



GARDER SON AUTONOMIE AU QUOTIDIEN ET BIEN VIVRE SA RETRAITE



FICHE N° 13 : “AMÉNAGER SON DOMICILE POUR PLUS D'AUTONOMIE”

PRÉAMBULE :

En France, la **perte d'autonomie** chez les personnes âgées est une réalité à laquelle de nombreux seniors et leurs aidants doivent faire face.

Afin de préserver leur qualité de vie et leur sécurité, il est essentiel d'**aménager leur domicile** pour faciliter leur quotidien.

Dans cette fiche astuce, vous découvrirez les aménagements les plus courants pour les personnes âgées en perte d'autonomie, **comment financer ces adaptations** ainsi que des conseils précieux pour bien-vieillir en toute quiétude.

Nous ferons un **focus sur** l'aménagement du domicile dans le cas de **la maladie d'Alzheimer**.

Bonne lecture !





NOTRE MISSION : VOUS INFORMER

Chez Helpy nous proposons des conseils pour l'aménagement du domicile en amont d'une perte d'autonomie pour vous-même ou pour vos proches.



L'IMPORTANCE DE L'AMÉNAGEMENT DU DOMICILE EN VIEILLISSANT :

Un domicile non adapté peut représenter un véritable danger pour les personnes âgées en perte d'autonomie. Ils sont exposés à des risques accrus de chutes et d'accidents domestiques qui peuvent gravement impacter leur santé et leur bien-être. Un aménagement adapté permet donc de réduire ces risques et de favoriser le maintien à domicile dans des conditions optimales.

LES AVANTAGES D'UN AMÉNAGEMENT ADAPTÉ

- **La prévention des accidents** : Un domicile adapté limite les risques de chutes et autres accidents en facilitant les déplacements et en sécurisant les lieux.
- **Une autonomie préservée** : Grâce aux aménagements spécifiques, les personnes âgées peuvent continuer à réaliser leurs activités quotidiennes sans aide extérieure.
- **Le confort** : Le confort des seniors est amélioré avec un habitat pensé pour répondre à leurs besoins spécifiques.
- **Le coût** : Le maintien à domicile est souvent moins coûteux qu'un hébergement en établissement spécialisé (EHPAD).





LES AMÉNAGEMENTS COURANTS POUR LES PERSONNES ÂGÉES EN PERTE D'AUTONOMIE



DANS LA SALLE DE BAIN

- Remplacement de la baignoire par une douche à l'italienne, facile d'accès et équipée d'un siège et d'un sol antidérapant.
- Installer des mitigeurs thermostatiques.
- Installation de barres d'appui pour faciliter les déplacements et assurer une meilleure sécurité.

DANS LA CUISINE

- Adaptation du plan de travail à une hauteur confortable pour éviter les efforts inutiles.
- Aménagement de rangements accessibles pour limiter les déplacements.

DANS LES PIÈCES À VIVRE

- Suppression des obstacles au sol (tapis, fils électriques) pour éviter les chutes.
- Installation de rampes ou de mains courantes pour faciliter les déplacements dans les escaliers.
- Installation de détecteurs lumineux dans les espaces opportuns.





LES AMÉNAGEMENTS COURANTS POUR LES PERSONNES ÂGÉES EN PERTE D'AUTONOMIE



QUELS AUTRES ÉQUIPEMENTS SONT NÉCESSAIRES ?

Pour aller plus loin dans la sécurité (et le confort) d'une personne âgée ou souffrant d'un handicap à son domicile, d'autres aménagements (potentiellement plus coûteux) peuvent être envisagés comme :

- Automatiser la fermeture de volets,
- Installer un système de téléassistance,
- Prévoir des rangements avec commande à distance,
- Installer un éclairage à détecteur de mouvement et des jardinières réglables en hauteur dans le jardin.
- Équiper l'escalier d'un fauteuil monte-escalier ou installer un ascenseur.



QUELQUES LIENS PRATIQUES : (cliquez sur les liens ci-dessous)

[10 MINI CHANTIER POUR SÉCURISER MON DOMICILE](#)

[L'ERGOTHÉRAPIE AU SERVICE DES PERSONNES ÂGÉES](#)



COMMENT FINANCER CES AMÉNAGEMENTS ?



QUELLES AIDES POUVEZ-VOUS DEMANDER ?

Adapter et aménager son logement en prévision d'une perte d'autonomie : l'investissement peut se révéler conséquent ! Dans le cas d'une maison individuelle (ou d'un appartement) de 75 m² environ, on estime que les travaux visant l'aménagement intérieur du logement avec des interventions sur les pièces humides (WC, salle de bain) et une pièce de vie (chambre) se situent dans une fourchette comprise entre 6 000 et 9 400€ HT. Et on constate, en moyenne, que le coût de l'adaptation d'un logement se monte à 10 000€.

Heureusement, il existe de nombreux dispositifs d'aide. Tellement nombreux, en fait, qu'il est parfois difficile de s'y repérer... Pour vous aider à savoir de quelles aides vous pouvez bénéficier, parcourez notre fiche astuce.



LES AIDES FINANCIÈRES :

Ces aides, qui vous aident à supporter l'investissement de travaux d'aménagement, peuvent être attribuées par :

- **L'Assurance Retraite** ou **les Caisses d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail** (Carsat) pour l'obtention d'une **Aide à l'Amélioration de l'Habitat** pour les personnes en perte d'autonomie légère.



COMMENT FINANCER CES AMÉNAGEMENTS ?



- **Le Conseil départemental** pour l'obtention de l'**Allocation Personnalisée d'Autonomie à domicile (APA)** pour les personnes dépendantes. Il peut également participer au financement des adaptations du logement liées à la dépendance.
- **L'Agence Nationale de l'Habitat (ANAH)**
- Les institutions de **retraite complémentaire** (AG2R La Mondiale, Malakoff Humanis, ...)

Pensez également à consulter [votre centre des impôts](#) !

QUELQUES LIENS UTILES : (cliquez sur les liens ci-dessous)

[ANAH](#)

[L'APA : QU'EST-CE QUE C'EST ?](#)

[ANNUAIRE DES CARSAT](#)

[CONSEILS DÉPARTEMENTAUX](#)





COMMENT FINANCER CES AMÉNAGEMENTS ?



LES AIDES TECHNIQUES :

Les aides techniques, elles, financent l'achat d'équipements spécifiques. Leur prise en charge par l'Assurance maladie dépend de deux facteurs :

- L'inscription de l'équipement en question sur la Liste des Produits et des Prestations remboursables (LPP)
- La nature de l'aide.

Le taux de remboursement de ces produits est variable.

Si le financement de l'aide technique n'est pas pris en charge par l'Assurance maladie ou si le remboursement est insuffisant, vous pouvez contacter :

- **La Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)** de votre département de résidence pour l'attribution de l'Allocation Compensatrice du Handicap (PCH) en faveur des personnes en perte d'autonomie de moins de 60 ans, ou âgées de plus de 60 ans et sans limite d'âge si elles remplissent les conditions d'attribution avant 60 ans.
- **Le Conseil départemental** pour les plus de 60 ans.





FOCUS SUR L'AMÉNAGEMENT DU DOMICILE EN CAS DE MALADIE D'ALZHEIMER !



INTRODUCTION

Lorsque l'un de nos proches est diagnostiqué de **la maladie d'Alzheimer**, c'est toute l'organisation de la vie quotidienne qui doit être repensée. Si au début, Alzheimer n'entraînera pas de grands changements, il s'agit quand même d'une maladie dégénérative. Au fil de l'évolution de la maladie, il faudra revoir l'aménagement de son logement. L'objectif est de **maintenir le niveau d'autonomie** du malade aussi longtemps que possible.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE LA MALADIE D'ALZHEIMER ?

Alzheimer est une **maladie évolutive**, qui se caractérise par des pertes de mémoire chez les personnes malades.

Les premiers stades de la maladie sont complètement compatibles avec un maintien à domicile, à la condition de prévoir quelques aménagements pour protéger les malades.

Il est fortement conseillé de demander à **un ergothérapeute** de venir au domicile du malade, afin de donner des conseils pratiques d'aménagement de la maison. L'intérêt de cette visite à domicile est de profiter de conseils personnalisés, en fonction des capacités de la personne. L'ergothérapeute pourra revenir par la suite, pour suivre l'évolution des troubles liés à Alzheimer.





FOCUS SUR L'AMÉNAGEMENT DU DOMICILE EN CAS DE MALADIE D'ALZHEIMER !



Ces conseils d'aménagement peuvent entraîner quelques travaux dans la maison. Par exemple, il faudra peut-être modifier toute la salle de bain, pour qu'elle soit moins accidentogène. Installer une douche avec un siège et changer le sol pour un revêtement antidérapant permettra d'éviter les chutes.

QUEL MATÉRIEL MÉDICAL CHOISIR POUR BIEN VIVRE AVEC LA MALADIE D'ALZHEIMER ?

Lorsque la maladie d'Alzheimer est bien installée mais que le maintien à domicile est encore possible, il devient essentiel de bien s'équiper. Voici quelques propositions de matériel médical indispensable :

- **Lit médicalisé** à louer ou à acheter : ces lits électriques ont une hauteur réglable. Ainsi, on peut l'abaisser au maximum la nuit pour limiter les conséquences d'éventuelles chutes nocturnes. Les malades d'Alzheimer sont souvent des personnes, plutôt âgées, et agitées. Ces lits disposent également de barrière de protection à monter ou baisser en fonction du besoin. Pour les soins notamment, on peut baisser la barrière et relever le lit pour préserver la santé du soignant. S'il existe de nombreux lits médicalisés, il est préférable de choisir un lit médical spécial Alzheimer.





FOCUS SUR L'AMÉNAGEMENT DU DOMICILE EN CAS DE MALADIE D'ALZHEIMER !



- **Alèse** : la maladie s'accompagne souvent d'une incontinence qui va nécessiter de vous équiper au minimum d'une alèse pour protéger votre literie.
- **Siège de douche** : Nous l'avons évoqué plus haut, la douche est un endroit dangereux. Il faut donc la sécuriser. Choisissez une douche de plain-pied, moins dangereuse. Un siège de douche permet à la fois de se reposer si besoin, et d'asseoir le malade lorsqu'on lui fait sa toilette.
- **Réhausse WC** : pratique pour relever l'assise des toilettes.
- **Couverts ergonomiques** : ils facilitent la préhension et permettent de retrouver de l'autonomie au moment des repas.

Il existe donc de nombreuses solutions d'équipement pour favoriser l'autonomie des personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer, et encourager leur maintien à domicile aussi longtemps que possible. Pour les aider à rester en bonne santé, leur lieu de vie doit être agréable, confortable et sécurisant. Faites-vous conseiller par un médecin ou un spécialiste du sujet à chaque étape pour ne pas rester seul face à la maladie.

