



« BIEN VIVRE
CHEZ SOI »

LIVRET D'INFORMATIONS



PRÉFACE

Le logement est une problématique sociale centrale aujourd'hui. Il est un symbole d'autonomie, c'est pourquoi la question de son adaptation est essentielle.

Avec l'avancée en âge, se sentir en sécurité et en harmonie avec l'espace qu'on occupe est primordial. Pourtant, la force de l'habitude fait que, souvent, on oublie que quelques aménagements peuvent rendre le quotidien plus facile et sécurisé.

La conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie (CFPPA) de la Nièvre est chargée de financer des actions de prévention à destination des personnes âgées de 60 ans et plus. Prenant en compte l'importance du logement, la CFPPA a choisi de développer un axe de travail dédié à l'habitat.

Le travail mené par l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé (Ireps) avec le soutien de la CFPPA a conduit à l'élaboration de ce livret. Propriétaires et locataires trouveront dans ces pages des conseils, des idées d'aménagement et des informations utiles pour « Bien vivre chez soi ».

*Le Vice-Président du Conseil départemental
Président de la Conférence des financeurs*
F. BAZIN



SOMMAIRE

Chapitre 1	p 04	Chapitre 6	p 22
Pourquoi je devrais me poser la question : « Est-ce que je me sens bien chez moi ? »		Quelles alternatives s'offrent à moi si rester à domicile devient compliqué ?	
Chapitre 2	p 05	Chapitre 7	p 24
Je reste à mon domicile en aménageant mon logement		Comment rester à domicile le plus longtemps possible	
Chapitre 3	p 12	Chapitre 8	p 25
Je fais le point sur ma situation		Pour aller plus loin	
Chapitre 4	p 18	Chapitre 9	p 26
Les aides financières dans la Nièvre		Qui sommes-nous ?	
Chapitre 5	p 20	Remerciements	p 27
Les ressources sanitaires, sociales et médico-sociales dans la Nièvre			

Chapitre 1

Pourquoi je devrais me poser la question : « est-ce que je me sens bien chez moi ? »

« Le logement renvoie à l'habitat, c'est-à-dire l'ensemble des liens noués autour du logement, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur du logis. Les rapports sociaux à l'intérieur de la famille ont des effets sur l'organisation de l'espace de l'appartement ou de la maison.»* Il est important qu'il soit pratique à vivre au quotidien. Le logement peut éventuellement nécessiter un aménagement, selon les parcours de vie de chacun.

Mais faut-il pour autant attendre le dernier moment pour l'aménager ? La prévention ne peut-elle pas être faite avant la retraite ?

Pour se sentir bien chez soi, il est important que le logement soit adapté à nos gestes, nos habitudes et notre état de santé. Voici quelques astuces, conseils apportés par des professionnels et des personnes à la retraite pour se sentir bien chez soi, et bien y vivre en toute sécurité.

Le choix sur l'aspect sécuritaire est volontaire : l'aménagement ou l'ajout d'aides techniques permet de rester plus longtemps à domicile.

Les prochaines pages du livret sont dédiées aux conseils sur l'aménagement de votre domicile.

*Source : extrait de l'introduction du livre *Sociologie du logement*, de Yankel FIJALKOW, éd. La Découverte, 2011, page 1



Chapitre 2

Je reste à mon domicile en modifiant mon logement

LA CUISINE

Aménagements	Astuces : conseils
Meubles : réorganiser les espaces de rangement	Josette : « J'ai remplacé mon grand four par un plus petit. Je l'ai placé sur le plan de travail, à ma hauteur. »
<ul style="list-style-type: none">• Éléments de cuisine faciles d'accès• Placards à tiroir• Rangements d'angle avec plateaux à sortie totale• Four à hauteur du plan de travail• Mitigeur adapté pour éviter de se pencher	Marion, ergothérapeute : « Certaines personnes ne pensent pas à aménager la cuisine, il y a toujours une personne pour leur préparer les repas. » Michelle : « Mes enfants ont surélevé le petit réfrigérateur. Il est maintenant sur le plan de travail, à ma hauteur. » Coralie, ergothérapeute : « Un disque pivotant sur l'assise d'une chaise pour aider à sortir de table. »



LE SÉJOUR

Aménagements	Astuces : conseils
<ul style="list-style-type: none"> • Le repas : prévoir une desserte pour mettre le couvert : on évite ainsi de trébucher • La lumière : prévoir des ampoules à led / disposer des luminaires à plusieurs endroits • Le tapis : éviter d'en avoir un. Si vraiment vous le gardez, pensez à le scotcher ou le déplacer vers une zone de moindre passage • Le fauteuil : préférer un fauteuil releveur. Veiller à la hauteur de l'assise, à avoir des accoudoirs. Sinon, fixer une barre verticale entre votre sol et votre plafond pour vous aider à vous relever de votre canapé/fauteuil 	<p>Marion, ergothérapeute : « Penser au téléphone sans fil et à la téléalarme. » « Éviter l'entassement des affaires qui peuvent vous faire chuter. Faire du rangement. Demander à l'entourage d'aider à trier, ranger. »</p> <p>Louise, Soliha : « Mettre des couleurs aux interrupteurs pour les différencier du mur. »</p> <p>Michelle : « Il y a toujours un meuble pour me rattraper, même si j'ai enlevé ceux qui encombraient le passage (comme la table du salon). »</p> <p>Pierrette : « J'utilise un bâton avec un crochet pour ouvrir mes rideaux. »</p>

LA CHAMBRE

Aménagements	Astuces : conseils
<ul style="list-style-type: none"> • Les volets : prévoir des volets roulants • Le rangement : prévoir des commodes, éviter les armoires trop hautes pour lesquelles vous prenez des tabourets pour parvenir au niveau supérieur • Les interrupteurs : prévoir des interrupteurs à l'entrée de la chambre mais également aux chevets du lit • La lumière : prévoir des détecteurs au pied du lit pour la visibilité la nuit • Le lit : surélever le lit • Les tapis : éviter d'en poser 	<p>Josette : « Pour éviter de chuter, je prends mon temps le matin. Je ne me lève pas brusquement. »</p> <p>Michelle : « Pour fermer mes volets, j'ai mis un système avec des lacets que je tire. »</p> <p>Marion, ergothérapeute : « Il existe des aides pour se lever : la barre de lit latérale par exemple. »</p> <p>« Pour vous aider dans vos actes quotidiens, pensez aux ustensiles à long manche : pinces de préhension, chausse-pieds, enfiles et désenfiles-bas, ... »</p>



LA SALLE DE BAIN ET LES TOILETTES



Aménagements

- **Les barres d'appui** : positionner les barres pour aider à tenir debout
- **La douche** : prévoir un espace large et un siège mural escamotable
- **Le miroir** : utiliser un miroir incliné ou un miroir spécial
- **Le meuble sous le lavabo** : il ne gêne pas tant qu'il n'y a pas de déplacements en fauteuil roulant
- **Le carrelage** : prévoir un carrelage antidérapant
- **La douche** : après les aides techniques, vous pouvez remplacer votre baignoire par une douche à l'italienne
- **Le receveur (bac à douche)** : prévoir un receveur anti-dérapant

Astuces : conseils

Marion, ergothérapeute :
« Il existe des toilettes réhaussées ou des rehausseurs de toilettes. »

« Si vous ne pouvez pas remplacer votre baignoire par une douche, des aides techniques existent pour les baignoires : planche de bain, siège fixe ou pivotant, barres d'appui ...»

LES ZONES DE PASSAGE

Aménagements

- **Le couloir** : prévoir des mains-courantes / Désencombrer au maximum le couloir
Des rampes
- **La lumière** : prévoir un éclairage suffisant
- **Un siège** : pour se déchausser
- **Les marches** : poser des arêtes de marche antidérapantes ou / et réfléchissantes
- **La porte** : prévoir une porte de 80cm de largeur minimum, 90 cm idéal

Astuces : conseils

Marion, ergothérapeute : « La porte d'entrée peut être motorisée. Si la porte d'entrée a une marche, il est possible d'enlever le seuil ou de prévoir une rampe d'accès. »

« Penser aux barres d'appui et mains-courantes pour le franchissement de seuil, dans les couloirs, ...»

Josette : « Mes enfants ont réuni les fils électriques (gaine ou fixés au mur) pour ne pas être source de chute.»

L'EXTÉRIEUR

Aménagements	Astuces : conseils
<ul style="list-style-type: none"> ● L'accès au logement : prévoir de la lumière sur tout le chemin d'accès + détecteur de mouvement / prévoir des appuis fixes ● Le jardin : penser au potager en hauteur / prévoir des allées entre chaque rang pour éviter de tomber / il existe des bancs ergonomiques pour jardiner 	<p>Marion, ergothérapeute : « Pour le jardin, il existe des outils ergonomiques pour faciliter la préhension. »</p> <p>« Penser à l'installation d'une assise dans le jardin. »</p>



La Maison départementale des Personnes Handicapées

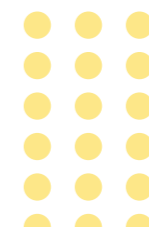
Pour toute demande de financement de projet de rénovation, d'aide technique, d'aménagement du véhicule, d'aide animalière ou d'aide humaine dans le cadre du maintien à domicile, dans une situation de handicap **(sous conditions)**.



11, rue Émile Combes - 58000 Nevers
Tél. 03 86 71 05 50
Mail : mdph.nievre@mdph-58.fr

Source : Rencontre avec la MDPH

***MDPH** : Maison Départementale des Personnes Handicapées



Résultat de l'auto-évaluation

	Risque de chute	Conseils
Score Entre 0 et 6	Absence de risque de chute	Ne changez rien à vos habitudes de vie. Soyez simplement vigilant et profitez de ce livret pour anticiper les situations à risque
Score Entre 7 et 15	Présence d'un risque de chute	Identifiez les éléments qui peuvent créer ce risque de chute (fatigue, oubli de médicaments, ...), puis essayez de les modifier à l'aide des conseils du livret
Score Entre 16 et 24	Présence d'un risque de chute régulier	Parlez-en à votre médecin, Soyez vigilant lors des changements de position Pensez à acquérir des aides techniques Équipez-vous d'un système d'alerte Évitez de rester trop longtemps assis(e) ou allongé(e)
Score Entre 25 et 31	Présence importante du risque de chute	Veillez à prendre systématiquement votre aide technique et vos systèmes d'alerte lors de vos déplacements La peur n'écarte pas le danger, essayez de rester le plus actif possible

Les aides financières dans la Nièvre

Le Conseil départemental de la Nièvre et SOLIHA

Le Conseil Départemental de la Nièvre est le chef de file du Programme d'Intérêt Général (PIG*) départemental et co-financé par l'ANAH* (Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat). Dans le cadre d'un marché public, SOLIHA* a été désigné comme opérateur de ce PIG. Il en assure l'animation et le montage des dossiers. Il est rémunéré par le CD58* et l'ANAH.

 **SOLIDAIRES POUR L'HABITAT**
 5, bd Saint-Exupéry - 58000 Nevers
 Tél. 03 86 36 01 51
 Mail : contact@cdhu.fr

Source : Rencontre avec le service Habitat du CD 58 + SOLIHA

Pour toute demande de financement de projet de rénovation, dans le cadre du maintien à domicile, se tourner vers l'opérateur désigné par le CD 58 et l'ANAH.



- *PIG : : Programme d'Intérêt Général
- *ANAH : Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat
- *SOLIHA : SOLIdaire pour l'Habitat
- *CD 58 : Conseil départemental de la Nièvre

Je fais le point sur ma situation

Questionnaire

Dans les pages qui vont suivre, sélectionnez les réponses qui vous concernent.

Une fois le questionnaire terminé, faites le total de vos points pour connaître votre risque de chutes. Vous pouvez refaire ce questionnaire régulièrement.

A l'occasion de l'utilisation d'un simulateur de vieillissement GERT par des professionnels de santé, une équipe composée de professionnels de l'Activité Physique Adaptée (APA) et d'ergothérapeutes a élaboré ce questionnaire. L'ensemble des professionnels ont pu le tester au cours de l'expérimentation du simulateur.

Evaluation : N'hésitez pas à refaire ce test régulièrement !

	1 ^{ère} évaluation	2 ^e évaluation	3 ^e évaluation	4 ^e évaluation	5 ^e évaluation	6 ^e évaluation	7 ^e évaluation	8 ^e évaluation
Date								
Score								

	J'aménage mon logement	J'utilise des aides techniques
Quoi ?	Tout ce qui est intégré au mur / tout ce qui est fixe (ex : strapontin fixé dans la douche)	Tout instrument, équipement ou système adapté ou conçu pour compenser une limitation d'activité (ex : siège dans la douche)
Pour qui ?	<ul style="list-style-type: none"> Les propriétaires occupants ou bailleurs Pour les locataires de bailleurs privés, un accord du propriétaire privé doit être obtenu Pas de financement pour les logements publics 	<ul style="list-style-type: none"> Les personnes entre 60 et 75 ans avec une reconnaissance de handicap Toutes personnes
Qui peut financer ?	CD58* et/ou MDPH* et/ou SOLIHA* et/ou caisses de retraite	MDPH et/ou par prescription de la CPAM* et/ou caisses de retraite

- *CD 58 : Conseil Départemental de la Nièvre ;
- *CPAM : Caisse Primaire d'Assurance Maladie ;
- *MDPH : Maison Départementale des Personnes Handicapées ;
- *SOLIHA : SOLIdaire pour l'Habitat

	3 points	2 points	1 point	0 point
Le sommeil				
Durant la nuit :		Vous dormez très peu	Vous dormez mais vous réveillez souvent	Vous dormez sans vous réveiller
Durant la journée :		Il vous arrive de vous assoupir en dehors de la sieste	Vous vous sentez fatigué(e), vous faites une sieste qui vous repose jusqu'au soir	Vous ne vous sentez pas fatigué(e)
Les médicaments				
Combien de médicaments prenez-vous par jour ?	+ 10	Entre 6 et 10	Entre 1 et 5	0
Vous est-il arrivé(e) d'oublier de prendre vos médicaments au moins à deux reprises cette semaine ?			Oui	Non
La marche				
Par rapport au mois précédent, avez-vous constaté que vous marchiez moins, que ce soit en distance ou en temps ?			Oui	Non

	3 points	2 points	1 point	0 point
Comment vous sentez-vous à l'idée de marcher sur un terrain accidenté (trottoirs, balade en forêt, ...) ?		Inquiet	Un peu inquiet	Pas du tout inquiet
Les aides techniques				
Utilisez-vous une aide technique pour marche (déambulateur, canne, ...) ?			Oui	Non
Si oui, utilisez-vous cette aide dans tous les actes de la vie quotidienne ?		Non, vous ne l'utilisez pas souvent	Vous la prenez souvent mais il vous arrive de l'oublier	Oui, elle est tout le temps avec vous
Les chutes				
Êtes-vous tombé(e) au sol durant les 6 derniers mois ?			Oui	Non
Si oui, avez-vous pu vous relever ?			Oui	Non
Avez-vous toujours près de vous un système pour alerter en cas de chute ?		Non, il reste dans un placard ou sur la table	Vous ne le prenez QUE le jour OU la nuit	Oui, vous l'avez toujours sur vous ou proche de vous
Auriez-vous le réflexe d'utiliser votre système d'alarme seul(e) ? (Téléphone ou téléalarme)			Oui	Non

	3 points	2 points	1 point	0 point
Les escaliers				
Avez-vous des difficultés, ces derniers temps, pour monter les escaliers ?			Oui	Non
Avez-vous plus de difficultés, ces derniers temps, pour descendre les escaliers ?			Oui	Non
L'activité physique				
Par rapport au mois précédent, avez-vous restreint vos activités physiques quotidiennes ? (Promenade, jardinage, ménage, ...)			Oui	Non
Dans une journée classique, en dehors des temps de sommeil, passez-vous plus de 2 heures consécutives assis(e) ou allongé(e) ?			Oui	Non
L'équilibre				
Avez-vous perdu l'équilibre cette semaine ? (Vertiges, trébucher, ...)			Oui	Non
Lors de changements de positions brutaux, avez-vous ressenti une perte d'équilibre cette semaine ? (Se lever du lit, changer de direction rapidement, ...)			Oui	Non

	3 points	2 points	1 point	0 point
La peur de tomber				
Aujourd'hui, avez-vous peur de tomber ?			Oui	Non
Avez-vous plus peur de tomber que le mois précédent ?			Oui	Non
Avez-vous restreint vos activités de peur de tomber ? (ne plus aller rendre visite à un ami à pied par exemple, ...)			Oui	Non
L'aménagement de l'environnement				
Avez-vous le réflexe d'allumer la lumière lorsque vous vous déplacez la nuit ou dans une pièce sombre ?			Oui	Non
Diriez-vous que votre logement est encombré ? (Couloir étroit, tapis, ...)			Oui	Non

Les ressources sanitaires, sociales et médico-sociales dans la Nièvre

Le Dispositif d'Appui à la Coordination de la Nièvre

Le Dispositif d'Appui à la Coordination de la Nièvre vous propose une information / orientation vers les structures - professionnels - dispositifs du territoire, ainsi qu'un accompagnement de votre situation.

LE DISPOSITIF D'APPUI À LA COORDINATION DE LA NIÈVRE

Tél. 03 86 21 70 90

Mail : secretariat@pta58.com

« Je souhaite savoir où passer un examen pour mes problèmes de mémoire.

Qui peut me renseigner ? »

Source : Rencontre avec le DAC 58*

***DAC58** : Dispositif d'Appui à la Coordination de la Nièvre

les Sites d'Action médico-sociale de la Nièvre

Les sites d'action médico-sociale de la Nièvre pour toute demande administrative et sociale, ainsi que pour demander l'APA*

- **La Charité sur Loire** : 03 86 69 67 00
03 86 70 95 01
- **Château-Chinon** : 03 86 79 47 40
03 86 93 46 00 (site Moulins-Engilbert)
- **Clamecy** : 03 86 24 01 70
- **Corbigny** : 03 86 93 46 45 - 03 86 93 46 30
- **Cosne-sur-Loire** : 03 86 28 84 50
- **Decize** : 03 86 93 57 50
- **Imphy** : 03 86 93 57 00
- **Nevers (Chaméane)** : 03 86 71 88 60
- **Nevers (Bords de Loire)** : 03 86 61 88 00
- **Nevers (Vauban)** : 03 86 61 97 00

Source : [site Nievre.fr](http://site.Nievre.fr)

***SAMS** : Sites d'Action médico-sociale

***APA** : Allocation Personnalisée d'Autonomie



Quelles alternatives s'offrent à moi si rester à mon domicile devient compliqué ?

APA* À DOMICILE

se renseigner auprès du site d'action médico-sociale de proximité



Votre domicile

SERVICES MÉDICO-SOCIAUX

Béguinage

Résidence autonomie



EHPAD

Pour personnes âgées dépendantes

Habitat Intergénérationnel groupé

Famille d'accueil
Résidence service

HABITATS INTERMÉDIAIRES

*APA : Allocation Personnalisée d'Autonomie
*EHPAD : Établissements Hospitaliers pour Personnes Agées Dépendantes

Définition des habitats intermédiaires

- **Habitat intergénérationnel** : c'est un principe d'échange solidaire : La personne hébergée vous apportera une présence conviviale et sécurisante, sans toutefois remplacer une auxiliaire de vie ou une aide à domicile
- **Béguinage** : c'est un regroupement de 10 à 20 logements privés de plain-pied, en location ou en propriété. Ce regroupement a une vocation sociale et accueille des personnes aux revenus modestes et en difficulté de mobilité
- **Résidence service** : c'est un ensemble de logements privatifs pour les personnes âgées associés à des services collectifs. Les occupants de la résidence service sont locataires ou propriétaires. Cette résidence est gérée par des structures privées commerciales (Demande de prestation de confort et de bien-être)
- **Résidence autonomie (anciennement foyer logement)** : cette résidence regroupe un ensemble de logements associés à des services collectifs. Le gestionnaire est public ou associatif, établissement social ou médico-social (Besoin d'accompagnement social)
- **Famille d'accueil** : la personne s'installe dans une famille, agréée et formée spécifiquement pour assurer l'accueil de la personne, contre rémunération s'adresser au service gérontologique du Conseil départemental de la Nièvre (voir chapitre 5)

Chapitre 7

Comment rester à domicile le plus longtemps possible

Quelques conseils

Miser sur la sécurité :

- Acquérir des stratégies sécuritaires dans les gestes de la vie quotidienne
- Limiter la consommation de boissons alcoolisées
- Porter des chaussures adaptées
- Savoir gérer son traitement au quotidien
- Être capable de se relever seul.e et d'alerter en cas de chute



S'entourer :

- Reprendre confiance en soi au quotidien
- Identifier les personnes ressources de proximité (médecin, ...)

Se prendre en charge :

- Connaître ses maladies et les troubles qu'elles peuvent susciter
- Reconnaître les facteurs de risque de chutes
- Pratiquer une activité physique adaptée et régulière
- Travailler son équilibre tous les jours
- Aménager le domicile
- Intégrer les aides techniques dans ses habitudes de vie
- Veiller à une alimentation équilibrée
- Prendre soin de ses pieds
- Respecter son ordonnance médicale
- Faire vérifier sa vue une fois par an

Source : Haute Autorité de santé. Cadre référentiel ETP Paerpa. Prévention des Chutes. Saint-Denis : HAS, sept 2014, p.2 – www.has-sante.fr

Chapitre 8

Pour aller plus loin

Voici une liste non exhaustive de sites Internet dédiés aux personnes de plus de 60 ans

Toutes thématiques

- www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr
- www.pourbienvieillir.fr
- www.mieuxvivresonlogement.fr
- www.leszastuces.fr
- « Guide nutrition à partir de 55 ans » www.inpes.sante.fr
- nievre.fr/a-tous-les-ages/le-handicap/la-maison-departementale-des-personnes-handicapees-mdph/
- guide-malvoyance.ireps.fr/sommaire_guide_pratique.php

Sites des financeurs

- www.anah.fr

Les caisses de retraite :

- www.msa.fr
- www.lassuranceretraite.fr
- www.carsat-bfc.fr
- www.cnracl.fr

Au niveau local

Des associations / structures existent dans la Nièvre pour votre bien-être et votre maintien à domicile. Il ne s'agit pas ici de vous faire un listing. Pour connaître celles près de votre domicile, rapprochez-vous de votre site d'action médico-sociale ou du Dispositif d'Appui à la Coordination de la Nièvre. » (voir chapitre 5)

Chapitre 9

Qui sommes nous ?

L'Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé de Bourgogne-Franche-Comté (Ireps BFC) est une association qui a pour objectif de promouvoir l'éducation et la promotion de la santé.

Ce livret a été réalisé dans le cadre d'un travail collectif, par des partenaires travaillant auprès des personnes de plus de 60 ans et autour de la question du logement. Des Nivernaises / Nivernais de ce public ont participé à ce travail coopératif.



Utilisation du simulateur de vieillissement par les étudiants INFA



Expérimentation du simulateur par les ergothérapeutes du CHAN



Lecture critique livret par les partenaires du projet

Personnes de plus de 60 ans, participantes au projet ESGO Médio et Vill'âge Bleu



Photos prises par l'Ireps BFC lors des rencontres partenariales.

Remerciements

L'Ireps BFC remercie les partenaires et Nivernais.es ayant participé à la création, à la relecture de ce livret :



avec la participation du Dispositif d'Appui à la Coordination de la Nièvre



Document réalisé avec le soutien financier de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de la Nièvre

Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé de Bourgogne-Franche-Comté

Le Diapason - 2, place des savoirs - 21000 DIJON

Tél : 03 80 66 73 48 • fax : 03 80 65 08 18

contact@ireps-bfc.org • <https://www.ireps-bfc.org>