

# *Mon autonomie, j'y tiens... dans ma maison*

1



# Sommaire

2

Comment  
conserver son  
autonomie ?

- Vieillir chez soi dans une maison fonctionnelle
  - Les activités quotidiennes concernées
  - Les précautions et mesures à prendre
  - Les aménagements et équipements à envisager



# Vieillir chez soi dans une maison fonctionnelle

3

## Vieillir est naturel, savoir vieillir est culturel !

- Rester à domicile implique parfois de:
  - Changer ses habitudes de vie
  - Avoir recours à des aides techniques et humaines
- Autonomie et indépendance, quelle différence?
  - Autonomie = Capacité à gérer sa vie
  - Indépendance = Capacité à réaliser les activités habituelles

# Vieillir chez soi dans une maison fonctionnelle

4

- Exemple type

- Mme Martin aime bien prendre des bains, mais avec le temps elle n'est plus en confiance, même si elle a fait poser une barre d'appui.
- Elle a le choix entre
  - ✦ se faire aider par sa fille une fois par semaine,
  - ✦ ou se décider à remplacer sa baignoire par une douche avec siège,



ce qui lui permettrait de prendre des douches à la fréquence qu'elle souhaite, en toute sécurité et intimité

# Une maison fonctionnelle

5

Savoir porter un regard « neuf » sur son habitat et sa façon de fonctionner permet de:

- Repérer les situations ou endroits à risque
- Décider d'une autre façon de fonctionner
- Et si besoin, envisager des aménagements ou équipements

*.....Illustrations au travers des différentes activités*

# Les activités quotidiennes concernées

6

- Se déplacer à l'extérieur
- Se déplacer dans sa maison
- Se faire à manger
- Faire sa toilette
- S'habiller
- Utiliser les toilettes

# Se déplacer à l'extérieur

7

- **Accorder de l'importance à:**
  - Revêtements : Gravillons, sol inégal, pavés descellés, passages sombres, marches glissantes...
  - Déplacements inutiles ou fatigants...
- **Solutions existantes**
  - Eclairage aux points stratégiques, lumières déclenchées automatiquement...
  - Paillassons extra-plats, antidérapants ou encastrés
  - Rampe pour marches d'accès et/ou main courante
  - Boîte aux lettres accessible
  - Plan incliné (chariot de courses...)

# Se déplacer à l'extérieur

8

- Dans la rue

- Prendre le cheminement le plus sécurisé:

- ✦ Utiliser les passages protégés, si besoin se faire accompagner ou demander de l'aide.
- ✦ Eviter les bousculades et le trafic intense des heures de pointe.

- Pensez aux aides de marche:

- ✦ Chariot de course,  
bâton de marche ou canne,



- Voir aides techniques favorisant l'autonomie:

- ✦ Déambulateurs à panier, scooters



# Se déplacer dans la maison

9



- Soyez attentifs à l'éclairage:

- N'oubliez pas qu'une bonne vision et un éclairage non éblouissant facilitent vos déplacements et peuvent éviter les chutes.

- ✦ Augmenter la puissance des ampoules électriques

- ✦ Avoir des systèmes de va et vient (*en bas et en haut de l'escalier...*)

- ✦ Multiplier les sources de lumière en différents endroits de la pièce (*utilisation de lampes à led sans fil...*)



# Se déplacer dans la maison

10

- Pas de déplacement dans l'obscurité:
  - Lampe à proximité du lit, à allumer avant de se lever
  - Interrupteur du couloir à proximité de la porte de la chambre ou avoir une veilleuse qui éclaire le trajet vers les toilettes la nuit
  - Lunettes et téléphone accessibles sans se pencher
  - Lampe de poche en cas de coupure de courant



# Se déplacer dans la maison

11

- Si vous avez des problèmes de vue, jouer sur les contrastes permet de mieux percevoir les obstacles et mieux se repérer
  - Encadrement de porte
  - Poignées de porte
  - Nez de marche coloré....
- Un téléphone toujours à portée de main ou mieux sur soi évite la précipitation pour aller décrocher et permet d'appeler en cas de chute

# Se déplacer dans la maison

12

- Les sols
  - Eviter les parquets ou les carrelages cirés → glissade assurée! (*cire antidérapante*)
  - Eviter les mules, ou chaussures glissantes, préférer des chaussures fermées, à semelles antidérapantes.
  - Enlever ou fixer les tapis (*adhésif double face*) → tout obstacle peut faire trébucher
  - Pas de fils électriques qui traînent, les fixer le long des murs
  - Eviter les butées → Aménager les seuils de porte
  - Dégager les zones de circulation



# Se déplacer dans la maison

13

- **Les escaliers:**  
l'escalier mérite une sécurisation renforcée pour continuer à profiter de l'étage
- **Principes de base:**
  - Pas de cire, pas de tapis à plis, pas d'encombrement, un bon éclairage, une rampe.
- **Solutions complémentaires existantes**
  - Antidérapant sur le nez de marche
  - Rampe supplémentaire, si possible débutant avant la première marche et s'arrêtant après la dernière
  - Siège de repos sur le pallier
  - Monte-personne électrique ?

Mais... que dire du chien fougueux qui fait la fête  
et du chat câlin qui se faufile entre les jambes?

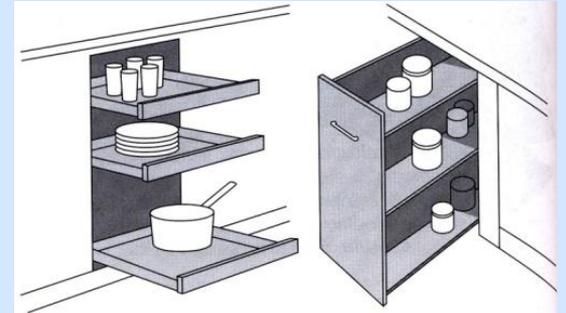


# Se faire à manger

15

- Agencer sa cuisine

- Organisation des rangements afin de limiter les déplacements, de trop se pencher ou se hisser
- Objets lourds et/ou utilisation fréquente → à portée de main ou en bas
- Utilisation rare → en hauteur. Au besoin utiliser un petit escabeau (*stable et avec maintien*)



# Se faire à manger

16



- Agencer sa cuisine

- Ranger les objets par famille (*petit déjeuner...*)
- Le froid (*réfrigérateur*), le chaud (*table de cuisson et four*) et le point d'eau (*évier et lave vaisselle*) doivent être rapprochés pour éviter les pas inutiles
- Faire installer des prises à hauteur des interrupteurs
- Utiliser une desserte sur roulettes pour transporter les aliments.
- Penser à s'asseoir et privilégier une chaise à accoudoirs ou un siège assis debout



# Se faire à manger

17

- Préparer les repas
  - La plaque de cuisson:
    - ✦ par souci de sécurité → préférez les plaques électriques, à induction ou vitrocéramiques, plutôt que le gaz.
  - Appareils électroménagers
    - ✦ facilité d'ouverture et intérieur accessible (*hauteur du four entre 0.90 et 1.30 m*).
  - le micro-onde est plus sûr que les plaques chauffantes
  - Zone de travail dégagée pour pousser les casseroles au lieu de les porter
  - Attention aux éclaboussures, huile, eau... sur le sol, qui entraînent un risque de chute

# Se faire à manger

18

- Lorsque certains gestes sont difficiles, penser à faire autrement, à changer d'outils:

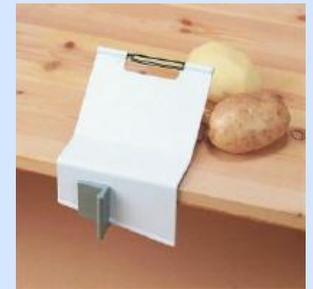
- Grattoirs et éplucheurs



- Planches à découper avec différentes options

- ✦ Piques pour fixer les fruits ou légumes à découper
- ✦ Etau pour bloquer
- ✦ Râpe
- ✦ Ventouses anti-dérapantes

Beaucoup d'aides techniques existent



- Pensez aux plats cuisinés, surgelés, légumes épluchés...

# Faire sa toilette

19

- **Conseil important** pour les lieux intimes (*salle de bains, W-C*):
  - Serrure ouvrable de l'extérieur en cas d'urgence
  - Ou bien ne pas s'enfermer
  - Si l'espace est restreint, porte ouvrant vers l'extérieur
- **Mettre une chaise, un tabouret**
  - Pour appui, pour s'essuyer les pieds

# Faire sa toilette

20

- **Le lavabo**
  - Prendre votre temps
  - Placer une chaise ou un petit banc pour faire la toilette au lavabo ou vous habiller assis
  - Aménager des espaces de rangement autour du lavabo
- **L'utilisation de l'eau**
  - Préférer le mitigeur thermostatique : + facile à utiliser
  - Attention aux éclaboussures sur le sol : risque de glissade.

# Faire sa toilette

21



- La baignoire

- Enjamber la baignoire présente un danger
- S'asseoir au fond de la baignoire peut être délicat tout comme se relever
- Penser aux tapis antidérapants ou pastilles autocollantes posées au fond de la baignoire
- Barres d'appuis pour se relever plus facilement

# Faire sa toilette

22

- La baignoire

- Une baignoire peut s'utiliser autrement, en s'asseyant sur une planche de bain ou un siège spécifique ceci sans grand frais



- Et, y adjoindre des barres d'appui

# Faire sa toilette

23

- La douche

- Attention à la glissade!

- Penser à

- ✦ Mettre un tapis antidérapant dans et devant la douche

- ✦ Siège de douche pour prendre votre douche assis

- ✦ Barres d'appui murales

- ✦ Aides techniques pour se laver le dos, les pieds



# S'habiller

24

- Avoir une chaise pour s'habiller en position assise
- S'asseoir permet de se chauffer/se déchauffer sans perdre l'équilibre
- Si besoin, utiliser
  - Chausse-pied à long manche, marche-pied



- Mais aussi enfile-bas de contension

# Utiliser les toilettes

25

- L'accès doit être facile et fonctionnel
- Eviter les tapis au sol risque de glisser en se relevant
- Placer le papier hygiénique à portée de main
- Une cuvette rehaussée et une barre d'appui vous permettront de mieux vous installer et vous relever



# Se faire aider

26

- Adressez-vous à l'assistante sociale, la mairie ou les associations d'aide aux personnes âgées pour connaître les différents professionnels autour de chez vous
  - Les CLICs
  - Les auxiliaires para-médicaux (*Infirmière, aide-soignante, kinésithérapeute, ...*)
  - Les aides avec participation financière en fonction des ressources (*aide ménagère, auxiliaire de vie..*)
  - Les autres aides possibles (*pédicure, coiffeuse, livraison de repas, aide associatives, jardinage, petits travaux...*)

# Pour aménager son logement

27

## Avant 60 ans

## Après 60 ans

Qui contacter avant d'entamer les travaux ?

La MDPH  
Maison  
Départementale des  
Personnes  
Handicapées

L'ANAH  
Agence Nationale  
pour l'Amélioration  
de l'Habitat

Le Conseil  
Général

L'ANAH

Quel financement est proposé ?

La PCH  
Prestation de  
Compensation du  
Handicap  
  
10000 €  
maximum tous  
les 10 ans

Subvention  
  
• sous condition  
de ressources  
• si montant  
travaux  
supérieur à  
1500€

L'APA  
Allocation  
Personnalisée  
d'Autonomie  
  
Montant fixé :  
• Selon niveau  
de dépendance  
• Selon les  
ressources

Subvention  
  
• sous condition  
de ressources  
• si montant  
travaux  
supérieur à  
1500€

# Pour acquérir une aide technique

28

	Avant 60 ans	En emploi		Après 60 ans
Gestion des fonds par :	La MDPH Maison Départementale des Personnes Handicapées	AGEFIPH (Fonds pour l'Insertion professionnelle des Personnes Handicapées)	FIPHFP	Le Conseil Général
Votre interlocuteur :	MDPH	AGEFIPH	FIPHFP	CCAS, CLIC, CIDPA
Quel financement est proposé ?	La PCH Prestation de Compensation du Handicap  10000 € maximum tous les 10 ans	Secteur privé  Pour le maintien ou l'accès à l'emploi,  En complément des aides existantes pour les personnes handicapées.	Idem  Pour la Fonction publique	L'APA Allocation Personnalisée d'Autonomie  Montant fixé : • Selon niveau de dépendance • Selon les ressources

# Présentation du CICAT des Pays de la Loire

29



# Le Centre d'Information et de Conseil sur les Aides Techniques

30

- Une équipe technique
  - 2 ergothérapeutes
  - 1 Secrétaire documentaliste
- Un espace d'accueil accessible
- Une documentation spécialisée et un accès internet



# Missions du CICAT

31



1.  
Informations/  
Conseil



2.  
Essai/  
Prêt



3.  
Actions de  
sensibilisation

# Vous souhaitez nous contacter

32

- Du lundi au vendredi (sauf mercredi)
- Par téléphone au 02 43 51 72 88
- Sur Rendez-vous: 1 Bd de Maule  
72650 St Saturnin/Le Mans
- Par courriel: [cicat303@wanadoo.fr](mailto:cicat303@wanadoo.fr)

[www.cicat-pdl.fr](http://www.cicat-pdl.fr)