (douche à l'italienne) ou avec une hauteur de marche la plus petite possible.
- Si vos robinets sont grippés, que vous devez forcer pour les ouvrir ou les fermer, ils ont peut-être besoin d'être détartrés ou remplacés. Si vous en changez, choisissez de préférence un **mitigeur** qui est plus facile à manipuler.
- Pour un réglage précis de la température et éviter les risques de brûlure, privilégiez un **robinet mitigeur à thermostat**.
- Si la position debout vous fatigue ou que vous ressentez des pertes d'équilibre, vous pouvez installer un siège **adapté dans la douche ou la baignoire**. Il en existe de toutes sortes : siège mural, amovible, planche de bain...
- Si votre espace de douche n'est pas très grand, il est conseillé d'installer **la robinetterie sur le côté** afin de dégager un maximum de place. Cela vous permettra de mettre un siège de douche si le besoin s'en fait sentir.

Nos astuces

Si l'accès à votre baignoire est pénible, vous pouvez vous équiper d'un siège de baignoire pivotant ou d'un banc de transfert.

Pour faciliter la toilette et l'habillage, il existe toute une gamme de produits adaptés : brosse de bain ou de cheveux à large poignée articulée, peigne coudé, distributeur de dentifrice, vêtements avec élastiques et velcros...

Pour personnaliser votre salle de bain, il existe des pastilles autocollantes de toutes les formes et de toutes les couleurs qui se posent au fond de la douche afin d'éviter de glisser.

Attention, il existe des normes électriques spécifiques pour les pièces d'eau, rapprochez-vous au besoin d'un professionnel habilité.



Toilettes



Quizz



Sols et revêtements

Lorsque vous vous déplacez, il vous arrive de buter contre un **tapis** (bordures relevées, plis, ondulations...) :

 OUI NON

Il y a un **tapis sans bandes antidérapantes** non fixé au sol :

 OUI NON

La **surface du sol** est plane et régulière (pas d'ondulation sur la moquette, pas de décalage de niveaux ou de creux entre les carreaux du carrelage ou les lattes du parquet...) :

 OUI NON



Assise et soutien

L'**abattant WC** est correctement fixé :

OUI NON

Le siège des toilettes est à la **bonne hauteur** (vous pouvez vous asseoir et vous relever sans effort, ni pression) :

OUI NON

Il vous arrive de prendre appui sur le **dérouleur de papier toilette** pour vous relever ou vous asseoir :

OUI NON



Ouvertures

La **porte** de vos toilettes s'ouvre vers l'extérieur :

OUI NON

La **serrure** peut être débloquée de l'extérieur en introduisant un tournevis par exemple :

OUI NON



Éclairage

L'**interrupteur** est facilement accessible et repérable (visible dans l'obscurité, à la bonne hauteur...) :

OUI NON

L'**éclairage** est trop fort ou trop faible (lumière éblouissante - luminosité insuffisante) :

OUI NON

Lorsque vous vous déplacez, votre corps ou des objets occultent une partie de la lumière en créant des **zones d'ombre** :

OUI NON

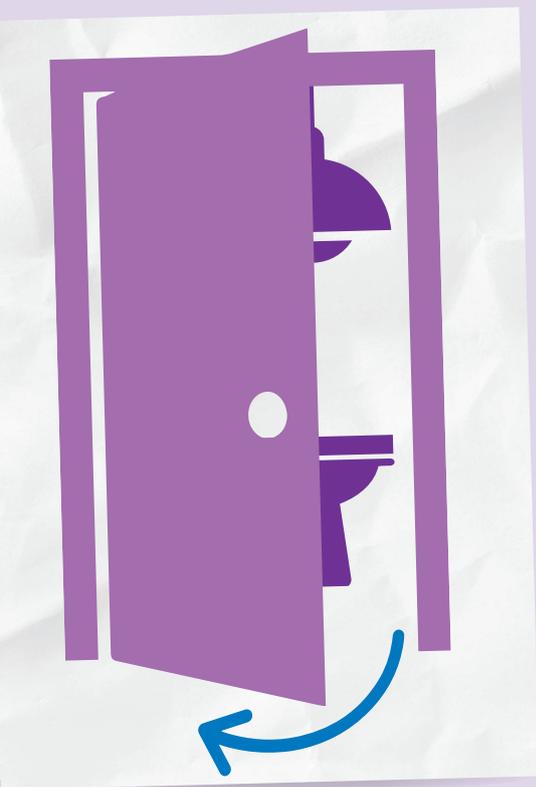
Total :



Feux rouges



Feux verts



Recommandations O2

Les toilettes étant généralement une pièce exiguë, il est potentiellement plus difficile d'en extraire une personne qui aurait fait un malaise à l'intérieur. Il est donc important d'en faciliter l'accès en veillant, si possible, à ce que la porte s'ouvre vers l'extérieur.

À faire soi-même ou avec l'aide d'un proche

- Il est vivement **déconseillé d'utiliser le porte-papier toilette ou le porte-serviette** comme support pour vous asseoir ou vous relever.
- Si votre **abattant WC** bouge, pensez à le refixer ou à le changer s'il est cassé.

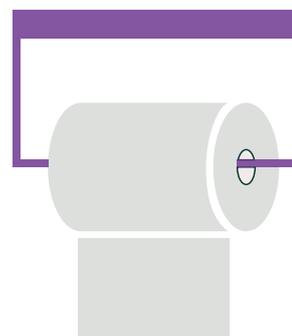
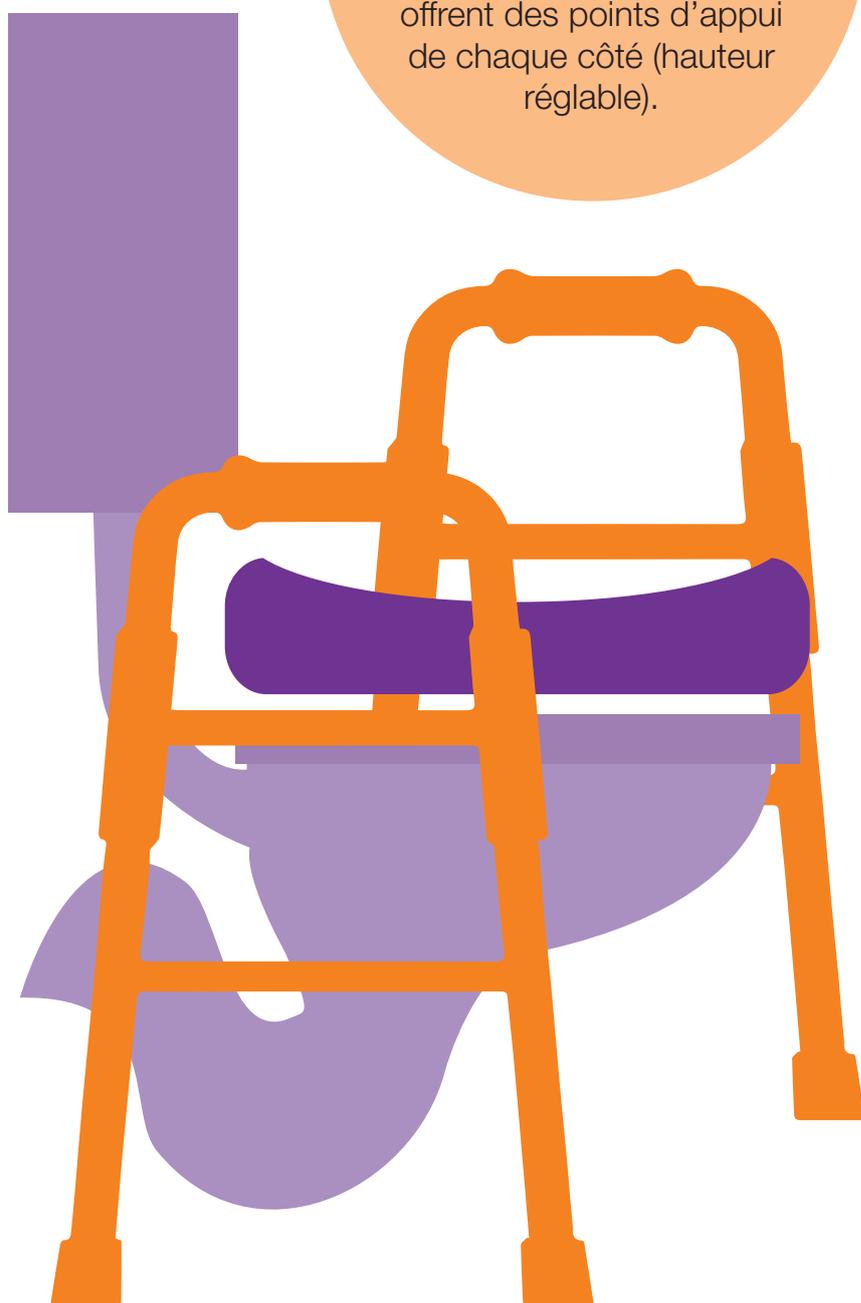
À faire avec l'aide d'un professionnel des services à la personne (SAP)

- Il existe des **barres d'appui** qu'un professionnel des services à la personne pourra vous fixer facilement (sur votre droite si vous êtes droitier et sur votre gauche si vous êtes gaucher).
- Pour plus de confort et de sécurité, il est préférable que le **porte-papier toilette** soit **accessible en position assise**.
- Il est conseillé de **retirer les tapis contour WC** ou de les fixer avec du ruban adhésif double face.
- Pour faciliter une éventuelle intervention des secours, vous pouvez inverser les charnières pour que **la porte s'ouvre vers l'extérieur de la pièce**.

Gros travaux à faire réaliser par un artisan ou prestataire professionnel

- Il existe des **WC à hauteur réglable** qui peuvent fonctionner avec une télécommande. Ce système convient particulièrement aux personnes à mobilité réduite.

Si vous avez des difficultés à changer de position (vous lever/ vous asseoir...), il existe des cadres de WC pour un usage permanent ou ponctuel qui offrent des points d'appui de chaque côté (hauteur réglable).



Vous pouvez également installer des rehausseurs de toilettes.

Chambre à coucher



Quizz



Assise et soutien

Vous pouvez **vous relever de votre lit** sans effort et vous asseoir sans vous laisser aller en arrière :

OUI

NON

Il vous arrive souvent de **monter sur une chaise ou un escabeau** pour attraper ou ranger des affaires :

OUI

NON



Alerter au besoin

Vous avez un **téléphone** ou un **système d'alerte** à proximité de votre lit :

OUI

NON



Éclairage

Vous pouvez **allumer la lumière depuis votre lit** (accès à l'interrupteur avec un va-et-vient ou une lampe de chevet) :

OUI NON

Les **interrupteurs** sont facilement accessibles et repérables (visibles dans l'obscurité, à la bonne hauteur, pas de meuble devant...) :

OUI NON

L'**éclairage** de votre pièce est trop faible ou trop fort (lumière éblouissante - luminosité insuffisante...) :

OUI NON

Lorsque vous vous déplacez, votre corps ou des objets occultent une partie de la lumière en créant des **zones d'ombre** :

OUI NON



Sols et revêtements

Lorsque vous vous déplacez, il vous arrive de buter contre un **tapis** (bordures relevées, plis, ondulations...) :

OUI NON

Il y a un **tapis sans bandes antidérapantes** non fixé au sol :

OUI NON

La **surface du sol** est plane et régulière (pas d'ondulation sur la moquette, pas de décalage de niveaux ou de creux entre les carreaux du carrelage ou les lattes du parquet...) :

OUI NON



Obstacles

Vos **cordons** de lampes, **rallonges**, **fils** du téléphone, **câbles** sont hors du passage :

OUI NON

Certains de **vos meubles** sont bancals, branlants ou insuffisamment stables pour vous servir de point d'appui :

OUI NON

L'aménagement de la pièce permet de **se déplacer facilement** :

OUI NON

Total :

Feux rouges Feux verts



Recommandations O2

✂ À faire soi-même ou avec l'aide d'un proche

- Il est préférable de retirer les **descentes de lit** ou de les coller avec du ruban adhésif double face.
- Vous pouvez disposer **à proximité de votre lit** l'ensemble des éléments qui occasionneraient un lever en pleine nuit (téléphone, eau...).
- Vous pouvez **organiser vos placards** de telle façon que les affaires les plus lourdes soient rangées en bas, les plus légères en haut et les plus utilisées au milieu (à une hauteur située entre le niveau des yeux et celui des hanches) ; cela est valable pour l'ensemble des rangements de votre logement.

✂✂ À faire avec l'aide d'un professionnel des services à la personne (SAP)

- Afin de faciliter vos levers/couchers, il est important que **votre lit soit à hauteur d'assise, accessible des deux côtés et avec un matelas plutôt ferme**.
- Si votre lit est trop bas, vous pouvez le relever à l'aide de **cales de rehausse**.

✂✂✂ Gros travaux à faire réaliser par un artisan ou prestataire professionnel

- **Un interrupteur près du lit avec un système de va-et-vient** vous évitera de circuler dans l'obscurité. À défaut, pensez à installer une lampe de chevet atteignable depuis le lit.
- Comme pour la cuisine, vous pouvez installer **des placards amovibles ou autres systèmes de penderie qui se mettent à votre hauteur sur commande**.
- Un bon **éclairage des placards** pourra vous apporter un confort d'usage non négligeable (accessibilité, facilité de rangement...).

En cas de difficultés à se lever, il existe des échelles de corde posées sur le dessus du lit (fixation aux pieds du lit) qui facilitent le passage de la position couchée à la position assise.



Pour soulager la sensation de jambes lourdes et favoriser le retour veineux, vous pouvez incliner votre lit à l'aide de rehausseurs positionnés au pied du lit ou opter pour un coussin incliné adapté.

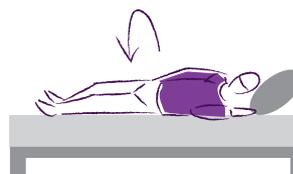
Lorsque se lever la nuit présente un risque ou s'avère impossible, il existe des accessoires de confort comme l'urinal homme et femme ou le bassin de lit.

Astuce

Le lit médicalisé propose des fonctionnalités qui peuvent faciliter le quotidien : hauteur variable, tête de lit inclinable, relève jambe, etc. N'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant (prise en charge possible sur prescription médicale).

Quelques conseils pour vous lever du lit sans déséquilibre et sans vous faire mal :

1. Mettez-vous sur le côté en vous approchant du bord du lit.



2. Pliez les jambes de manière à ce que vos genoux soient en pointe au bord du lit.



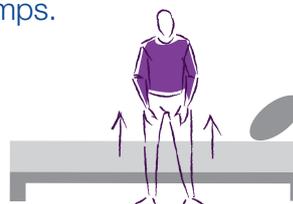
3. Prenez appui sur votre coude pour basculer les jambes à l'extérieur du lit et redresser le buste.



4. Une fois assis, les fesses au bord du lit, levez-vous en prenant appui sur vos deux mains.



5. Lorsque vous vous levez, posez les deux pieds par terre en même temps.



Escaliers et couloirs

Quizz



Soutien

Vous disposez d'une **rampe** solidement fixée sur toute la longueur de vos escaliers :

OUI

NON





Éclairage

Il y a des **interrupteurs à la fois en haut et en bas** des escaliers avec un système de va-et-vient :

OUI NON

Les interrupteurs sont **facilement accessibles et réparables** (visibles dans l'obscurité, à la bonne hauteur, pas de meuble devant...) :

OUI NON

L'**éclairage** de votre pièce est trop faible ou trop fort (lumière éblouissante - luminosité insuffisante...) :

OUI NON

Lorsque vous montez ou descendez les escaliers, votre corps ou des objets occultent une partie de la lumière en créant des **zones d'ombre** :

OUI NON



Sols et revêtements

Les **marches** sont de même taille (même profondeur, même hauteur de marche) :

OUI NON

La **surface du sol** est irrégulière (présence d'aspérités, de creux ou d'accros, lattes de parquet de niveaux différents...) :

OUI NON

Le **revêtement** dans les escaliers est mal fixé (tapis ou moquette qui se décolle, présence de plis, d'ondulations, tringle d'escalier dévissée...) :

OUI NON

Certaines marches ne sont pas **stables** :

OUI NON

Un **tapis** est disposé en haut ou en bas des escaliers ?

OUI NON



Obstacles

Il y a des **objets entreposés** dans les escaliers, même temporairement :

OUI NON

Total :

Feux rouges Feux verts

Recommandations O2

Bien qu'il ne s'agisse pas à proprement parler de pièces de vie, les escaliers et les couloirs sont des espaces clés pour circuler au sein de votre logement. Leur aménagement est donc extrêmement important pour vous assurer des déplacements sécurisés.

À faire soi-même ou avec l'aide d'un proche

Faciliter ses déplacements :

- Il est important de **ne pas encombrer les lieux de passage** comme les couloirs et les escaliers (ex. évitez dans la mesure du possible d'entreposer les meubles, les plantes ou les pots de fleurs).

Se préserver :

- Il est recommandé de **ne pas porter de charges dans les escaliers** afin de voir où l'on pose les pieds et se retenir au besoin. Pour cela, vous pouvez vous équiper d'un aspirateur par étage ou utiliser un sac à dos si vous devez porter des objets.
- En cas d'essoufflement, pensez à **installer une chaise ou un fauteuil en haut des escaliers**.

À faire avec l'aide d'un professionnel des services à la personne (SAP)

Installer un système d'appui pour assurer la montée et la descente des escaliers et se retenir en cas de déséquilibre :

- Il est vivement conseillé de poser une rampe (ou une main-courante) qui se prolonge après la première et la dernière marche pour un soutien continu de l'entrée et à la sortie des escaliers*.
- Vous pouvez installer une seconde main courante de manière à sécuriser à la fois la montée et la descente*.

Poser un revêtement antidérapant dans les escaliers :

- La pose de revêtement antidérapant (ou bande rugueuse) est conseillée a minima sur le nez de chaque marche.

Rendre visibles certaines marches :

- Vous pouvez faire ressortir les marches dont la largeur est différente en peignant leurs bords ou en fixant un nez de marche d'une couleur différente.
- Vous pouvez aussi poser des indicateurs de localisation sur la première et la dernière marche.

Gros travaux à faire réaliser par un artisan ou prestataire professionnel

- S'il devient impossible pour vous de monter ou de descendre les escaliers, vous pouvez **envisager l'installation d'un monte-escalier** afin de continuer à profiter de l'ensemble de votre logement.
- Lorsque vous vous déplacez, votre ombre peut parfois réduire la luminosité, ce qui peut vous gêner pour distinguer les marches ou un obstacle. Afin d'éviter les zones d'ombre, **pensez à multiplier les éclairages en combinant une lumière directe (plafonnier) et une lumière indirecte (appliques murales)**.

*Selon la durée et la nature des aménagements, ces travaux pourront être réalisés par un artisan ou professionnel habilité.

Nos astuces

Si vous avez besoin d'une aide à la marche pour vous déplacer (cane, déambulateur), veillez à en disposer une en haut et en bas des escaliers.



Pour les personnes présentant des troubles de la vision, il est essentiel de faire ressortir les marches en jouant notamment sur les effets de contraste : tonalités/couleurs différentes entre la marche et la contremarche, marquage spécifique de la 1^{ère} marche.

Veillez à assurer une bonne visibilité de la première marche dans le sens de la descente.

Pour l'éclairage de vos escaliers, vous pouvez opter pour un chemin lumineux à chaque marche qui complètera l'éclairage au niveau de vos escaliers tout en apportant un effet esthétique intéressant.



Le nez de marche antidérapant prévient le risque de glissade et de chute, mais il présente également l'avantage de faire ressortir les marches. En les rendant ainsi plus visibles, vous risquez moins d'être surpris et de buter dessus. Il existe une grande variété de choix de couleurs et de matières pour harmoniser les nez de marche avec votre intérieur.



Fenêtres et portes





Fenêtres et balcons

Les fenêtres **s'ouvrent et se ferment** facilement, sans frotter ni résister :

OUI NON

Les **poignées** des fenêtres se manipulent facilement (prise en main facile...) :

OUI NON

Tous vos balcons ou terrasses sont équipés d'un **garde-corps** solidement fixé :

OUI NON



Volets

Les volets de votre logement (persiennes, volets pleins, volets roulants...) **s'ouvrent facilement**, sans frotter ni résister :

OUI NON

La **manivelle** ou la poignée de vos volets se manipule facilement (prise en main facile...) :

OUI NON



Portes

Les portes **s'ouvrent et se ferment facilement**, sans frotter ni résister :

OUI NON

Les **poignées** se manipulent facilement (prise en main facile...) :

OUI NON

Vous disposez à l'étage de fenêtres installées à moins de 90 cm du plancher **sans élément de protection** :

OUI NON

Il y a des **objets ou des meubles bas entreposés** devant vos fenêtres :

OUI NON

Vos **rideaux et tringles à rideaux** sont solidement fixés :

OUI NON

Vous avez **besoin de vous pencher à l'extérieur** pour ouvrir, fermer ou encore fixer vos volets :

OUI NON

Certaines **barres de seuil** sont mal fixées (vis qui ressort, barre de seuil qui bouge...) :

OUI NON

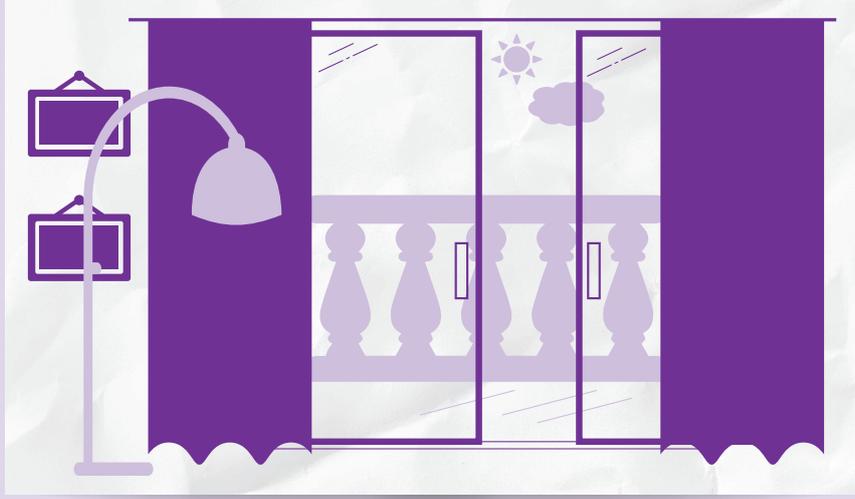
Total :



Feux rouges



Feux verts



Recommandations O2

À faire soi-même ou avec l'aide d'un proche

- Veillez à ce que vos **seuils de portes** soient correctement **fixés au sol**.
- **En graissant régulièrement vos serrures et huisseries**, vous vous évitez des efforts inutiles et des manipulations potentiellement douloureuses.
- Il est important de **laisser un accès libre à vos fenêtres** (ex. pas de petits meubles devant) afin de ne pas avoir à vous pencher ou vous contorsionner.

À faire avec l'aide d'un professionnel des services à la personne (SAP)

- Pour plus de confort et de sécurité, vous pouvez déléguer le **nettoyage des fenêtres** et des portes-fenêtres à des professionnels. Si vous devez le faire vous-même, veillez à utiliser un matériel adapté (escabeau 3 marches, larges marches, antidérapant, avec garde-corps).
- Il est recommandé d'équiper vos portes et fenêtres de **poignées facilement manipulables**.
- **Une porte qui frotte et s'ouvre difficilement peut être rehaussée** à l'aide d'une râpe ou en vissant/dévisant les gonds situés en haut et en bas de la porte.
- **Vous pouvez installer des seuils de porte extra plats** qui réduisent le risque de buter dessus.

Gros travaux à faire réaliser par un artisan ou prestataire professionnel

- Vos balcons ou terrasses élevées doivent être équipés de **garde-corps** solidement fixés (il est préférable d'éviter les structures avec des barres horizontales sur lesquelles un enfant pourrait prendre appui). Il est également vivement recommandé d'installer des éléments de protection au niveau des fenêtres afin de prévenir le risque de chute.
- Il est conseillé de **remplacer les volets classiques par des volets roulants électriques**. Privilégiez si possible un modèle bien isolant (qui vous permettra de réaliser des économies d'énergie) et doté d'un système de commandes individuelles plutôt que centralisées (qui évitera un blocage de tous les volets en cas de panne).
- Pour les **portes vitrées**, vous pouvez faire encastrier les seuils de portes, ou, à défaut, fixer des mains courantes qui pourront vous aider à enjamber l'obstacle.

Si vous avez des portes vitrées, vous pouvez matérialiser leur présence par une signalétique autocollante. Il existe une grande variété de choix d'adhésifs décoratifs qui pourront prévenir le risque de choc.



Bien isoler ses fenêtres et portes-fenêtres, c'est s'assurer une double protection :

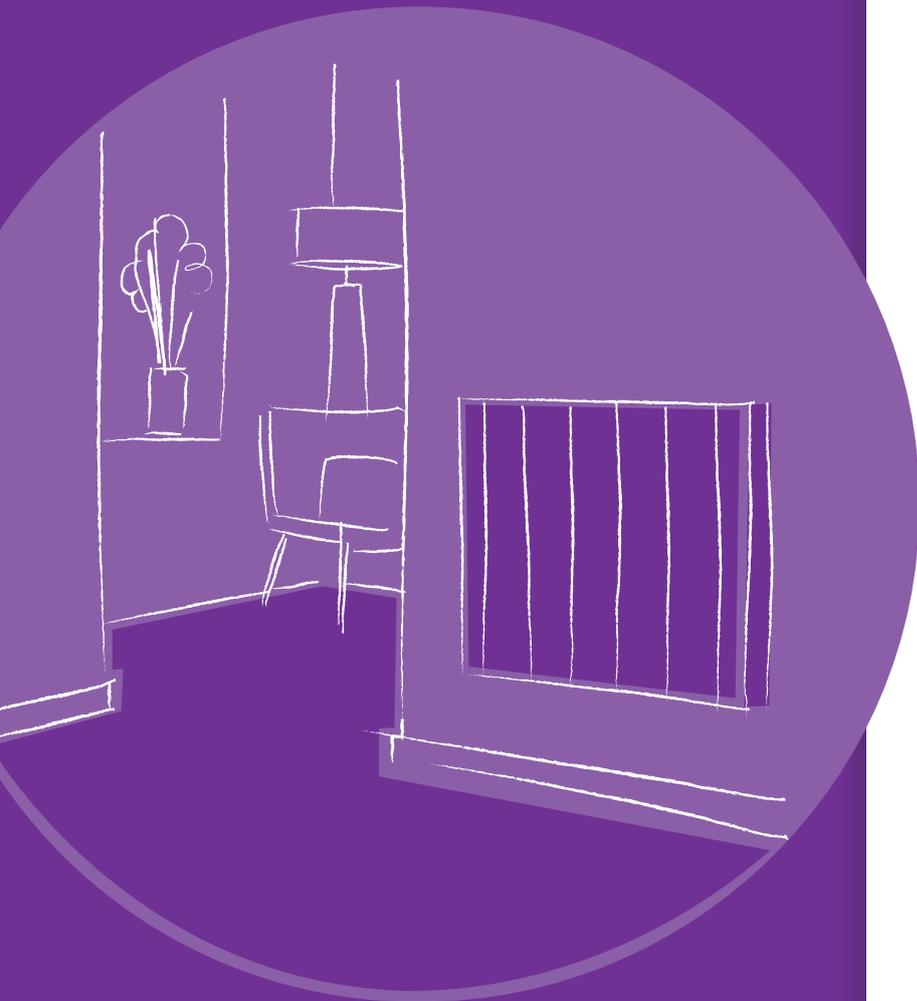


une isolation thermique suffisante pour se protéger du froid comme des fortes chaleurs.



une bonne isolation acoustique pour ne pas être gêné et fatigué par des bruits de l'extérieur (double vitrage, etc).

Appareils électriques et chauffage



Quizz

Cochez la case qui correspond
à votre réponse



Appareils électriques*

Le branchement de vos appareils
électriques (électroménager,
informatique, etc.) ne présentent **pas**
d'anomalies majeures (fils dénudés,
multiprises surchargées, prises
désencastrées...) :

OUI NON



Détecteurs de fumée

Les détecteurs de fumée sont installés
(**au moins un par étage**) :

OUI NON



Chauffages

Le système de chaudière/chauffe-eau
est **régulièrement entretenu** :

OUI NON



Cheminée

Si vous utilisez une cheminée, le
ramonage est effectué tous les ans :

OUI NON

Total :

Feux rouges
 Feux verts

*La vérification de la conformité de vos installations et la mise aux normes électriques sont du ressort d'un professionnel habilité.



Recommandations O2

À faire soi-même ou avec l'aide d'un proche

- Si vous installez vous-même le **détecteur de fumée** (un Détecteur Avertisseur Autonome de Fumée certifié NF), il importe de bien choisir l'endroit où vous allez le mettre.

De préférence :

- **dans les couloirs ou le palier desservant les chambres,**
- **éloigné des pièces où il peut y avoir des vapeurs (cuisine et salle de bain).**

À faire avec l'aide d'un professionnel des services à la personne (SAP)

- **Le détecteur de fumée s'installe le plus haut possible au plafond.** Pour éviter une prise de risque inutile, n'hésitez pas à faire appel à un professionnel des services à la personne.

Gros travaux à faire réaliser par un artisan ou prestataire professionnel

- **Si vous disposez d'une cheminée, pensez à la faire ramoner au moins une fois par an par un professionnel et équipez-vous d'un détecteur de monoxyde de carbone.** Ainsi, vous limiterez les risques d'intoxication au monoxyde de carbone ou d'incendie du conduit de cheminée.

Le saviez-vous ?

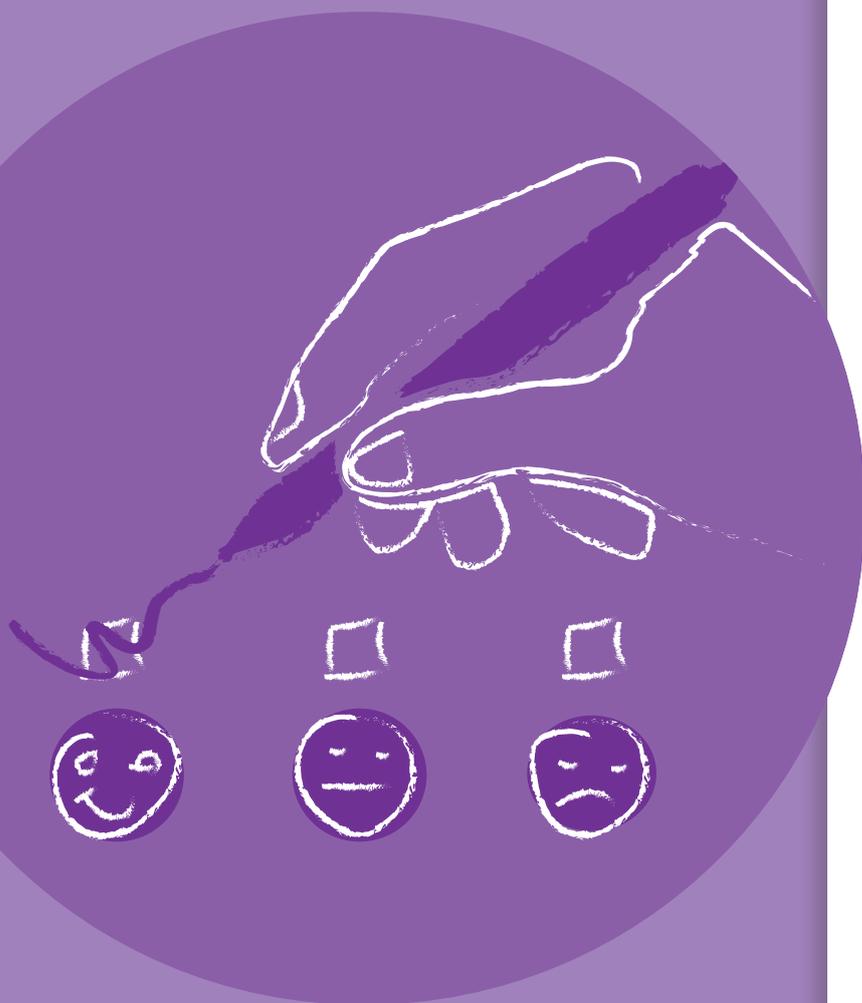
Pour les personnes sourdes ou malentendantes, il existe des détecteurs de fumée adaptés (alarmes avec faisceaux lumineux, vibrantes, émettant des sons à basse fréquence...). Les prix sont plus élevés, mais il est possible de bénéficier d'un financement.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter le Centre d'Information et de Conseils en Aides Techniques (CICAT) de votre région.

Le saviez-vous ?

Le monoxyde de carbone est un gaz inodore qui est responsable de nombreux décès par intoxication. Sont concernés par ce risque : les installations de chauffage ou de chauffe-eau fonctionnant au gaz, les chauffages d'appoint (hors électriques) et les cheminées. Faites vérifier vos équipements régulièrement et veillez à ce que les systèmes d'aération assurent bien leur rôle d'évacuation des fumées.

Recommandations générales



Les sols et revêtements

Les sols et revêtements peuvent occasionner des chutes.

Avec les tapis, le risque est de glisser ou de buter dessus à cause de la différence de niveaux par rapport au sol ou de bordures relevées.

■ Il est vivement recommandé d'enlever les tapis et **notamment dans les lieux de passage.**

■ Si vous souhaitez les conserver, vous pouvez **fixer vos tapis à l'aide de rubans adhésifs double face** ou disposez une surface antidérapante pour maintenir le tapis au sol.

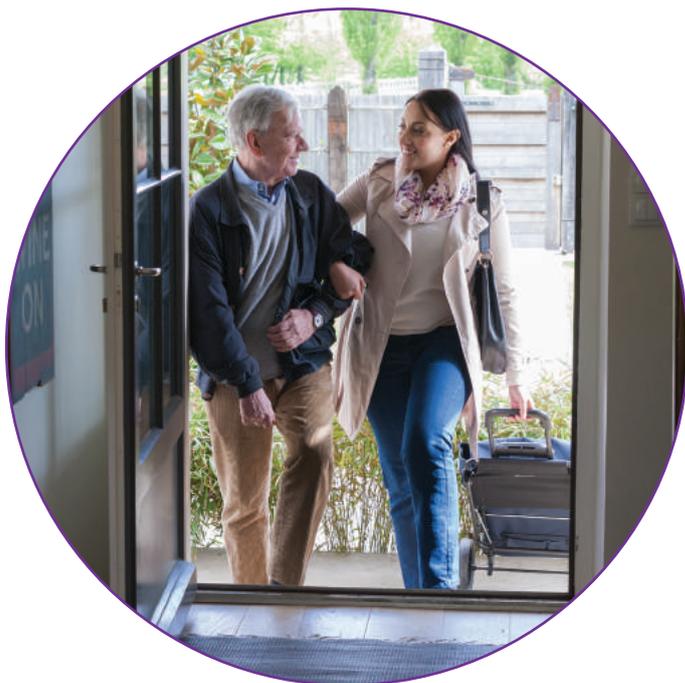
Une surface irrégulière peut constituer un obstacle à la marche (le pied bute, s'accroche...). C'est le cas d'un carrelage enfoncé, de lames de parquet disjointes ou de seuils de porte mal fixés :

■ **Les barres de seuil des portes doivent être bien fixées au sol** de manière à ne pas trébucher dessus.

■ Vous pouvez **faire encastrier vos seuils de porte** ou, à défaut, installez des seuils de porte extra-plats ou des seuils de porte visibles (de couleur voyante).

Un revêtement glissant est également un facteur de risque important (parquet vitrifié ou ciré, revêtement linoléum...).

Si la moquette présente l'avantage de diminuer le risque de chute lié à un sol glissant et d'amortir le choc, veillez néanmoins à ce que sa surface soit bien plane partout (pas d'ondulations...).



La présence d'eau au sol et notamment sur du carrelage ou du linoléum représente un risque accru de chute.

- Pour les pièces d'eau comme la cuisine ou la salle de bain :
 - Vous pouvez privilégier l'installation d'un **carrelage antidérapant** (ou un autre revêtement antidérapant).

Astuces

Si votre sol est recouvert de carrelage non antidérapant ou d'un revêtement glissant :

- Vous pouvez recouvrir vos sols avec une peinture antidérapante.
 - Il existe également des aérosols antidérapants translucides permettant de conserver le sol tel qu'il est (disponible en magasin de bricolage).
- À défaut, vous pouvez poser des tapis antidérapants adaptés devant les points d'eau (évier, lavabo, baignoire, douche).
- L'utilisation de chaussons ou chaussures antidérapantes adaptées à votre pied permet également de réduire le risque de glissade.



L'éclairage

Un bon éclairage de vos espaces de vie vous apporte confort dans vos activités et sécurité dans vos déplacements en réduisant sensiblement les risques de chute.

Qu'est-ce qu'un bon éclairage ?

- **Un bon éclairage ne doit pas éblouir**, mais apporter une luminosité suffisante, sans laisser de pénombre. Choisissez la puissance des ampoules en fonction de vos besoins.

Astuce

Pensez à dépoussiérer ou à faire dépoussiérer régulièrement les ampoules afin de limiter la perte de luminosité.

- **Un bon éclairage doit être uniforme et de même niveau.**

Des différences d'intensité entre les pièces peuvent gêner votre vision par effet de contraste (vous pouvez notamment être ébloui ou aveuglé en entrant dans une pièce avec un éclairage plus puissant).

Astuce

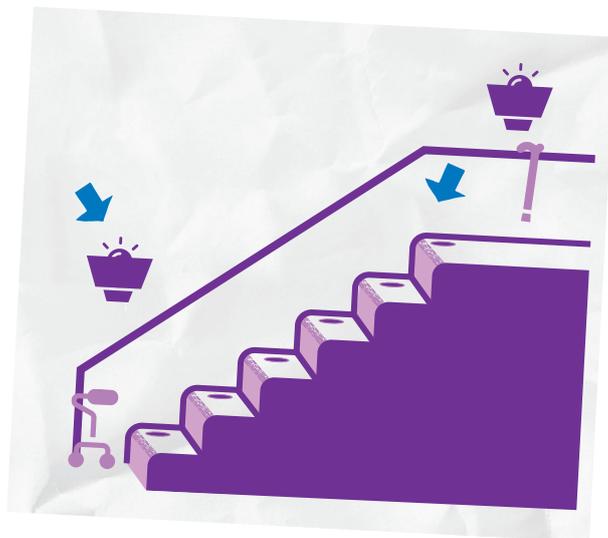
Si vous achetez des ampoules écologiques, préférez celles qui diffusent instantanément.

Un système d'éclairage à déclenchement automatique

- Vous pouvez installer des détecteurs de présence dans les lieux de passage. Ainsi, la lumière s'allumera et s'éteindra automatiquement.
- Les veilleuses peuvent aussi faciliter vos déplacements nocturnes (chambre, couloir, escaliers...).

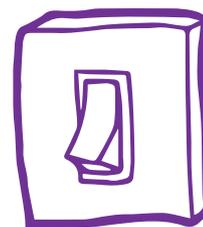
Une bonne luminosité passe par la multiplication des points d'éclairage en combinant autant que possible éclairage direct au plafond et éclairage indirect via des appliques murales.

- Les appliques murales constituent un éclairage complémentaire utile pour diminuer les effets d'ombre créés par votre corps en vous déplaçant.
- Cet ajout de lumière latérale est particulièrement important dans les lieux de passage, tels que les couloirs et les escaliers.
- Les appliques murales ont également l'avantage de faciliter le changement des ampoules.



En matière de confort et de sécurité, il est important de veiller à l'accessibilité des interrupteurs :

- Les interrupteurs doivent être facilement accessibles (évités de placer des meubles devant) et repérables dans le noir. Pour cela, vous pouvez poser des adhésifs phosphorescents visibles dans l'obscurité.
- Il est important de disposer d'interrupteurs à l'entrée de chaque pièce.
- En l'absence d'interrupteur à l'entrée d'une pièce, vous pouvez placer une lampe près de la porte en veillant à fixer l'interrupteur et à coller dessus une bande phosphorescente qui vous permettra de le repérer facilement sans avoir besoin de tâtonner.
- Pour les lieux de passage comme les couloirs et les escaliers, il est préférable d'installer un va-et-vient qui vous facilitera le quotidien et sécurisera vos déplacements. Vous pouvez aussi opter pour un système d'éclairage à déclenchement automatique.



Les prises électriques

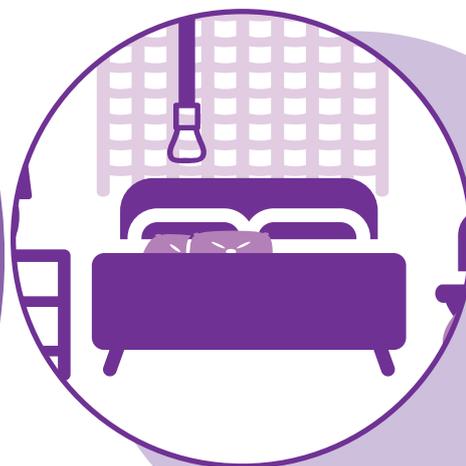
- Le nombre de prises de courant doit être suffisant afin d'éviter les rallonges et les fils électriques traînant sur le sol.
- La hauteur des prises de courant doit vous éviter de vous baisser (entre 90 cm et 1,30 m).

Adaptation du logement :

Conseils et financements

?!

✂️ +
€ ...





Les principaux organismes d'informations et de conseils

- Le **Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)** de votre commune
- Le **Centre Intercommunal d'Action Sociale (CIAS)** de votre agglomération
- Le **Centre Local d'Information et de Coordination Gérontologique (CLIC)**
- Le service du **Conseil Départemental** chargé de l'instruction de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA). Dans certains départements, ce service est géré par la **Maison Départementale de l'Autonomie (MDA)**.
- L'**Agence Départementale d'Information sur le Logement (ADIL)**
- La **Maison Départementale des Solidarités (MDS)**
- La fédération nationale **Soliha** (Solidaires pour l'Habitat)

Pour les personnes en situation de handicap, vous pouvez également contacter :

- La Mission Handicap de votre commune
- La Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)
- Les Centres d'Information et de Conseils en Aides Techniques (CICAT) de votre département





Les aides financières possibles :

Différentes aides peuvent contribuer au financement de l'aménagement de votre logement.

Les aides de l'ANAH (Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat)

- La mission de l'ANAH est d'aider à l'**amélioration de l'habitat en matière de sécurité, d'isolation (énergétique, acoustique) et d'équipement**, notamment pour l'accessibilité et l'adaptation au handicap.
- Elle accorde ainsi des **aides financières aux personnes âgées qui réalisent des travaux d'adaptation du logement** destinés à leur permettre de vivre le plus longtemps possible chez elles (installation d'une douche de plain-pied, de mains courantes, de barres d'appui, d'un monte-escalier...).
- Les aides s'adressent, **sous conditions de ressources**, aux propriétaires d'un **logement datant de plus de 15 ans**. Elles peuvent également être accordées aux locataires réalisant des travaux avec l'accord de leur propriétaire.
- Pour connaître votre contact local ANAH, dit Point Rénovation Info Service (PRIS), vous pouvez appeler le 0 820 15 15 15 (prix appel + 0,05€/mn) ou consulter le site Internet de l'ANAH : <http://www.anah.fr/>

Les aides des collectivités territoriales

- Pour connaître les aides spécifiques pouvant être accordées par les collectivités territoriales, vous pouvez contacter votre Mairie, votre Conseil Départemental, ou vous adresser à un "Point Rénovation Info Service" ou une ADIL (Agence Départementale pour l'Information sur le Logement) s'il en existe près de chez vous.
- Si vous êtes allocataire de l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) ou de la PCH (Prestation de Compensation du Handicap), une aide peut éventuellement vous être accordée pour financer certains travaux d'aménagement de votre logement.

L'APA est une allocation gérée par les départements qui permet à la personne âgée en perte d'autonomie de bénéficier des aides nécessaires à l'accomplissement des actes de la vie quotidienne. Elle permet de financer des prestations d'aide à domicile et prend également en charge une partie des coûts liés à :

- l'aménagement du logement,
- la télésurveillance,
- les aides techniques (lit médicalisé, aide à la marche, etc...).

Pour plus d'informations, contactez le service autonomie de votre conseil départemental.

Les aides des caisses de retraite

- Il est possible de bénéficier d'aides de sa caisse de retraite (Assurance retraite, MSA...). Les personnes retraitées du régime général pourront contacter leur CARSAT de rattachement (Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail) afin de connaître les conditions d'éligibilité.
- Certaines caisses de retraite complémentaire proposent également des aides pour l'amélioration de l'habitat par le biais de leur Fonds Social.

Les aides fiscales : le crédit d'impôt

- Selon votre situation, de nombreux travaux d'équipement pour l'amélioration de votre habitation principale ouvrent droit à un crédit d'impôt éventuel.
- Par ailleurs, en faisant appel à un professionnel des Services à la Personne pour les petits travaux de bricolage, vous pouvez bénéficier d'un éventuel crédit d'impôt (selon les conditions en vigueur de l'article 199 sexdecies du CGI).

Les mutuelles et les assurances peuvent proposer des aides sous certaines conditions contractuelles, notamment pour financer l'intervention d'un ergothérapeute pour l'évaluation du cadre de vie.

LES PARTENAIRES D'O₂, MEMBRES DE SILVER ALLIANCE



Dans le cadre de son accompagnement multi-dimensionnel et dans un souci permanent de bienveillance, O₂ porte une attention globale au bien-être des personnes accompagnées pour leur permettre de bien vivre à domicile.

Dans cette optique, **O₂ est membre fondateur de Silver Alliance, une organisation professionnelle qui informe sur des solutions de qualité pour bien vivre à domicile** ; comme par exemple rendre son logement plus sûr et confortable grâce à Bluelinea pour de la téléassistance, Thyssenkrupp pour des monte-escaliers ou augmenter son pouvoir d'achat grâce à Virage Viager.

Rendez-vous sur www.silveralliance.com pour en savoir plus et avoir accès à toutes les solutions.

Pour aller plus loin, vous pouvez consulter le site du "Portail d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches" :

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

Rubriques : > Vivre à domicile > Aménager son logement



Mémo :

Les aménagements à réaliser chez moi !

Pièces	Travaux à prévoir
 <p data-bbox="360 479 628 566">Entrée, perron et jardin</p>	
 <p data-bbox="360 669 633 757">Salon et salle à manger</p>	
 <p data-bbox="360 891 501 934">Cuisine</p>	
 <p data-bbox="360 1086 600 1128">Salle de bain</p>	
 <p data-bbox="360 1294 513 1337">Toilettes</p>	
 <p data-bbox="360 1473 549 1561">Chambre à coucher</p>	
 <p data-bbox="360 1655 576 1742">Escaliers et couloirs</p>	
 <p data-bbox="360 1839 571 1926">Fenêtres et portes</p>	
 <p data-bbox="360 2000 612 2123">Appareils électriques et chauffage</p>	

Qui contacter ?

À acheter ou commander

Les numéros d'urgence

CONTACTEZ	AU
SAMU	15
POLICE	17 ou 112 <i>(depuis un portable)</i>
POMPIERS	18 ou 112 <i>(depuis un portable)</i>
CENTRE ANTIPOISON	15

À SAVOIR : toute personne sourde ou malentendante, victime ou témoin d'une situation d'urgence qui nécessite l'intervention des services de secours, peut composer le

114

Contactez-nous !

N° NATIONAL 02 43 72 02 02

APPEL NON SURTAXÉ

www.o2.fr

