

15 conseils pour optimiser le confort et la sécurité de l'habitat des aînés et des personnes handicapées.



Sophie & Clémence TURLAN
Agence So hÔme

SOPHIE & CLEMENCE



Notre entreprise, So hÔme se spécialise dans la formation en ligne et le coaching à distance pour les aidants, qu'ils soient familiaux ou professionnels, des personnes âgées et handicapées désirant rester chez elles le plus longtemps possible.

Nous leur offrons les outils et les techniques nécessaires pour repenser et adapter l'habitat, en combinant les principes de l'architecture d'intérieur et du home organising.

Notre mission est de réorganiser et d'aménager les espaces de vie pour qu'ils soient sûrs, pratiques et confortables, sans oublier l'esthétique, le tout adapté aux besoins spécifiques de chaque personne, facilitant ainsi leur quotidien.

Défions les clichés avec un chez-soi stylé et optimisé pour le maintien à domicile !

Sophie & Clémence

Table des matières

Introduction -----	4
Partie 1 : Identifier les risques dans l'habitat -----	5 à 11
Partie 2 : Solutions d'aménagement, d'adaptation et d'organisation -----	12 à 15
Partie 3: Technologies et aides au quotidien -----	16
Partie 4 : Chiffres clés -----	17
Conclusion -----	18



INTRODUCTION

15 conseils pour optimiser le confort et la sécurité de l'habitat des aînés et des personnes handicapées.

Bienvenue dans ce guide essentiel, conçu spécialement pour les aidants des seniors et des personnes handicapées souhaitant vivre confortablement et en toute sécurité chez eux.

Face aux multiples défis du quotidien, il est vital d'adapter l'habitat pour le rendre plus sûr, plus confortable et plus adapté aux besoins spécifiques de chacun.

Ce livret vous offre des conseils pratiques, testés et accessibles, pour transformer l'espace de vie en un havre de paix, favorisant l'autonomie et la sécurité.

En suivant nos recommandations, vous découvrirez comment de simples modifications peuvent avoir un impact significatif sur la qualité de vie à domicile.



Sophie & Clémence

PARTIE I

Identifier les risques dans l'habitat

L'habitat se doit d'être un lieu de confort et de sécurité, mais il peut présenter des risques pour les seniors et les personnes handicapées. Cette première partie du livret est consacrée à l'identification de certains risques afin de les atténuer efficacement.

1. Évaluation des risques

Ce paragraphe vise à repérer les zones à risque au sein du domicile en tenant compte des exigences particulières des personnes âgées et/ou en situation de handicap. Nous aborderons certains espaces de vie principaux, comme la salle de bain, la cuisine, les chambres ou les pièces à vivre.... À travers des exemples concrets, vous pourrez observer comment des situations ordinaires à la maison peuvent se transformer en sources de danger. Ces illustrations facilitent la compréhension des risques potentiels tout en fournissant des conseils pratiques pour les prévenir efficacement.



PARTIE I

2. Vues d'ensemble et prévention des risques dans les zones extérieures :

Lorsque l'on aborde la question de la sécurité dans l'habitat pour les personnes handicapées et âgées, il est essentiel de prendre en compte l'environnement global du logement. Que ce soit une maison spacieuse, un appartement en centre-ville, ou une résidence à la campagne, chaque cadre de vie présente des défis spécifiques en matière d'accessibilité.

Ville ou campagne : L'environnement extérieur est tout aussi important. En ville, la proximité des services et des commerces peut être un atout, mais il peut y avoir des défis liés aux trottoirs irréguliers ou à la densité du trafic. À la campagne, la tranquillité peut être bénéfique, mais des routes mal entretenues peuvent poser des problèmes d'accessibilité.

Maison ou appartement : Les caractéristiques architecturales d'une maison ou d'un appartement peuvent grandement influencer la facilité de déplacement. Les espaces ouverts d'une maison offrent souvent plus de mobilité, tandis que les appartements peuvent présenter des contraintes d'espace qui nécessitent une planification minutieuse pour garantir une accessibilité optimale.

Accessibilité : L'accessibilité générale du logement joue un rôle central. Cela inclut l'existence de rampes d'accès, de larges portes, et des aménagements qui facilitent la circulation à l'intérieur de la propriété.



PARTIE I

Sécurisation des entrées et des sorties : S'assurer que les entrées, les porches et les terrasses sont bien éclairés et dépourvus de marches abruptes ou de seuils élevés.

Entretien régulier des zones extérieures : Maintenir les allées et les chemins extérieurs dégagés de tout débris, feuilles ou neige pour éviter les glissades et les chutes.

Étage et plain-pied : La disposition des étages peut être un facteur déterminant, en particulier pour les personnes ayant des difficultés à monter des escaliers. Les habitations de plain-pied sont souvent préférées pour éviter les obstacles et favoriser une circulation fluide.

Ascenseur et escalier : Dans les immeubles à plusieurs étages, la présence d'ascenseurs est essentielle pour permettre aux résidents à mobilité réduite d'accéder facilement à leur logement. L'état et la sécurité des escaliers sont également des points à prendre en considération, car des marches instables ou glissantes peuvent représenter des risques majeurs.

En analysant l'ensemble de ces facteurs, il devient possible d'adopter des mesures spécifiques pour rendre chaque type d'habitat plus sûr et plus adapté aux besoins individuels des personnes.



PARTIE I

3. Agencement du logement (zoning, schéma)

L'habitat est bien plus qu'une simple structure physique; c'est le cadre de vie qui influe directement sur notre qualité de vie. Il est commun de dire que l'habitat est notre troisième peau après l'épiderme et les vêtements.

Lorsque nous abordons la question de la fonctionnalité d'un logement, il est important en premier lieu de considérer attentivement l'agencement global et la répartition des pièces dans une logique de parcours quotidien. Ce préalable s'appelle le zoning.

A partir des plans du logement ou tout simplement d'un schéma à main levée, le zoning nous invite à explorer comment la disposition des espaces intérieurs peut jouer un rôle important dans notre manière de vivre. Cette analyse générale sera le point de départ à celles plus fines des pièces étudiées une par une.

Ainsi sera établi un état des lieux des problématiques principales du logement.

Exercice : Planification de l'agencement de votre maison

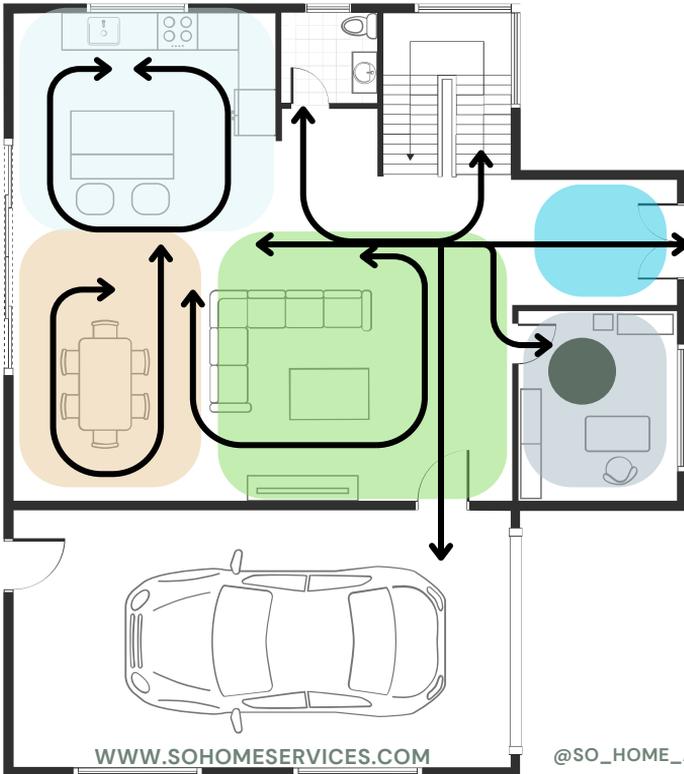
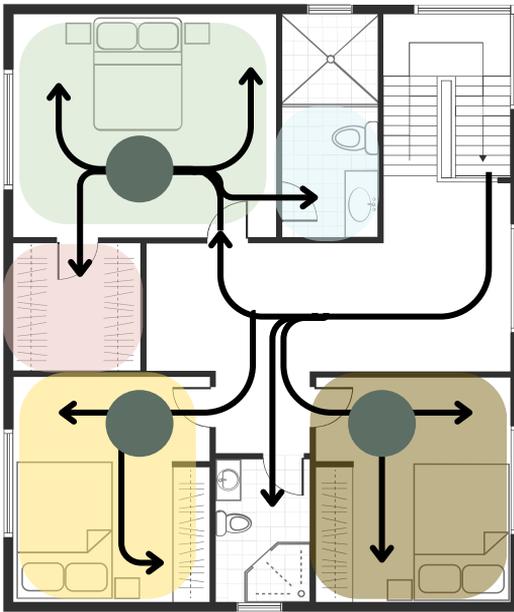
Afin d'optimiser l'accessibilité de votre domicile, prenons le temps de créer un plan simplifié sur papier, même s'il n'est pas à l'échelle. L'objectif est de définir les zones de passage, en suivant l'exemple ci-dessous.

Création d'un plan : Esquissez un schéma de votre maison, en indiquant les principales pièces, les portes et les fenêtres. N'hésitez pas à vous inspirer de plans existants ou le faire à main levée (ce n'est pas grave si celui-ci n'est pas à l'échelle).

Détermination des zones de passage : Identifiez les zones de passage essentielles dans votre maison. Ces zones incluent les couloirs, les espaces entre les meubles et les accès aux pièces clés comme la salle de bain et la cuisine.

Optimisation de l'Accessibilité : Une fois les zones de passage définies, veillez à ne pas encombrer ces espaces avec des meubles. Cette démarche vise à faciliter la circulation, en particulier si vous ou un proche rencontrez des difficultés de déplacement.

N'hésitez pas à personnaliser votre plan en fonction de vos besoins spécifiques et à ajuster l'emplacement des meubles pour améliorer l'accessibilité dans chaque zone de passage.



PARTIE I

Exercice

Dans le zoning ci-dessus, vous verrez des couleurs différentes pour chaque pièce ou leur fonction (cuisine, salle à manger, dressing, ..).

Il est important de différencier ces pièces notamment pour le home organising. Cela va permettre de connaître l'emplacement des objets. Par exemple, évitez de mettre les livres dans la cuisine ou dans le dressing mais privilégiez le salon ou les chambres.

Les flèches représentent les lieux de passages.

Attention, une personne en fauteuil nécessite plus de place (120 cm pour pouvoir tourner) qu'une personne avec un déambulateur ou une simple canne ou bien qui n'a pas besoin de soutien pour marcher (90 cm) !

Il est important de comprendre comment fonctionne le flux de votre habitat pour ne pas mettre de meuble à ces emplacements, afin d'éviter les chutes et les cognements.

Nous avons fait un zoning simplifié pour que vous compreniez bien le fonctionnement. Dans notre formation vous verrez toutes les étapes pour faire un zoning réaliste (avec les dimensions des espaces pour circuler) .

Ce plan n'est pas optimisé à vous de trouver les erreurs !!



PARTIE I

4. Les bienfaits du Home Organising

Le Home Organising (organisation de la maison) est une méthode qui consiste à désencombrer la maison par un tri important puis à l'organiser de façon optimum afin de garantir la pérennisation de ce rangement et ainsi fluidifier le quotidien.

L'idée est de se séparer du superflu, posséder moins mais mieux. Il s'agit de prendre conscience de la surconsommation que nous pratiquons chaque jour pour la limiter et pouvoir ainsi se réapproprier principalement de l'espace et dans le cas présent de le rendre sécurisé et fonctionnel.

1. Facilitation de la circulation : Un home organising bien pensé vise à créer des zones de passage dégagées comme on l'a déjà vu dans la partie 3, favorisant une circulation fluide à l'intérieur de la maison. Pour les personnes âgées et handicapées, c'est un élément essentiel qui réduit les risques de chutes et facilite leurs déplacements au quotidien.

2. Adaptation des espaces clés : En repensant l'agencement des espaces clés tels que la salle de bain, la cuisine, et la chambre, le home organising peut rendre ces lieux plus accessibles. Trouver une place à chaque chose et rassembler les objets de la même catégorie dans un même lieu. A l'inverse le matériel utilisé quotidiennement doit être accessible à portée de main sans manipulation (ex: robot cuiseur à dispositions sur le plan de travail de la cuisine).

3. Simplification des tâches quotidiennes : Une organisation efficace et un lieu de vie épuré simplifient les tâches quotidiennes. Pour les personnes ayant des limitations physiques, cela peut signifier utiliser des systèmes de rangement ergonomiques, et étiqueter clairement les espaces pour une identification facile.

4. Création de zones de confort : Le home organising permet également de concevoir des zones de confort personnalisées. Des espaces bien aménagés pour la détente, équipés de meubles adaptés et d'éclairage ajustable, offrent un refuge agréable pour les moments de repos et de loisirs.

Le home organising représente bien plus qu'une simple question d'esthétique. Il s'agit d'une approche holistique qui, lorsqu'elle est adaptée aux besoins spécifiques, peut transformer un logement en un espace fonctionnel, sûr, et propice au bien-être. En investissant dans une organisation réfléchie, on crée un environnement qui soutient la vie quotidienne, favorise l'indépendance, et contribue au maintien de la vie à domicile.

PARTIE II

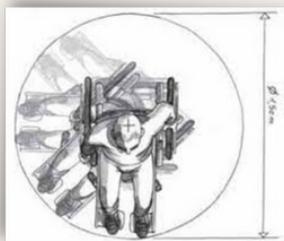
Solutions d'aménagement, d'adaptation et d'organisation

Dans cette partie, nous allons évoquer quelques solutions d'aménagement dans les pièces principales. Cependant chaque situation peut avoir des particularités et des problématiques propre à chacun, il s'agit d'une première approche générale. Nous sommes là pour répondre à vos besoins particuliers concernant l'habitat. Vous trouverez toutes les informations en dernière page de ce guide.

Nous vous précisons que pour la rééducation et réadaptation de la personne en tant que telle, faire appel spécifiquement à un ergothérapeute.

1. Aménagements pour la sécurité dans les chambres :

- Lit et literie adaptés : Choisir un lit à la bonne hauteur facilite l'entrée et la sortie. Les lits réglables peuvent également aider. La literie doit être facile à changer et à maintenir propre.
- Systèmes d'alerte à proximité : Installer des systèmes d'appel d'urgence ou des téléphones dans la chambre pour permettre une communication facile en cas de besoin.
- Éclairage de nuit : Utiliser des veilleuses, lampe de chevet tactile ou des éclairages à détecteur de mouvement à ras du sol pour prévenir les chutes lors des déplacements nocturnes.
- Emplacement du mobilier : Attention à la disposition de votre mobilier pour favoriser la circulation surtout pour les fauteuils roulant (min 150 cm de diamètre).



PARTIE II

2. Adaptation du salon et des espaces communs :

- Limiter les objets, les meubles en triant et en organisant votre pièce à vivre
- Mobilier sécurisé et confortable : Choisir des meubles avec des coins arrondis, une stabilité adéquate et un confort optimal. Les fauteuils et canapés doivent être à une hauteur appropriée pour faciliter l'assise et le relèvement.
- Limiter les objets au sol pour faciliter le ménage et la circulation. Il existe de nombreuses possibilités de meubles suspendus.
- Éviter également les tapis qui sont une des causes principales de chute ou utiliser des mailles anti-dérapant à glisser entre le sol et le tapis.
- Organisation et accessibilité des objets de loisir : Ranger les livres, les magazines, les télécommandes et d'autres objets de loisir de manière à ce qu'ils soient facilement accessibles, réduisant ainsi le besoin de se pencher ou de s'étirer.



PARTIE II

3. La cuisine

- Éviers et robinets accessibles : Opter pour des modèles à faible profondeur et des robinets à levier.
- Éclairage uniforme : Assurer une luminosité adéquate pour une meilleure visibilité pendant la préparation des repas.
- Placards et tiroirs : Favoriser les tiroirs coulissants qui simplifient l'accès aux ustensiles et provisions sans se pencher. Mettre les couverts et ustensiles quotidiens à hauteur entre (1 m et 1m 50 maximum) et les objets peu usuels dans les placards moins accessibles.
Pour ce qui concerne les placards, il existe des portes rideau, des portes coulissantes ou des ouvertures à compas pour les meubles hauts en lieu et place des traditionnelles portes battantes.
- Plans de travail dégagés : Éviter l'encombrement pour une préparation des repas sans obstacles et à la bonne hauteur. Vous pouvez utiliser une chaise haute pour la préparation si vous avez des difficultés à rester en position debout. Il est possible aussi d'adapter les meubles de cuisine avec un système à hauteur variable.
- Accessoires ergonomiques : Utiliser des ustensiles et accessoires de cuisine adaptés facilite la manipulation.
- Signalisation claire : Étiqueter les espaces pour une identification facile des objets avec des étiquettes en picto, en braille, en grosses lettres en fonction des capacités.
- Espace de repas accessible : Aménager un coin repas avec une table à la bonne hauteur, voire une table avec emplacement spécifique pour PMR.



PARTIE II

4. La salle d'eau / salle de bain

- Barres d'appui : Installer des barres d'appui près de la douche, de la baignoire et des toilettes est l'une des recommandations des ergothérapeutes pour faciliter le maintien et offrir un support nécessaire lors des déplacements.
- Revêtement de sol antidérapant : Utiliser un revêtement de sol antidérapant contribue à minimiser les risques de glissade, surtout dans un environnement humide comme la salle de bain. Comme par exemple le carrelage antidérapant, des sols en PVC, des sols en résine, ...
- Favoriser les couleurs contrastées pour bien délimiter les différentes zones
- Meubles suspendus : comme dans le salon, les meubles, notamment celui de la vasque, peuvent être suspendus.
- Toilettes surélevées : Des toilettes surélevées facilitent l'assise et le lever, offrant plus de confort et d'indépendance avec des barres de soutien.
- Éclairage adapté : Assurer un éclairage adéquat, à la fois lumineux et sans ombre, améliore la visibilité et réduit les risques d'accidents. Dans cette pièce aussi, il est judicieux de placer des éclairages à détection de mouvements.
- Robinetterie ergonomique : Opter pour des robinets à levier ou à poignée ergonomique facilite la manipulation, surtout pour ceux qui ont des problèmes de préhension.
- Tapis de bain antidérapant : Utiliser des tapis de bain antidérapants près de la douche ou de la baignoire assure une surface stable lors de la sortie de l'eau.
- Miroirs inclinables : Installer des miroirs inclinables permet d'ajuster l'angle pour une meilleure visibilité, adaptée à différentes hauteurs d'utilisation.



PARTIE III

Technologies et aides au quotidien

Nous ne pouvons pas ne pas parler des aides technologiques dans guide. Cependant cela ne relevant pas de nos compétences en architecture d'intérieur et de home organizing nous resterons succincte sur ce sujet.

- **Systèmes d'alerte personnelle** : Des dispositifs portables ou des montres intelligentes qui permettent à l'utilisateur d'alerter les secours en cas de chute ou d'urgence médicale.

- **Capteurs de mouvement et de chute** : de la même façon, installation de capteurs dans la maison pour détecter les mouvements inhabituels ou les chutes, alertant ainsi les aidants ou les services d'urgence.

- **Assistant vocal intelligent** : Utilisation d'assistants vocaux pour contrôler l'éclairage, le chauffage, ou pour rappeler les horaires des médicaments et des rendez-vous.

- **Domotique** : Installation de systèmes de domotique pour contrôler à distance les appareils ménagers, les serrures de porte, les caméras de sécurité, éclairage et d'autres fonctions de la maison.

- **Communication facilitée** : Mise en place de tablettes et d'ordinateurs avec des logiciels ou des applis de communication adaptés pour permettre des appels vidéo faciles avec la famille et les amis.

- **Équipements de suivi de la santé** : Utilisation de dispositifs de surveillance de la santé à domicile, tels que les tensiomètres et les moniteurs de glycémie, pour un suivi régulier et précis.



PARTIE IV

Chiffres clés

7.6 millions de personnes handicapées en 2022 soit **14.1 %** de la population vivant à domicile

DONT :

46 % ont une déficience visuelle

43 % ont une déficience motrice

41 % ont une déficience intellectuelle ou psychique

35 % ont une déficience auditive

La majorité des personnes handicapées présentent une multi-déficiences.

6,7 millions de personnes âgées de 75 ans et plus en 2022.

85 % des personnes âgées souhaitent vieillir à domicile

9 accidents sur 10 sont des chutes

40 % ne rentrent pas chez eux après une chute

6% seulement des logements sont adaptés à la perte d'autonomie

2 millions de chutes des personnes âgées de plus de 65 ans sont responsable de **10 000 décès**.

C'est la première cause de décès accidentelle et **130 000** hospitalisations

Sources: DREES, INSEE, ANA, plan anti-chutes (ministère de la santé)

CONCLUSION

Alors que nous clôturons ce guide, nous espérons avoir éclairé votre chemin vers un habitat plus sûr et plus accueillant pour les seniors et les personnes handicapées. Les astuces et stratégies que nous avons partagées ne sont pas seulement des recommandations, mais des pierres angulaires pour bâtir un quotidien empreint de dignité, d'autonomie et de bien-être.

Chaque petit changement, chaque adaptation minutieuse, porte en lui le potentiel de transformer profondément la vie quotidienne. Nous vous invitons à envisager ces modifications avec espoir et conviction, sachant que chaque effort contribue à créer un environnement où chaque individu, quelles que soient ses capacités, peut vivre avec confort et sécurité.

N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul(e) dans cette démarche. Notre équipe est là pour vous accompagner, vous conseiller et vous soutenir à chaque étape du processus. Ensemble, nous pouvons faire de l'habitat un lieu de possibilités illimitées, un sanctuaire adapté à tous.

Nous vous encourageons à mettre en pratique les conseils partagés et à ne pas hésiter à nous contacter pour un accompagnement personnalisé. Votre engagement à améliorer l'habitat est le premier pas vers un quotidien enrichi et épanouissant.

Sophie & Clémence





Pour aller plus loin dans votre démarche d'amélioration de l'habitat, nous sommes ravies de vous proposer une offre spéciale.

En tant que lecteurs de ce livret et de notre blog "Ma maison évolue", vous avez accès à une session de coaching personnalisée **gratuite** à distance:

- d'**une demi-heure** (1/2h) lors de l'achat d'un accompagnement de 5h
- d'**une heure** (1h) pour un accompagnement de 10h.

Rendez-vous sur le site de notre agence **www.sohomeservices.com** pour avoir plus de détails.

Durant cette session, nos experts en aménagement et home organising évalueront vos besoins spécifiques et vous fourniront des conseils sur mesure pour transformer l'espace de vie de votre proche en un lieu sûr, confortable et adapté à ses besoins.

Nous nous réjouissons de notre collaboration future.

Offre valable pour une souscription avant le 31/12/2024



Grâce à ces changements, notre maison est devenue un havre de paix où chaque jour nous vivons avec plus de facilité, nous sommes enchantés, c'est comme une seconde jeunesse dans notre cocon sécurisé et harmonieux.

Henry & Marie-Claude



Maintenant que ma maison est adaptée, je me sens plus autonome et sûr de moi. Chaque jour, ce qui était un défi est devenu une petite victoire.

Guillaume (& Nala !)

