



N°1 du service à la personne



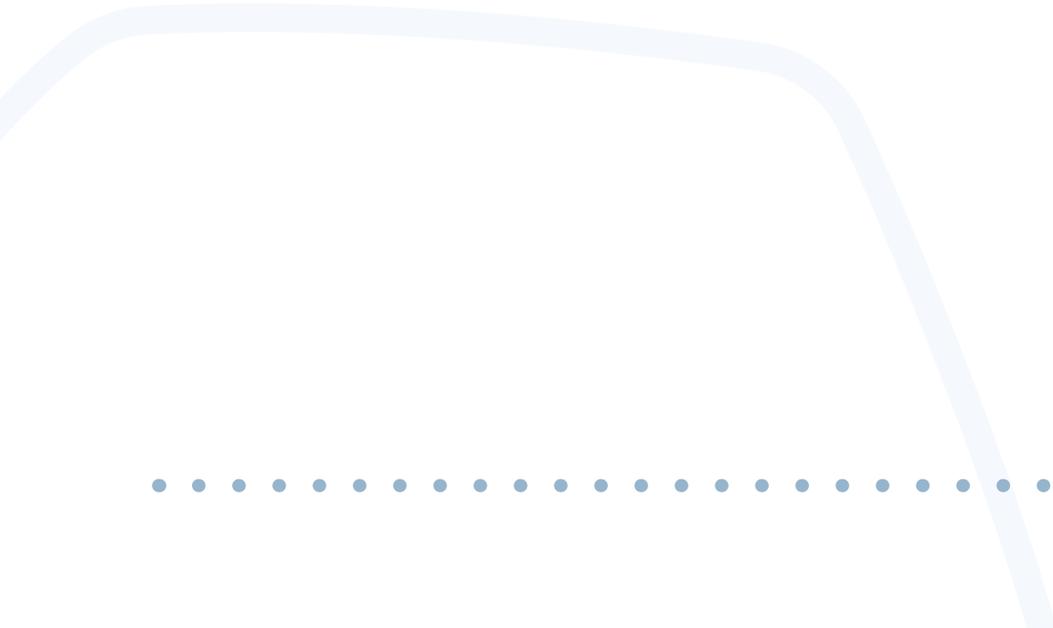
Guide de prévention des risques à domicile

N°1 du service à la personne : Baromètre de marque - étude Occurrence janvier 2024

Sommaire



• Éditorial	3
• Dépasser ses idées reçues	4
• Les risques de chute à domicile	5
• Quizz : évaluer l'aménagement de votre logement	9
• Entrée - Perron - Jardin	10
• Salon - Salle à manger	12
• Cuisine	14
• Salle de bain	18
• Toilettes	20
• Chambre à coucher	22
• Escaliers et couloirs	24
• Fenêtres et portes	26
• Appareils électriques et chauffage	28
• Recommandations générales	30
• Adaptation du logement : conseils et financements	33
• Mémo	36





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 que nous avons menée avec 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
*Responsable d'études
du Lab Autonomia*

*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 sur l'aménagement du domicile



- **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.
- **Pas concerné** / Aménager son logement ? Non, cela ne me concerne pas encore. C'est seulement pour les personnes très âgées ou en situation de handicap.
- **Coût** / Aménager son logement coûte très cher et n'est pas à la portée de tous.
- **Inesthétique** / Je ne suis pas contre aménager mon logement, mais je n'ai pas envie de transformer mon domicile en hôpital !

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.**

Vous n'avez pas forcément besoin de transformer votre intérieur et encore moins d'utiliser des équipements stigmatisants
En matière de prévention des accidents domestiques, de **simples aménagements** suffisent souvent.



Les risques de chute à domicile



$\frac{1}{3}$

des personnes âgées de + de 65 ans

$\frac{1}{2}$

des personnes âgées de + de 80 ans



chutent chaque année.*

1^{ère}

cause de décès accidentel

Les conséquences des chutes

Choc émotionnel

Appréhension

Peur

Les causes des chutes

État de santé

Comportement à risque

Environnement

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

La prévention des chute 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...)

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

Les risques de chute à domicile

.....

Et vous, où en êtes-vous ?

Avez-vous déjà chuté au cours de ces 12 derniers mois (même une chute sans gravité) ?

- OUI** **NON**

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

- OUI** **NON**

Avez-vous perdu du poids involontairement ?

- OUI** **NON**

Vous sentez-vous plus fatigué ?

- OUI** **NON**

Votre vue a-t-elle baissé et/ou vos lunettes ne sont-elles plus adaptées ?

- OUI** **NON**

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.

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. En appui sur le côté, ramenez une jambe vers le haut.



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 presseur.

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.

Le saviez-vous ?

Vous pouvez faire appel à Bluelinea, entreprise membre de la Silver Alliance, pour mettre en place un service de téléassistance.

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 type 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 pré-enregistrer les numéros pour aller plus vite en cas d'urgence (Samu, Police, Pompiers, Médecin traitant, voisin ...)

Quiz - 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 (éclairage, obstacles, sols et revêtements...),
- Nos recommandations et astuces.

N'hésitez pas à vous faire aider d'un proche et/ou de votre auxiliaire de vie pour compléter ce quiz.

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.

*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.34).

Entrée / Perron / Jardin



Éclairage et ouverture

Y'a t-il un **système d'éclairage extérieur** avec une **lumière suffisante** pour accéder à votre logement ?

OUI **NON**

La **porte d'entrée** de votre logement est-elle **facile à ouvrir** ? (pas trop lourde, pas de frottement, ne reste pas bloquée...)

OUI **NON**

Si vous avez une terrasse ou des dalles extérieures

Balayez-vous ou faites-vous balayer régulièrement les feuilles et végétaux ?

OUI **NON**

Vos sols sont-ils en bon état et non glissants ? (pas de creux, pas de trous...)

OUI **NON**

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

L'éclairage est-il adapté ? (la lumière n'est ni éblouissante, ni trop faible, il y'a peu de zones d'ombre)

OUI **NON**

Les marches sont-elles en bon état ? (stables, de même hauteur, de même profondeur...)

OUI **NON**

Disposez-vous **d'une rampe solidement fixée** sur toute la longueur de vos escaliers ?

OUI **NON**

Vos escaliers sont-ils accessibles ? (pas d'objets entreposés sur les marches, pas de pots de fleurs...)

OUI **NON**

TOTAL



Feux rouges



Feux verts

Nos recommandations

À faire soi-même, avec l'aide d'un proche, de votre intervenante* ou d'un prestataire professionnel

- 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. Vous pouvez également installer un éclairage avec détecteur de présence près de la porte d'entrée.
- 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). Pour ranger vos tuyaux, vous pouvez choisir un enrouleur automatique.
- Il est vivement recommandé de poser **une main-courante ou une rampe** au niveau des escaliers et des marches extérieures***. Il est important que la main courante se prolonge après la première et dernière marche. Nous vous conseillons d'en installer des 2 côtés des escaliers.

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 important de maintenir un certain niveau d'activité et 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

* Dans le respect des limites d'intervention. Pour plus d'informations contactez votre agence.

** 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).

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

Salon / Salle à manger



Assise et soutien

Vos fauteuils sont-ils **équipés d'accoudoirs et à la bonne hauteur** ? (vous pouvez vous asseoir et vous relever sans difficultés majeures)

OUI NON

Obstacles

Vos **meubles sont-ils suffisamment stables** pour servir de point d'appui ?

OUI NON

L'aménagement de la pièce permet-il de **se déplacer facilement** ? (espace dégagé et absence d'obstacles)

OUI NON

Vos **cordons de lampes, rallonges, fils de téléphone et câbles** sont-ils hors du passage ?

OUI NON

Éclairage

Les **interrupteurs sont-ils facilement accessibles et repérables**, même dans le noir ?

OUI NON

L'éclairage est-il adapté ? (la lumière n'est ni éblouissante, ni trop faible, il y'a peu de zones d'ombre)

OUI NON

Sols et revêtements

Vos tapis possèdent-ils des **bandes antidérapantes** et sont-ils bien **fixés au sol** ?

OUI NON

La surface du sol est-elle **plane et régulière** ? (pas d'ondulations, de décalages de niveaux ou de creux)

OUI NON

TOTAL



Feux rouges



Feux verts



Nos recommandations

À faire soi-même, avec l'aide d'un proche, de votre intervenante* ou d'un prestataire professionnel

- 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.
- Lorsque vous êtes installés dans votre fauteuil, veillez à avoir à portée de main les objets ou éléments que vous utilisez fréquemment ou qui génèreraient un déplacement précipité (téléphone, télécommande...)
- 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. Dans l'idéal, vos fauteuils et canapés doivent être fermes, peu profonds et équipés d'accoudoirs solides pour une prise en main facile.

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 le respect des limites d'intervention. Pour plus d'informations contactez votre agence.

Cuisine



Éclairage

Les **interrupteurs** sont-ils facilement **accessibles** et **repérables** même dans le noir ?

- OUI** **NON**

L'**éclairage** est-il **adapté** ? (la lumière n'est ni éblouissante, ni trop faible, il y'a peu de zones d'ombre)

- OUI** **NON**

L'évier et le plan de travail sont-ils **suffisamment éclairés** ?

- OUI** **NON**

Mobiliers et ustensiles

Les **manches** de vos ustensiles de cuisine (casseroles, poêles...) sont-ils **solides** ?

- OUI** **NON**

Votre **four** est-il **positionné à votre hauteur** ? (pas besoin de vous baisser ou de vous hisser sur la pointe des pieds pour mettre des plats dedans)

- OUI** **NON**

La **hauteur de votre évier et du plan de travail** est-elle adaptée à votre morphologie ? (pas besoin de vous courber ou de lever les bras)

- OUI** **NON**

Le **meuble** (buffets, tables, étagères) est-il bien **fixé** ?

- OUI** **NON**



Systeme de securite

Votre cuisiniere est-elle equipee d'un **dispositif de securite** qui permet en cas d'oubli, de couper le gaz ou d'eteindre la plaque de cuisson automatiquement ?

- OUI** **NON**

Si vous avez du gaz, avez-vous **accès au tuyau d'acheminement** ? Si oui, la date de péremption est-elle encore valide ? Si non, passez à la question suivante.

- OUI** **NON**

Le robinet de la cuisine possède-t-il un **systeme de controle de la temperature de l'eau** (ex mitigeur thermostatique)

- OUI** **NON**

Les **produits dangereux** sont-ils dans leur emballage d'origine ? (eau de javel)

- OUI** **NON**

Obstacles

Vos meubles sont-ils **suffisamment stables** pour vous servir de point d'appui ?

- OUI** **NON**

L'aménagement de la pièce permet-il de **se déplacer facilement** ?

- OUI** **NON**

Sols et revêtements

La surface du sol **est-elle plane et régulière** ? (pas d'ondulations, de décalages et de niveaux ou de creux)

- OUI** **NON**

Un **tapis antidérapant** est-il installé au sol au niveau de l'évier ?

- OUI** **NON**

TOTAL



Feux rouges



Feux verts

Nos recommandations

En aménageant votre cuisine avec soin, vous pouvez faire de cet espace un lieu à la fois convivial et sécurisé, réduisant ainsi les risques d'accidents tout en préservant votre confort.

À faire soi-même, avec l'aide d'un proche, de votre intervenante* ou d'un prestataire professionnel

- 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).
- 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 fatiguant avec une prise de risque importante.
- Pour une meilleure accessibilité, il est possible d'**équiper les placards de tablettes tournantes**.

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.

Gros travaux à faire réaliser par un artisan ou prestataire professionnel (comme O₂ Travaux**)

- 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

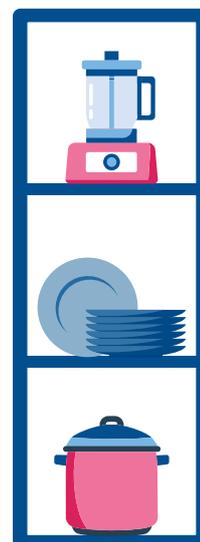
Il existe des normes électriques spécifiques pour les pièces d'eau, rapprochez-vous au besoin d'un professionnel habilité.

* Dans le respect des limites d'intervention. Pour plus d'informations contactez votre agence.

Nos astuces

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 contenants 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

Sols et revêtements

Vos tapis possèdent-ils des **bandes antidérapantes** et sont-ils bien **fixé au sol** ?

- OUI NON

Disposez-vous de **tapis antidérapants devant les points d'eau** ? (lavabo, douche, baignoire, bidet)

- OUI NON

La **surface du sol** est-elle **plane et régulière** ? (pas d'ondulations, de décalages de niveaux ou creux)

- OUI NON

Ouvertures

La porte de la salle de bain s'ouvre-t-elle **vers l'extérieur** ?

- OUI NON

La serrure peut-elle être débloquée de l'extérieur en introduisant un tournevis pas exemple ?

- OUI NON

Obstacles

Vos meubles sont-ils **suffisamment stables** pour vous servir de point d'appui ?

- OUI NON

L'aménagement de la pièce permet-il de **se déplacer facilement** ?

- OUI NON

Baignoire et douche

La baignoire ou la douche possède-t-elle une **surface ou des bandes antidérapantes** ?

- OUI NON

La baignoire ou la douche est-elle équipée d'une **barre d'appui solidement fixée** ?

- OUI NON

Le **rebord** de votre douche ou de votre baignoire est-il **facile à enjamber** ? (pas de difficultés à lever la jambe, pas de perte d'équilibre...)

- OUI NON

La porte de la douche est-elle **couissante ou s'ouvre t-elle vers l'extérieur** ?

- OUI NON

Les robinets possèdent-ils un **système de contrôle de température** ? (ex : mitigeur)

- OUI NON

Le **système de robinetterie** est-il facile d'utilisation (prise en main facile et sans effort)

- OUI NON

Éclairage

Les interrupteurs sont-ils **facilement accessibles et repérables** ?

- OUI NON

L'éclairage est-il adapté ? (la lumière n'est ni éblouissante, ni trop faible, il y'a peu de zones d'ombre)

- OUI NON

TOTAL



Feux rouges



Feux verts

Nos recommandations

L'eau peut rendre votre salle de bain plus glissante, c'est pourquoi nous vous accompagnons pour en faire un espace sûr et confortable tout en facilitant vos déplacements.

Si des ajustements spécifiques aux normes électriques sont nécessaires, n'hésitez pas à faire appel à un professionnel qualifié.

À faire soi-même, avec l'aide d'un proche, de votre intervenante* ou d'un prestataire professionnel

- 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. Sachez qu'il existe des produits adaptés pour vous faciliter le quotidien : peigne coudé, distributeur de dentifrice, brosse à large poignée.
- 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. Si l'accès à votre baignoire est difficile, vous pouvez vous équiper d'un siège de baignoire pivotant ou d'un banc de transfert.
- 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.

Le saviez-vous ?

Vous pouvez faire appel à Douches et Bains, entreprise membre de la Silver Alliance, pour remplacer votre baignoire par une douche confortable et sécurisée

* Dans le respect des limites d'intervention. Pour plus d'informations contactez votre agence.

Toilettes



Sols et revêtements

Vos tapis possèdent-ils des **bandes antidérapantes** et sont-ils bien fixés au sol ?

- OUI** **NON**

La **surface du sol est-elle plane et régulière** ? (pas d'ondulations, de décalages de niveaux ou de creux)

- OUI** **NON**

Assise et soutien

L'**abattant wc** est-il bien fixé ?

- OUI** **NON**

Le siège des toilettes est-il à la **bonne hauteur** ? (vous pouvez vous asseoir et vous relever facilement)

- OUI** **NON**

Ouvertures

La **porte de vos toilettes** s'ouvre t-elle **vers l'extérieur** ?

- OUI** **NON**

La serrure peut-elle **se débloquer de l'extérieur** ? (par exemple avec un tournevis)

- OUI** **NON**

Éclairages

Les interrupteurs sont-ils **facilement accessibles et repérables** ?

- OUI** **NON**

L'éclairage est-il adapté ? (la lumière n'est ni éblouissante, ni trop faible, il y'a peu de zones d'ombre)

- OUI** **NON**

TOTAL



Feux rouges



Feux verts



Nos recommandations

À faire soi-même, avec l'aide d'un proche, de votre intervenante* ou d'un prestataire professionnel

- Il est vivement déconseillé d'utiliser le porte-papier toilette ou le porte-serviette comme support pour vous asseoir ou vous relever. Pour cela, il est recommandé d'installer des barres d'appui (sur votre droite si vous êtes droitier ou sur votre gauche si vous êtes gaucher) ou des cadres de WC.
- Si votre abattant WC bouge, pensez à le refixer ou à le changer s'il est cassé.
- 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

- Vous pouvez également installer des réhausseurs de toilettes. Sachez qu'il existe aussi des WC à hauteur réglables qui peuvent fonctionner avec une télécommande. Ce système convient particulièrement aux personnes à mobilité réduite.

* Dans le respect des limites d'intervention. Pour plus d'informations contactez votre agence.

Chambre à coucher

Assise et soutien

Pouvez vous vous relever de votre lit sans efforts et vous asseoir sans vous laisser aller en arrière ?

- OUI NON

Pouvez vous attraper et ranger vos affaires sans avoir besoin d'un escabeau ?

- OUI NON

Alerter au besoin

Avez-vous un téléphone ou un système de sécurité à proximité de votre lit ?

- OUI NON

Sols et revêtements

Vos tapis possèdent-ils des bandes antidérapantes et sont-ils bien fixés au sol ?

- OUI NON

La surface du sol est-elle plane ? (pas d'ondulations, de décalages de niveaux ou de creux)

- OUI NON

Ouvertures

Pouvez vous allumer la lumière depuis votre lit ?

- OUI NON

Les interrupteurs sont-ils facilement accessibles et repérables ?

- OUI NON

L'éclairage est-il adapté ? (la lumière n'est ni éblouissante, ni trop faible, il y'a peu de zone d'ombre)

- OUI NON

Obstacles

Vos câbles, rallonges et fils sont-ils hors du passage ?

- OUI NON

Vos meubles sont-ils suffisamment stables pour vous servir de point d'appui ?

- OUI NON

L'aménagement de la pièce permet-il de se déplacer facilement ?

- OUI NON

TOTAL



Feux rouges



Feux verts

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).



Nos recommandations

À faire soi-même, avec l'aide d'un proche, de votre intervenante* ou d'un prestataire professionnel

- 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...). Afin de limiter les risques de déplacements nocturnes, sachez qu'il existe des accessoires de confort comme l'**urinal homme et femme** ou le **bassin de lit**.
- 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.
- 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 réhausse.
- En cas de difficultés à se lever, il existe des échelles de cordes 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**.

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.
- 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...).

* Dans le respect des limites d'intervention. Pour plus d'informations contactez votre agence.

Escalier et couloirs



Soutien

Disposez-vous d'une **rampe solidement fixée** sur toute la longueur de vos escaliers

- OUI NON

Éclairage

Y'a t-il des interrupteurs avec un **système de va-et-vient en haut et en bas des escaliers** ?

- OUI NON

Les interrupteurs sont-ils **facilement accessibles et repérables** ?

- OUI NON

L'éclairage est-il adapté ? (la lumière n'est ni éblouissante, ni trop faible, il y'a peu de zones d'ombre)

- OUI NON

Obstacles

Les escaliers sont-ils **désencombrés** ? (pas d'objets sur les marches)

- OUI NON

Sols et revêtements

Les marches sont-elles **stables et de même taille** ? (même hauteur et même profondeur)

- OUI NON

La **surface du sol** est-elle **plane** ?

- OUI NON

S'il y a un **revêtement dans les escaliers** est-il **bien fixé** ? (ne se décolle pas, pas de plis ni d'ondulations)

- OUI NON

TOTAL



Feux rouges



Feux verts

Nos recommandations

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, avec l'aide d'un proche, de votre intervenante* ou d'un prestataire professionnel

- 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).
- 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. Si vous avez besoin d'une aide à la marche pour vous déplacer (canne, déambulateur), veillez à en disposer une en haut et en bas des escaliers.
- 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 à la sortie des escaliers. Vous pouvez installer 2 mains-courantes de chaque côté de manière à sécuriser à la fois la montée et la descente.
- La pose de revêtement antidérapant (ou bande rugueuse) est conseillée a minima sur le nez de chaque marche. Il est recommandé de rendre visible chaque nez de marche afin de ne pas être surpris et de buter dessus.
- 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. En cas de trouble de la vision, il est recommandé de jouer notamment sur les effets de contraste : tonalités / couleurs différentes entre la marche et la contremarche et un marquage spécifique de la 1ère marche.
- 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). Pour compléter l'éclairage de vos escaliers, vous pouvez opter pour un chemin lumineux à chaque marche.

Pour un escalier 100% sécurisé

Vous pouvez faire appel à Stannah, membre de la Silver Alliance et leader mondial des monte-escaliers, pour installer un monte-escaliers ou un ascenseur de maison

* Dans le respect des limites d'intervention. Pour plus d'informations contactez votre agence.

Portes et fenêtres

Fenêtres et balcons

Vos **portes et fenêtre s'ouvrent et se ferment-elles facilement**, sans frotter ou résister ?

- OUI** **NON**

Vos **poignées de fenêtres et de portes** se manipulent-elles facilement ? (prise en main facile)

- OUI** **NON**

Vos fenêtres sont-elles placées au moins à **90 centimètres du sol** et/ou possèdent-elles des **éléments de protection** ?

- OUI** **NON**

Vos balcons et vos terrasses sont-ils équipés de **garde-corps solidement fixés** ?

- OUI** **NON**

L'accès à vos fenêtres est-il libre ? (pas d'objets ou de petits meubles devant)

- OUI** **NON**

Vos **rideaux et tringles de rideaux** sont-ils **solidement fixés** ?

- OUI** **NON**

Volets

Les volets de votre logement **s'ouvrent-ils facilement et sans frotter** ?

- OUI** **NON**

La **manivelle ou la poignée** se manipule-t-elle facilement ? (prise en main facile...)

- OUI** **NON**

Pouvez vous ouvrir, fermer ou fixer vos volets **sans avoir à vous pencher à l'extérieur** ?

- OUI** **NON**

Portes

Les **barres de seuils** de vos portes sont-elles **bien fixées** ? (pas de vis qui ressort ou de barre de seuil qui bouge)

- OUI** **NON**

Les portes s'ouvrent-elles et se ferment-elles facilement ? (sans frotter ni résister, poignées qui se manipulent facilement...)

- OUI** **NON**

TOTAL



Feux rouges



Feux verts

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 ni fatigué par des bruits de l'extérieur (double vitrage, etc).

Nos recommandations

À faire soi-même, avec l'aide d'un proche, de votre intervenante* ou d'un prestataire professionnel

- Veillez à ce que vos **seuils de portes** soient correctement **fixés au sol**. En installant des seuils de porte extra plats, cela permet de réduire le risque de buter dessus.
- **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.
- 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/dévissant les gonds situés en haut et en bas de la porte.

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. Vous pouvez également matérialiser leur présence par une signalétique autocollante afin de prévenir le risque de choc.

* Dans le respect des limites d'intervention. Pour plus d'informations contactez votre agence.

Appareils électriques et chauffage



Mobiliers et ustensiles

Le **branchement de vos appareils électriques** est-il en bon état (pas de fils dénudés, de prise désencastées ou de multiprises surchargées)

OUI NON

Détecteur de fumée

Avez vous au moins un **détecteur de fumée** par étage ?

OUI NON

Chauffages

Votre **système de chaudière / chauffage** est-il régulièrement entretenu ?

OUI NON

Cheminée

Si vous avez utilisé une cheminée, le ramonage est-il effectué tous les ans ?

OUI NON

TOTAL



Feux rouges



Feux verts

Nos recommandations

À faire soi-même, avec l'aide d'un proche, de votre intervenante* ou d'un prestataire professionnel

- 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).
- 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.

* Dans le respect des limites d'intervention. Pour plus d'informations contactez votre agence.

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 encaster 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).
 - À défaut, vous pouvez poser des tapis antidérapants adaptés devant les points d'eau (évier, lavabo, baignoire, douche).
 - L'utilisation de chaussons/chaussures antidérapantes adaptées à votre pied permet également de réduire le risque de glissade.

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).

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.

ASTUCES

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

- **Un bon éclairage doit être uniforme 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).

ASTUCES

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...).

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 conseil

- Le **Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)** de votre commune
- Le **Centre Intercommunale d'Action Sociale (CIAS)** de votre agglomération
- Le **Centre Local d'Information et de Coordination Gériatrique (CLIC)**
- Le service du **Conseil Départemental** chargé de l'instruction de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie. 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 **Centre 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...).

Exemples d'aides : MaPrime Adapt', MaPrimeRénov',...

Pour en savoir plus sur les aides qui existent, vous pouvez consulter le site internet de l'ANAH : <https://www.anah.fr/>

- Ces aides s'adressent **sous conditions de ressources** mais aussi selon **son niveau d'autonomie**. Elles peuvent également être accordées aux locataires réalisant des travaux avec l'accord de leur propriétaire.
- Pour contacter un conseiller Anah au niveau national, vous pouvez appeler le 0 806 703 803 (prix appel)

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.
- OSCAR est une offre qui permet de bénéficier d'un accompagnement personnalisé selon les besoins estimés par une structure évaluatrice (conseils, aides financières et matérielles, etc.). Pour en savoir plus, rapprochez-vous de votre CARSAT.

Les aides fiscales : le crédit d'impôts

- 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 des petits travaux, du bricolage ou encore du jardinage, 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

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.



O₂, recommandé par les plus grandes marques œuvrant pour le bien- vieillir

Vous souhaitez rester vivre chez vous le plus longtemps possible ? Une aide à domicile O₂ vous accompagne déjà au quotidien mais vous avez d'autres besoins ?

O₂ est membre de la Silver Alliance. Elle vous propose une sélection minutieuse de biens et services de qualité visant à simplifier votre quotidien et prendre soin de vous. Que ce soit des opticiens à domicile, des ergothérapeutes, des monte-escaliers électriques, des solutions auditives, la téléassistance, ou encore les livraisons de repas, O₂ vous conseille des partenaires de confiance pour des solutions complémentaires s'adaptant à vos besoins spécifiques.

En étant client O₂, vous avez également accès à des remises exclusives chez les partenaires de la Silver Alliance. Recevez dès maintenant, gratuitement, le tout nouveau guide de la Silver Alliance, soit par mail, soit par courrier, en visitant : www.silveralliance.com.



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

Les aménagements à réaliser chez moi !

MÉMO



PIÈCES	AMÉNAGEMENTS / TRAVAUX À PRÉVOIR
Entrée, perron et jardin	
Salon et salle à manger	
Cuisine	
Salle de bain	
Toilettes	
Chambre à coucher	
Escaliers et couloirs	
Fenêtres et portes	
Appareils électriques et chauffage	

NOTES

A large, light blue, rounded rectangular frame with a thick border, containing horizontal dotted lines for writing. The frame is positioned on the left side of the page, leaving a wide margin on the right. The dotted lines are evenly spaced and extend across the width of the frame.

Les aménagements à réaliser chez moi !

NOTES

.....

QUI CONTACTER ?

**À ACHETER
OU COMMANDER**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Respirez, O₂ est là

Chez O2, nous avons pour mission de permettre la continuité du projet de vie des seniors et contribuer au bien-vieillir via un accompagnement multidimensionnel, en plaçant le client au coeur de la prestation.

“Ce n’est pas parce que je ne peux plus tout faire que je ne peux plus rien faire”, ce résumé reflète notre philosophie, que les intervenantes appliquent en prestation.

Ainsi, elles accompagnent la personne aidée dans les activités qu’elle peut continuer de faire, en fonction des ses besoins, sans toutefois agir à sa place, préservant ainsi son autonomie.

Le saviez-vous ?

Leader français des services à la personne, O2 propose aussi des services de ménage, repassage, garde d’enfants, jardinage, bricolage et soutien scolaire*.

Certains de ces services sont mêmes éligibles au crédit d’impôts** et à l’avance immédiate du crédit d’impôt***, qui permet de ne payer que 50% de sa facture.

En savoir plus



Les numéros d’urgence

CONTACTEZ	AU
SAMU	15
POLICE	17 OU 112 (depuis un portable)
POMPIERS	18 OU 112 (depuis un portable)
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	

* Services proposés sous réserve des autorisations détenues par nos agences et de la zone géographique autorisée (zone de couverture disponible sur www.o2.fr)

** Avantage fiscal éventuel. Selon les conditions en vigueur de l’article 199 sexdecies du CGI

*** L’avance immédiate est un service facultatif proposé par l’URSSAF réservé aux prestations et contribuables éligibles. Pour plus d’informations : service-public.fr





N°1 du service à la personne

O2.fr

n° national 02 43 72 02 02

appel non surtaxé

Cette marque prouve la conformité à la norme NF X 50-056 et garantit que le respect de/des : Principes éthiques, la Connaissance des publics, des domiciles et de l'environnement, Orientations stratégiques et du système qualité, l'Offre de service, l'Organisation globale de l'entité, du Service, l'Amélioration continue de la qualité, sont contrôlés régulièrement

Par AFNOR Certification
11 rue Francis de Pressensé
93571 LA PLAINE SAINT DENIS CEDEX



Je contacte
mon agence
02 43 72 02 02



SERVICES AUX PERSONNES
À DOMICILE (NF311)
www.marque-nf.com

Nos clients nous notent
sur Google^(***) : **4,8/5**
**Un gage de confiance
et de qualité**



* N°1 du service à la personne - Baromètre de marque - étude Occurrence janvier 2024

** Réseau certifié depuis 2010. Les agences récemment ouvertes sont en cours de démarche de certification.

*** Sur 4212 avis recueillis et vérifiés du 01/04/2024 au 17/07/2024

O₂ Développement - SAS au capital de 883 600 € - 85 bd Alexandre et Marie Oyon - 72100 LE MANS - RCS Le Mans 452 022 858 - Crédits photos : Adobe Stock/Anael Boulay - O2/258007 - 01/25

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE