maison SENIOR

J'AMÉNAGE MON DOMICILE SENIOR

CLUSTER SENIOR

L'EXCELLENCE EN SILVER ECONOMIE

label Euralens

ACTEUR DE LA SILVER ECO
FILIÈRE INDUSTRIELLE SOUTENUE PAR LE GOUVERNEMENT FRANÇAIS

ASSOCIATION RECONNUE D'INTÉRÊT GÉNÉRAL
Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

AVEC LE SOUTIEN DE
Région Hauts-de-France

MEMBRES FONDATEURS DU CLUSTER SENIOR©

AGGLO HÉNIN-CARVIN

Communauté d'Agglomération Béthune-Bruay Artois Lys Romane

Communauté d'Agglomération Lens-Liévin

CCI ARTOIS HAUTS-DE-FRANCE

Maisons & Cités

LA VIE ACTIVE Humaniste et Fraternelle

LE GROUPE LA POSTE

UNIVERSITÉ D'ARTOIS

GROUPE AHNAC

LE MOT DU PRESIDENT

Le **« CLUSTER SENIOR Association »** que j'ai l'honneur et le plaisir de présider, créé à l'initiative de la **Chambre de Commerce et d'Industrie ARTOIS**, constitué des trois **Communautés d'Agglomération de l'ex bassin minier**, **la CAHC, la CALL et la CABBALR, de l'AHNAC, de la VIE ACTIVE, de l'UNIVERSITE DE L'ARTOIS, de MAISONS ET CITES et du Groupe LA POSTE** et bénéficiant de l'appui financier du **CONSEIL REGIONAL HAUTS DE FRANCE**, s'est attaché principalement à proposer aux personnes âgées de plus de 65 ans, propriétaires de leur habitation, des aménagements et réhabilitations, voire des isolations, afin qu'elles y restent le plus longtemps et dans les meilleures conditions possibles.

C'est le vœu d'une très grande majorité d'entre-elles.

C'est pourquoi le « CLUSTER SENIOR Association » avec le concours de son équipe opérationnelle a réalisé ce guide pratique afin de montrer aux personnes âgées, toutes les possibilités d'aménagements qui s'offrent à elles dans ce domaine, avec un aperçu des prix actuellement proposés pour chaque type d'aménagement.

Un guide d'aides financières complète cet ouvrage que nous mettons à votre disposition.

Des opérations de diagnostics auprès des personnes âgées, ont d'ores et déjà été engagées sur le territoire des trois Communautés d'Agglomération de l'ex bassin minier en partenariat avec les municipalités dans lesquelles se situent les personnes âgées.

Bonne lecture et n'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples informations.

Pour le « CLUSTER SENIOR Association »

Edouard MAGNAVAL
Président du CLUSTER SENIOR Association

CLUSTER SENIOR Association
Campus Euralogistic • Plateforme multimodale Delta 3
622 rue des Hauts-de-France • 62110 Hénin-Beaumont

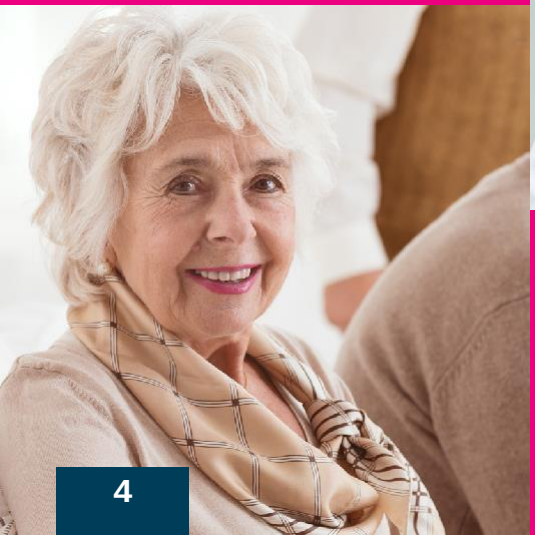
e-mail : contact@cluster-senior.com - Tél. : 03 91 83 36 25

80 % des Français souhaitent vieillir à domicile.

Source : SilverEco

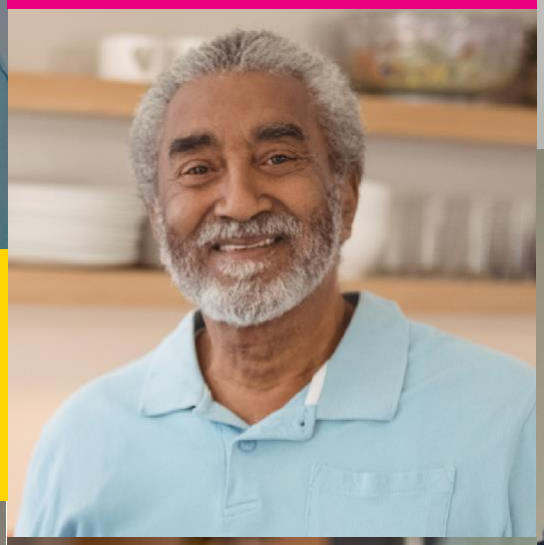
83 ans c'est l'âge moyen des bénéficiaires de travaux d'adaptation au logement

Source : rapport « un logement adapté la condition sine qua non pour vieillir chez soi » réalisé par Jean-Philippe ARNOUX et Hervé MEUNIER.



83 % des Français pensent que le maintien à domicile des personnes âgées est une priorité.

Source : SilverEco



La chute accidentelle est la première cause de décès chez les plus de 65 ans.

Source : Le Figaro Santé

90 % des plus de 75 ans vivent à leur domicile et 50 % des personnes âgées de plus de 70 ans vivent seules.

Source : Insee

Dans un contexte de vieillissement progressif de la population, le maintien à domicile est devenu un sujet clé. Vieillir chez soi est le souhait d'une majorité de Français. Pour répondre à ce vœu, les logements doivent souvent être repensés et les pièces réaménagées afin de faciliter les déplacements et renforcer la sécurité.

Vous accompagner efficacement dans l'adaptation de votre domicile pour prévenir des risques de chutes, de blessures et de perte d'autonomie est une priorité.

Un domicile adapté à vos besoins

Avant toute prise de décision, il est nécessaire d'évaluer les dangers et risques encourus au quotidien. Nous vous proposons un guide pratique qui regroupe les conseils utiles lorsque l'on souhaite adapter son domicile :

- des solutions d'aménagement pour chacune des pièces ;
- une estimation budgétaire moyenne des conséquences des aménagements ;

Pour vous accompagner dans cette démarche, vous trouverez en annexe le guide des aides financières.

Sur notre site https://cluster-senior.fr/nos-references/ sont référencées les entreprises qualifiées et labellisées pour réaliser les travaux en toute confiance.

Découvrez comment Liliane, Abdel, Jean-Pierre, Catherine, Aldo, Annick, Robert, Isabelle, Barbara, Michelle, Lorenzo, Bernard ont réaménagé leur maison…

SOMMAIRE

LES BONS CONSEILS PIÈCE PAR PIÈCE

6 L'accès à la maison

9 Un hall d'entrée accessible

11 Une entrée pratique et sûre

13 Des espaces de circulation fluides

15 Une cuisine fonctionnelle

17 Une salle de bains idéale (1/2)

19 Une salle de bains idéale (2/2)

21 Des toilettes astucieuses

23 Un salon à vivre

25 Une salle à manger accueillante

27 Une chambre douillette

29 Un jardin et une terrasse adaptés

30 7 bons conseils des professionnels avant les travaux

COMBIEN ÇA COÛTE

32 Entrée et Hall d'entrée

33 Couloirs et pièces à vivre

34 Cuisine & salle de bains

35 Chambre & toilettes

LES BONS CONSEILS PIÈCE PAR PIÈCE

J'aime bien sortir, mais je souhaite aussi rentrer chez moi le plus facilement possible. Grâce à la nouvelle allée, je peux aller et venir à ma guise.

Liliane

L'accès à la maison

Un logement accessible, c'est bien... Mais c'est encore mieux si les extérieurs le sont aussi. C'est le cas quand les cheminements sont repensés pour fluidifier les parcours des seniors.

Les bonnes idées

- L'allée qui mène de la rue à la porte d'entrée est en pente ? Pour plus de sécurité, **l'installation d'une main courante** est conseillée.
- À deux, c'est mieux ! **Un cheminement élargi** permet de vous aider ou marcher à deux côte à côte
- **Un éclairage extérieur** qui se déclenche est mieux que l'éclairage de la rue.

Les idées en +

Vous faciliter la vie pour aller au courrier et à vos poubelles grâce à un aménagement secondaire avec la présence d'une pente douce.

Le CLUSTER SENIOR a imaginé et réalisé avec le groupement GPBAT une maison témoin à Noyelles-Godault. En plus de disposer de nombreuses adaptations, la maison témoin est fonctionnelle, esthétique et plaît autant aux seniors qu'aux jeunes.

D'autres maisons témoins adaptées sont en projet sur le territoire des Hauts-De-France.

Les conseils de l'ergothérapeute

- Pour circuler aisément, il est utile de sécuriser vos cheminements.
- Dans l'allée, les gravillons ont laissé la place à un revêtement stable qui facilite la marche et ne se déforme pas quand il pleut.

Pour vos déplacements quotidiens :

- Une chaussure se doit d'être fermée à l'arrière.
- Il existe plusieurs solutions :

  ✓ Des chaussures agréables à porter, telles que des baskets ou des ballerines, qui permettent aux personnes âgées d'être confortablement chaussées,

  ✓ Des chaussures connectées pour les seniors en perte d'autonomie,

  ✓ Des chaussures « conforts » pour pieds fragiles.

LES BONS CONSEILS PIÈCE PAR PIÈCE

Je sors tous les jours pour faire des courses, me promener… Avec la nouvelle porte d'entrée de mon immeuble, aller et venir est simple comme bonjour !

Abdel

Un hall d'entrée accessible

Dans une copropriété, lors de travaux de rénovation des parties communes, il faut en profiter pour améliorer l'accessibilité… Les halls d'entrée peuvent être repensés pour le plus grand plaisir de tous.

Les bonnes idées

- Si la porte d'entrée de l'immeuble est lourde, **un système d'ouverture automatisé** peut être mis en place et une poignée facile à saisir être ajoutée à la porte
- **Un paillasson extra-plat et antidérapant** est préférable aux paillassons épais sur lesquels on risque de trébucher.
- **Un bouton d'ouverture de porte contrasté et bien éclairé**… C'est pratique pour tous les habitants de l'immeuble !
- **Un portier vidéo** change la donne. Il permet de voir ses visiteurs en un clin d'œil et ne pas ouvrir à "n'importe qui".

Une idée en +

Un immeuble facile à vivre, c'est un immeuble où les visiteurs sont bien renseignés… Il suffit d'indiquer clairement le sens d'ouverture de la porte d'entrée, les noms et les étages des occupants.

Votre boîte aux lettres est située trop haut ou trop bas ? En prenant contact avec vos voisins, vous pourrez sans doute obtenir un échange qui vous évitera des efforts.

Il faut privilégier les immeubles avec ascenseur. S'il n'y en a pas vous pouvez faire un devis à la copropriété.

Bon à savoir

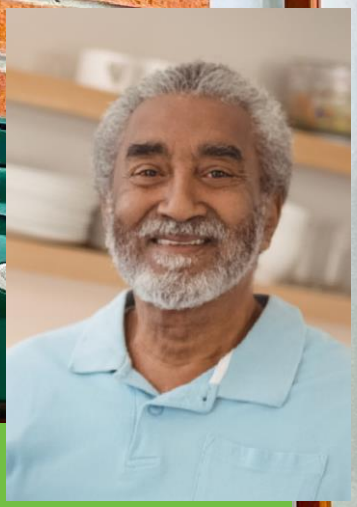
- Si votre logement se trouve en habitat collectif ou que vous êtes en lotissement, toutes les interventions sur le hall d'entrée nécessitent l'accord de la copropriété.
- Toutes les parties vitrées des sas des halls d'entrée doivent être signalées par des vitrophanies d'au moins 5 cm de hauteur et positionnées à 1,10 m et 1,60 m afin d'être bien visibles.

L'avis du technicien

La porte du hall est lourde ? Sachez qu'il est possible de faire régler la force du groom de fermeture.

Il est également possible de motoriser la porte du hall avec un détecteur de présence ou un badge. Pratique pour tous !

LES BONS CONSEILS PIÈCE PAR PIÈCE



Ma femme profite des aménagements que nous avons fait réaliser dans notre entrée. Elle peut se déplacer en toute sécurité grâce à une main courante et des marches antidérapantes !

Jean-Pierre

Une entrée pratique et sûre

Un logement dans lequel on vit bien, c'est un logement auquel on accède facilement. L'entrée doit rimer avec "sécurité" et "sérénité". Le bon choix : l'adapter aux besoins d'aujourd'hui… et de demain.

Les bonnes idées

- Grâce au **déclenchement automatique de l'éclairage**, plus besoin de chercher l'interrupteur ! Et la lumière s'éteint toute seule après chaque passage. Vous ne perdez plus de temps à chercher vos clés et votre perron sera plus accueillant pour vos invités.
- Avec **un visiophone** à hauteur du regard, l'identification des personnes qui se présentent est plus facile et plus sûre !
- Avec **une main courante** (rampe) et **des nez de marche contrastés et antidérapants**, les marches de l'entrée sont plus visibles et faciles à emprunter.

Les idées en +

Une barre d'abaissement installée dans sa penderie… Et hop ! Les manteaux viennent presque tous seuls.

Pour une meilleure organisation, pensez à une boite à code dans laquelle les intervenants extérieurs peuvent prendre votre clé en toute discrétion.

Bon à savoir

Vous habitez une maison individuelle ?

Pensez à faire installer un éclairage extérieur à détecteur de présence devant votre porte d'entrée.

Les conseils de l'ergothérapeute

- Parfois, des détails peuvent suffire à faire la différence… Optez pour un modèle de paillasson et tapis extra-plat et antidérapant. L'idéal est un tapis encastrable ; vous pourrez toujours entrer chez vous les pieds propres sans risquer de perdre l'équilibre.
- Choisissez des serrures de porte sécurisées. Attention à ne pas rester bloqué chez soi.
- S'asseoir proche de l'entrée de votre logement est une idée pratique pour se chausser ou se déchausser.

LES BONS CONSEILS PIÈCE PAR PIÈCE

De la cuisine au salon, du salon à la buanderie, de la buanderie à la salle de bains… Je n'arrête pas de passer d'une pièce à l'autre. Avec quelques améliorations, j'ai rendu mes déplacements plus faciles.

Catherine

Des espaces de circulation fluides

Pour continuer à rester actif, il n'est pas question de se laisser ralentir par un couloir encombré ou un escalier ! Pour se déplacer facilement d'une pièce à l'autre, quelques aménagements ne sont pas superflus.

Les bonnes idées

- Grâce aux **systèmes de déclenchement automatique de l'éclairage**, les zones sombres des couloirs ne sont plus qu'un mauvais souvenir.
- Les couloirs sont parfois encombrés par les portes ouvertes en conflit les unes avec les autres. En remplaçant l'une d'entre elles par **une porte coulissante**, il est plus facile d'aller et venir aisément.
- On a tendance à descendre l'escalier sans regarder où l'on pose le pied. Avec **des nez de marche antidérapants et contrastés**, moins de risque de glisser ! **Une main courante**, c'est plus de sécurité pour toute la famille. De même qu'**un escalier avec des contremarches**.

Bon à savoir

Monter à l'étage est aussi une difficulté. Vous pouvez vérifier auprès d'un technicien la possibilité d'installer un monte escalier.

L'avis du technicien

Vérifiez la structure de vos murs, installer une porte coulissante, sachez qu'il en existe de deux sortes : les modèles en applique (devant le mur) et ceux dits "à galandage", qui s'effacent dans l'épaisseur de la cloison.

Les idées en +

Pour circuler aisément, mieux vaut éliminer tous les obstacles qui peuvent se trouver sur votre passage. Vous pouvez, par exemple, fixer les fils électriques au mur, dégager les espaces au sol, ranger les objets (revues, sacs…) sur des étagères.

Pour accéder à l'étage, il existe des solutions telles que des escaliers avec contre marches, des monte-escaliers et des ascenseurs.

LES BONS CONSEILS PIÈCE PAR PIÈCE

Chez nous, c'est moi qui cuisine et j'aime être à l'aise ! Alors, j'ai tout prévu pour que ma pièce préférée soit la plus facile à vivre.

Aldo

Une cuisine fonctionnelle

Pour certains, la cuisine devient la pièce favorite. Du coup, il faut prendre les devants pour que cette pièce soit particulièrement fonctionnelle et ne présente aucun risque.

Les bonnes idées

- **Entre 40 cm et 1,40 m du sol** : c'est la hauteur idéale à laquelle tous les objets fréquemment utilisés devraient être rangés. De la sorte, on évite d'avoir à se courber ou à grimper sur un marchepied.
- Une eau bien chaude, oui… mais pas brûlante ! Pour éviter les mauvaises surprises, il est possible de **régler la température du chauffe-eau** et **faire installer un mitigeur**.
- Un faux pas dans une recette, ça peut arriver… mais un faux pas dans la cuisine, il vaut mieux l'éviter ! C'est pourquoi il est conseillé de faire poser **un sol non-glissant** et de veiller à le garder propre et en bon état
- Le **four à porte escamotable** vous permet d'avoir un accès complet à la cavité du four sans risque de brûlure avec la porte.
- Positionner les **prises de courant à bonne hauteur** facilite le branchement et l'utilisation de vos appareils.
- L'utilisation du gaz peut être dangereuse. Place aux **équipements électriques et sécurisés** qui se coupent automatiquement. **Privilégier une plaque à induction**.

Les idées en +

Un four à micro-ondes en bout de table peut-être une bonne idée si la disposition de la table le permet.

Pour vos rangements, privilégiez les tiroirs qui vous permettront de trouver vos ustensiles facilement.

Pour déplacer les plats entre le plan de travail et la table, rien de plus pratique qu'une desserte.

Bon à savoir

J'ai des problèmes d'audition je n'entends pas les discussions avec ma famille, j'opte pour une cuisine ouverte qui donne accès à la salle à manger.

Si vous préférez être confortablement installé pour préparer vos repas, vous pouvez opter pour des plans de travail plus ou moins hauts et des chaises avec des accoudoirs pour être confortablement installé.

Les conseils de l'ergothérapeute

- De l'électroménager à bonne hauteur et adapté facilitera votre quotidien.
- Il existe de nombreux outils malins qui permettent de couper, d'ouvrir et d'éplucher facilement (ouvre-boîte, ouvre-bocal électrique…).

Afin d'optimiser au mieux la place dans votre cuisine, mais aussi l'accès aux différents rangements, voici de multiples possibilités pour l'intérieur de vos meubles :

- Tiroirs à l'anglaise
- Étagère à sortie totale
- Armoire à épicerie

LES BONS CONSEILS PIÈCE PAR PIÈCE

J’avais peur de glisser dans ma salle de bains, c’est pourquoi je me suis simplifié le quotidien en l’adaptant.

Annick

La salle de bains idéale (1/2)

Pour faire de sa salle de bains un lieu pratique et sécurisé, des idées simples et efficaces peuvent améliorer le confort au quotidien.

Les bonnes idées

- Grâce à un **nouvel éclairage** bien étudié, les obstacles sont évités.
- Installer **un lavabo sans colonne** permet de s'asseoir devant le lavabo le temps de sa toilette
- Privilégiez des prises de courant à bonne hauteur et un **déclenchement automatique de l'éclairage** qui facilitera votre quotidien.
- Avoir peur de glisser dans sa salle de bains n'est plus qu'un mauvais souvenir grâce au **revêtement antidérapant**.

Les idées en +

Avant d'enlever la colonne du lavabo ou si vous prenez appui dessus, faites vérifier les fixations par un professionnel.

Il existe de nombreux types de barre d'appui, pour les toilettes, la salle de bains, de différentes formes : droites, coudées et avec plusieurs fixations.

Il est préférable d'aménager une salle de bains au rez-de-chaussée pour plus de sérénité...

Bon à savoir

Avant de programmer des travaux, des gestes simples peuvent améliorer votre confort :

- un tapis de sortie-de-bain antidérapant absorbera l'eau qui reste sur vos pieds pour éviter les glissades ;
- un tapis antidérapant dans votre baignoire et une barre d'appui, c'est la garantie de garder l'équilibre !

L'avis du technicien

- Pour éviter les problèmes d'humidité, une bonne ventilation est nécessaire.
- Entrer et sortir de sa baignoire est plus facile en position assise. Une solution simple et idéale : une planche de bain ! Vous pouvez également prendre une douche dans votre baignoire grâce à une paroi de douche.

LES BONS CONSEILS PIÈCE PAR PIÈCE

C’est moi qui ai eu l’idée de faire faire une douche extra-plate. C’est aujourd’hui du confort utile.

Robert

La salle de bains idéale (2/2)

Les moments passés dans sa salle de bains sont toujours synonymes de plaisir. Une douche plus facile d'accès peut permettre d'en profiter davantage en se sentant plus à l'aise dans les gestes quotidiens.

Les bonnes idées

- Rien de tel qu'une **douche à l'italienne ou un receveur extra-plat antidérapant** pour gagner en sécurité et accessibilité.
- Pratique un **tabouret fixe** permet de se laver assis, confortablement installé.
- Se lever de son tabouret sans perdre l'équilibre, pari possible ? **La barre d'appui** permet de se stabiliser et de se relever en toute sécurité !
- Grâce à **une paroi de douche**, le sol de la salle de bains est protégé des éclaboussures., avec un sol antidérapant plus aucun risque de glisser en sortant de la douche.
- Rien de tel qu'une **salle de bains bien chauffée** pour faire de la douche un moment de détente. Il suffit parfois de faire remplacer la fenêtre, de contrôler son chauffage grâce à des radiateurs programmables pour plus de confort.

Les idées en +

Il existe différents modèles de parois de douche : coulissantes, battantes, pivotantes, sans seuil.

Pour éviter les glissades, un tapis de sortie-de-bain antidérapant absorbera l'eau qui reste sur vos pieds.

Si la pièce est difficile à chauffer pensez à remplacer la fenêtre, contrôler le chauffage. Pour avoir les produits à bonne hauteur, rien demieux qu'un porte-ustensiles, une étagère de douche fixé à bonne hauteur.

L'avis du technicien

La faisabilité d'une douche à l'italienne doit être validée par un professionnel du bâtiment. Toutefois, son installation n'est pas toujours techniquement possible.

Le professionnel vérifiera la composition de vos murs avant d'installer une barre d'appui. Si vous envisagez d'installer une barre d'appui, préférez à ancrage mural.

Les conseils de l'ergothérapeute

Si vous ne pouvez pas réaliser une douche vous pouvez installer une baignoire sécurisée.

Il existe plusieurs possibilités pour améliorer le passage assis-debout en choisissant d'installer des barres d'appui murales, une planche et un tapis antidérapant.

Depuis que j'ai fait faire mes travaux, entrer et sortir des toilettes est bien plus facile. Il suffit parfois de peu de chose pour se faciliter le quotidien.

Isabelle

Des toilettes astucieuses

Pour pouvoir continuer à évoluer dans son logement sans entrave, il peut être nécessaire d'améliorer l'aménagement de ses toilettes. Quelques accessoires peuvent vraiment simplifier la vie !

Les bonnes idées

- L'installation d'**une barre d'appui** – voire deux – permet de se relever plus facilement. Avec **une cuvette plus haute de 5 cm**, il est plus aisé de se relever des toilettes. Les petites douleurs aux articulations appartiennent au passé !
- Dans cette petite pièce exiguë, **un bon éclairage est important** pour bien voir les points d'appui et les obstacles.
- Coller un **scotch fluorescent sur l'interrupteur** des toilettes crée un contraste avec le mur. Cela vous permettra de le repérer du premier coup d'œil.
- De manière générale, il faut privilégier **une porte qui s'ouvre vers l'extérieur** pour faciliter votre circulation mais également faciliter l'intervention en cas de problème.

Les idées en +

Pensez au déclenchement automatique de l'éclairage : plus besoin de chercher l'interrupteur ou de penser à l'éteindre.

Les tapis autour des toilettes ne servent pas à grand-chose… Alors autant les enlever, ce qui évite de glisser ou de se prendre les pieds dedans !

Vous vous levez souvent la nuit ? Installer à l'étage un toilette ou sanibroyeur permettra d'éviter de descendre en pleine nuit. Il est également possible d'installer des toilettes dans la salle de bains.

L'avis du technicien

Une barre d'appui est pratique et plus sûre que le distributeur de papier toilette, mais gare au choix du mode de fixation, il dépend de la nature des murs !

Les conseils de l'ergothérapeute

- N'utilisez pas un lave-mains, une poignée de porte ou un radiateur comme prise d'appui pour vous aider à vous relever des toilettes, ils pourraient vous jouer de mauvais tours.
- Il existe une multitude de rehausseurs avec abattants et accoudoir. Cela permet d'éviter de changer complètement les toilettes.
- Les toilettes suspendues facilitent le nettoyage de la pièce et peuvent être fixées à n'importe quelle hauteur.

LES BONS CONSEILS PIÈCE PAR PIÈCE

J’ai planifié les travaux dans mon salon surtout pour me simplifier la vie. Mission accomplie.

Barbara

Un salon “relax”

Le salon est le cœur de la maison : on y lit, regarde la télévision, reçoit ses amis, surfe sur Internet… C’est un véritable oasis de sérénité et cela doit le rester. Pour cela, il suffit d’optimiser les espaces et les meubles !

Les bonnes idées

- Vos volets sont lourds et difficiles à manœuvrer… Songez à les remplacer par **un volet roulant électrique** bien plus pratique.
- Il est parfois difficile de s’extraire des fauteuils et des canapés. **Les modèles plus hauts et dotés d’accoudoirs** facilitent le retour à la position debout. Pourquoi pas un siège releveur.
- Privilégier les **baies vitrées sans seuil.** Dans le cas contraire, faites installer une barre.
- Dans la bibliothèque, le **rangement** des livres et objets préférés doit se faire **à portée de main**, soit entre 90 cm et 1,30 m de hauteur.
- Un courant d’air dans le dos, ça peut gâcher un repas ! Pour améliorer l’isolation et le chauffage de la maison, il peut être nécessaire de faire **remplacer ses fenêtres** en optant pour des modèles étanches, **plus faciles à ouvrir et fermer**.

Une idée en +

Si vous motorisez vos volets, pensez à centraliser vos commandes et à programmer leurs déclenchements. Grâce aux solutions de domotique, vous pouvez même envisager de regrouper la gestion du chauffage, de l’éclairage et de l’alarme.

Pensez à coller des pastilles sur vos baies vitrées ou de la décoration vitrophanie pour repérer son ouverture ou fermeture.

Bon à savoir

Si vous prévoyez un changement de baie vitrée, pensez à insérer un vitrage feuilleté anti-effraction.

Pour le vitrage, vous pouvez choisir un modèle avec un seuil inférieur à 2 cm ou sans seuil.

Stop aux chutes ! En allongeant le seuil d’une porte-fenêtre, il est possible et plus sûr d’en faire une vraie marche.

Pour un confort optimal, adoptez pour un fauteuil releveur.

Les conseils de l’ergothérapeute

SI vous souhaitez préserver le canapé, vous pouvez le rehausser grâce à des cales sous les pieds. Cela évite « de se prendre les pieds dans le tapis »…

LES BONS CONSEILS PIÈCE PAR PIÈCE

Avec ces nouveaux aménagements, ma salle à manger est devenue plus agréable pour tous mes invités.

Michelle

Une salle à manger accueillante

On y accueille sa famille, ses amis… On la veut pimpante et accueillante. Pour que la salle à manger soit un lieu de vie agréable mais aussi pratique, de petits agencements peuvent être opérés…

Les bonnes idées

- Essayez d'avoir une **prise aux normes européennes**. Ainsi, plus la peine de se baisser pour brancher l'aspirateur.
- Pour éviter les glissades, **remplacer un carrelage brillant** (poli) par un autre matériau tel que de la moquette ou un revêtement de sol en caoutchouc.
- **Une porte coulissante**, entre la cuisine et le salon, c'est très facile à manœuvrer et bien moins encombrant qu'un ouvrant classique !
- Au revoir le bahut à portes ! Opter pour **un buffet à tiroirs**, c'est l'assurance de retrouver facilement ses couverts.

Bon à savoir

- La desserte à roulettes est utile dans la cuisine mais également dans la salle à manger pour éviter les allers-retours.
- Évitez les chaises trop lourdes, choisissez des chaises simples et légères.

Les conseils de l'ergothérapeute

Si vous tenez à nettoyer les vitres vous-même, vous pouvez utiliser un manche télescopique.

Vérifiez la bonne hauteur des sièges et évitez ceux trop souples et privilégiez ceux avec accoudoirs.

Une idée en +

- **Comme pour le salon, si vous motorisez vos volets, pensez à centraliser vos commandes. Grâce aux solutions de domotique, vous pouvez même envisager de regrouper la gestion du chauffage, de l'éclairage et de l'alarme.**
- **Installez dans vos meubles, une petite lampe à LED qui s'allume à chaque ouverture. C'est simple et pratique.**
- **Anticipez pour mieux vivre l'été ! Protégez votre domicile de la chaleur en installant une climatisation fixe ou mobile.**
- **Installez sur des vitrages des protections solaires, des moustiquaires et des stores qui rendront votre quotidien plus agréable.**

LES BONS CONSEILS PIÈCE PAR PIÈCE

Avec ma femme, nous avions envie de nous sentir bien dans notre chambre à coucher. C'est pour cela que nous avons cherché à rendre notre « petit nid » le plus pratique possible.

Lorenzo

Une chambre douillette

En moyenne, nous passons un tiers de notre vie à dormir. C'est dire si la chambre est une pièce clé de la maison ! Il faut penser à en soigner les détails pour continuer à faire de beaux rêves en toute sérénité.

Les bonnes idées

- Grâce à la **barre d'abaissement** installée dans la penderie, plus besoin d'aide pour accéder aux vêtements situés en hauteur.
- La **hauteur idéale** pour ranger les objets du quotidien ? De 40 cm à 1,40 m du sol. En réorganisant étagères et armoires afin de respecter cette règle, plus besoin de jouer les équilibristes sur chaise !
- Ah, ces **volets difficiles à manipuler**… Il existe des dispositifs facilitant l'ouverture et la fermeture et évitant de se pencher.
- Grâce à **l'interrupteur installé à la tête du lit**, les tâtonnements nocturnes à la recherche de l'interrupteur principal sont de l'histoire ancienne. Prochaine étape : un détecteur de présence au pied du lit, et la lampe de chevet s'allumera toute seule.
- Il existe des systèmes de **détecteur de chute** permettant de sécuriser votre quotidien.

Bon à savoir

Pour l'installation de volets électriques en façade, dans le cadre d'une copropriété vous devez demander l'accord au syndicat.

Les conseils de l'ergothérapeute

- Il existe des lits avec relève-buste électrique et des accessoires qui permettent de lire confortablement et facilitent le redressement.
- Sur votre table de nuit, une lampe et un téléphone, c'est la garantie de vous reposer l'esprit tranquille.
- Attention aux risques de chutes, enlevez les tapis de lachambre.
- Il est possible d'avoir plusieurs combinés de téléphones fixes pour seniors afin d'en installer un dans le salon, un dans la cuisine et un autre dans la chambre par exemple. Cela évite les déplacements à la réception d'un appel et donc les risques de chute

Une idée en +

Vous comptez changer de literie ? Avec un lit plus large, ni trop bas ni trop mou, vous pourrez facilement vous relever. À défaut d'un nouveau lit, vous pouvez toujours remplacer les pieds du vôtre par des pieds plus hauts.

Une solution d'appoint : pour surélever le lit, vous pouvez mettre deux matelas l'un sur l'autre.

Si vous installez une télévision dans la chambre, accrochez-la au mur pour éviter le meuble de support.

LES BONS CONSEILS PIÈCE PAR PIÈCE

Lorsqu'il fait beau j'aime bien sortir sur la terrasse ou faire un petit tour dans mon jardin, cela en toute sécurité.

Bernard

Un jardin et une terrasse adaptés

Un logement adapté, c'est super ! D'autant plus quand la terrasse et le jardin le sont aussi. Pour cela, nous vous donnons les bonnes astuces.

Les bonnes idées

- Une terrasse avec **revêtement antidérapant** permet d'éviter les chutes.
- **Une allée pavée et un revêtement stable** pour rejoindre les différents points du jardin.
- Une allée en pente ? Il est conseillé l'installer une **main courante**.
- Vous avez la main verte mais pas de jardin ? Le **meuble potager surélevé** est idéal.

Bon à savoir

- Attention aux marches et au fil à linge !
- Mettre un tancarville sur une terrasse plutôt qu'un fil au milieu du jardin.
- Les stores bannes électrique évitent de déployer le parasol.
- Éviter le matériel de jardinage qui traîne dans le jardin.
- Tondeuse autotractée ou robot pour faciliter la tonte du gazon.

Une idée en +

Un salon de jardin avec des meubles adaptés (bancs, chaises avec accoudoir…) afin d'éviter les chaises longues à ras du sol.

Tous nos conseils et astuces ne sont pas toujours spécifiques aux normes pour les personnes à mobilité réduite. C'est pour cela que nous vous invitons à faire appel à des professionnels pour aménager votre logement.

Si vous pensez que votre logement n'est vraiment pas adaptable, pourquoi ne pas faire les démarches pour déménager ? Recherchez l'endroit le plus adapté tel qu'une maison de plain-pied.

7 bons conseils des professionnels avant les travaux

Vous avez décidé de réaliser des aménagements dans votre logement ? Voici les sept réflexes à cultiver pour un chantier en toute sérénité.

1. Faites-vous accompagner par un professionnel pour faire le bilan de votre situation et évaluer précisément vos besoins.
2. Envisagez votre projet dans sa globalité : tous les travaux utiles qui visent notamment à améliorer votre confort énergétique ou l'état général de votre logement. Il existe des plans d'aides financières qui permettent de financer des projets importants et qui prévoient un accompagnement.
3. Faites réaliser l'estimation globale du coût des travaux nécessaires et des aides dont vous pourrez bénéficier le cas échéant.
4. Demandez des devis détaillés à chaque intervenant avec les références des matériels choisis par l'artisan. Consultez plusieurs entreprises pour pouvoir comparer les prix.
5. Gardez précieusement devis et factures : les devis serviront au calcul des aides financières et les factures sont nécessaires pour le versement des subventions.
6. Attendez que votre projet financier soit bouclé pour donner votre accord pour débuter le chantier.
7. Faites réaliser vos travaux par des entreprises professionnelles du bâtiment. Pensez aux conditions matérielles du chantier et à leur impact sur votre vie : importance et durée, nombre d'ouvriers, poussière, bruits… N'hésitez pas à demander aux artisans comment ils comptent s'organiser pour que vous puissiez continuer à vivre chez vous pendant les travaux sans trop de dérangement.

   En cas d'aides financières, réalisez un compte détaillé des acomptes que vous avez versés aux entreprises, au fur et à mesure des travaux.

Combien ça coûte ?

Les prix indiqués dans ce guide peuvent varier en fonction de la complexité des projets, des marques, des matériaux utilisés et du temps d'intervention de l'artisan. Néanmoins, ce sont des estimations qui situent votre projet dans une gamme de prix correspondant à des moyennes nationales.

COMBIEN
ÇA COÛTE ?

Entrée

Votre entrée est nichée dans un recoin sombre et précédée d'un perron étroit de plusieurs marches ? Sachez qu'il existe de nombreuses solutions travaux pour rendre votre logement accessible à tous.

- Prix total HT : de 4 750 à 9 250 € (fournitures et main-d'œuvre comprises).
- Financement Anah : 35 % ou 50 % du coût des travaux HT (selon vos revenus).

Un changement de porte d'entrée ou de perron (s'il est en extérieur) s'apparente à une modification de façade. Vous devez le déclarer à votre mairie si vous êtes en maison individuelle.

Coût des travaux

- Prolongation de perron et reprise des marches : de 1 700 à 2 500 €
- Pose d'une main courante et de nez de marche : de 500 à 1 850 €
- Détecteur de présence pour l'éclairage : de 300 à 800 €
- Automatisation de l'ouverture du portail : de 1 250 à 2 500 €
- Visiophone : de 1 000 à 1 600 €

Hall d'entrée

Une porte trop lourde ou un digicode trop haut sont autant d'obstacles qui peuvent dissuader de sortir comme on l'aimerait. Mais des interventions prises en charge par la copropriété peuvent suffire pour y remédier.

- Coût total HT à la charge de la copropriété : de 6 000 à 8 500 € (fournitures et main-d'œuvre comprises).
- Financement Anah : 50 % du coût des travaux HT.

Coût des travaux

- Installation d'un bloc porte avec dormant monobloc et ouvrant sur pivot avec automatisation : de 5 000 à 7 000 €
- Installation d'un digicode avec visiophone : de 1 000 à 1 500 €

L'automatisation d'une porte de hall d'entrée est facile à mettre en œuvre, mais il faut prévoir son entretien régulier.

Circulation

Avec l'avancée en âge, les trajets d'un espace de vie à l'autre peuvent devenir pénibles. Certains aménagements simples permettront de gagner en fluidité et en mobilité.

- Prix total HT : de 3 600 à 6 800 € (fournitures et main-d'œuvre comprises).
- Financement Anah : 35 % ou 50 % du coût des travaux HT (selon vos revenus).

Coût des travaux

- Pose de nez de marche : de 600 à 1 800 €
- Deux portes coulissantes : de 2 000 à 3 000 €
- Pose d'une main courante : 1 000 à 2 000 €

Pièces à vivre

Une baie vitrée, c'est un "plus" très apprécié dans un salon… À condition de pouvoir en profiter à tout âge ! Pour prolonger le plaisir, deux solutions s'offrent à vous : la pose d'un modèle sans seuil et l'installation de volets roulants automatisés.

- Coût total HT : de 3 750 à 7 500 € (fournitures et main-d'œuvre comprises).
- Financement Anah : 35 % ou 50 % du coût des travaux HT (selon vos revenus).

Coût des travaux

- Dépose de l'ancienne baie vitrée : de 200 à 250 €
- Pose d'une baie vitrée sans seuil : de 2 500 à 4 500 €
- Pose de volets roulants automatisés : de 1 000 à 2 500 €

COMBIEN
ÇA COÛTE ?

Cuisine

Revêtement de sol non glissant, évier à la bonne hauteur, installation électrique repensée… Quelques transformations suffisent pour que la cuisine reste un espace de convivialité et de plaisir.

- Prix total HT : de 2 850 à 6 100 € (fournitures et main-d'œuvre comprises).
- Financement Anah : 35 % ou 50 % du coût des travaux HT (selon vos revenus).

Coût des travaux

- Pose d'un sol non glissant : de 30 à 120 €/m2
- Nouvel évier et mitigeur "col-de-cygne" : de 1 500 à 3 000 €
- Sécurisation de l'installation électrique et pose de quatre prises : de 1 200 à 2 500 €

Pour mémoire, les tuyaux de gaz sont à changer régulièrement, la date est indiquée sur le tuyau.

Salle de bains

Avec l'âge, la salle de bains peut être un lieu où vous vous sentez moins en sécurité. Grâce à l'installation d'une douche à l'italienne et la pose d'un revêtement antidérapant, douchez-vous en toute tranquillité !

- Prix total HT : de 5 050 à 11 150 € (fournitures et main-d'œuvre comprises).
- Financement Anah : 35 % ou 50 % du coût des travaux HT (selon vos revenus).

Coût des travaux

- Installation de la douche
  - ✓ Dépose de la baignoire, pose du receveur de douche : de 1 500 à 3 000 €
  - ✓ Paroi de douche : de 750 € à 1 500 €
  - ✓ Reprise du mur, faïence et peinture : de 1 500 à 3 000 €
  - ✓ Barre en T inversé : de 200 à 750 €
  - ✓ Étanchéité du sol et revêtement antidérapant : de 750 à 1 850 €
- Plomberie et robinetterie
  - ✓ Dépose robinetterie existante, pose de mitigeur thermostatique : de 200 à 650 €
- Aides techniques
  - ✓ Barre d'appui : de 150 à 400 €

Le coût horaire d'un artisan se situe en moyenne entre 35 €/h et 55 €/h.

Chambre

Se relever la nuit – parfois plusieurs fois –, ouvrir et fermer les volets… Pour que ces gestes de tous les jours soient faciles, plusieurs aménagements sont possibles. Revue de détail.

- Coût total HT : de 1 900 à 4 500 € (fournitures et main-d'œuvre comprises).
- Financement Anah : 35 % ou 50 % du coût des travaux HT (selon vos revenus).

Coût des travaux

- Pose de trois détecteurs de présence (deux sorties de lit et entrée de la chambre) : de 600 à 1 600 €
- Pose d'un chemin lumineux : de 500 à 1 600 €
- Pose de volets roulants automatisés : de 800 à 1 300 €

Pour l'installation d'un volet en façade, il vous faudra faire une déclaration auprès de la mairie et obtenir une autorisation de la copropriété si vous êtes copropriétaire.

Toilettes

Petit espace encombré, cuvette trop basse, appuis incertains… Les toilettes sont souvent peu pratiques. Heureusement, il est possible de renverser la tendance en mettant en œuvre quelques aménagements simples.

- Prix total HT : de 1 150 à 2 800 € (fournitures et main-d'œuvre comprises)
- Financement Anah : 35 % ou 50 % du coût des travaux HT (selon vos revenus).

Coût des travaux

- Inversion de la porte : de 300 à 750 €
- Pose d'un sol non glissant : de 300 à 750 €
- Installation d'un WC rehaussé : de 400 à 900 €
- Pose d'une barre d'appui : de 150 à 400 €

REMERCIEMENTS

Mes remerciements iront tout d'abord aux membres fondateurs et actifs du CLUSTER SENIOR Association pour leur investissement et puis, à toutes celles et tous ceux qui ont permis d'enrichir ce guide utile en acceptant de participer aux groupes de travail et aux comités de rédaction.

Je voudrais souligner également la qualité des conseils de mesdames et messieurs les ergothérapeutes et experts bâtiment membres de la cellule d'assistance à maîtrise d'ouvrage pour leur contribution par leurs conseils dans la rédaction de l'ouvrage.

Celle-ci a été fructueuse et a permis la production d'un guide conforme aux normes connues et aux besoins d'une population âgée désirant rester le plus longtemps et dans les meilleures conditions possibles dans leur domicile.

Enfin, merci à toutes celles et tous ceux qui ont apporté leur contribution, leur disponibilité, leur compétence et leur rigueur à parfaire notre guide d'aménagement qui nous sera d'une grande utilité dans nos opérations de diagnostic à venir.

Edouard MAGNAVAL
Président du CLUSTER SENIOR Association

CLUSTER SENIOR Association
Campus Euralogistic • Plateforme multimodale Delta 3
622 rue des Hauts-de-France • 62110 Hénin-Beaumont

e-mail : contact@cluster-senior.com - Tél. : 03 91 83 36 25

label Euralens

ACTEUR DE LA SILVER ECO
FILIÈRE INDUSTRIELLE SOUTENUE PAR LE GOUVERNEMENT FRANÇAIS

ASSOCIATION RECONNUE D'INTÉRÊT GÉNÉRAL
Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

AVEC LE SOUTIEN DE
Région Hauts-de-France

MEMBRES FONDATEURS DU CLUSTER SENIOR©

AGGLO HÉNIN-CARVIN

Communauté d'Agglomération Béthune-Bruay Artois Lys Romane

Communauté d'Agglomération Lens-Liévin

CCI ARTOIS HAUTS-DE-FRANCE

Maisons & Cités

LA VIE ACTIVE Humaniste et Fraternelle

LE GROUPE LA POSTE

UNIVERSITÉ D'ARTOIS

GROUPE AHNAC

CLUSTER SENIOR

L'EXCELLENCE EN SILVER ECONOMIE

CLUSTER SENIOR Association
Campus Euralogistic
Plateforme multimodale Delta 3
622 rue des Hauts-de-France
62110 Hénin-Beaumont

e-mail : contact@cluster-senior.com - Tél. :03 91 83 36 25

Audace 03 21 135 600