



BIEN VIVRE CHEZ SOI EN TOUTE SÉCURITÉ ET CONFORT LES SÉNIORS



Pressfoto / D. P.

AVANT LA 1ÈRE CHUTE ENGAGER DES TRAVAUX

Pour éviter la première chute à domicile liée à la perte d'autonomie (baisse de la vue, de l'ouïe, déplacements difficiles, pertes de repères...), des travaux et aménagements du logement peuvent être réalisés. **Il existe des aides financières pour la réalisation des travaux, lorsqu'ils sont réalisés par des professionnels.**

Le label Handibat garantit la formation des artisans des différents corps de métier. Attention, les travaux ne doivent pas être commencés avant l'obtention des financements.



LES TRAVAUX D'ADAPTATION ET/OU D'AMÉNAGEMENT PEUVENT ÊTRE PRÉVUS **À L'INTÉRIEUR ET À L'EXTÉRIEUR DU LOGEMENT.**

LES CONTACTS

**LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES AU
PAYS DE LA ROCHE AUX FÉES**
Service Habitat au 02.99.43.64.87
(16 rue Louis Pasteur à Retiers)



VITRÉ COMMUNAUTÉ

Maison du Logement au 02.99.74.02.87
(47 rue Notre Dame à Vitré)



LES PRINCIPAUX TRAVAUX CONCERNÉS

Les principaux **travaux d'adaptation et d'amélioration de l'habitat** liés à la perte ou l'anticipation d'autonomie sont, à titre indicatif, les suivants :

A L'INTÉRIEUR

- Modification et adaptation de l'aménagement et de l'équipement des pièces d'eau (cuisine, WC, salle de bains, robinetterie...)
- Adaptation des systèmes de fermeture et d'ouverture : portes, fenêtres, volets (installation de volets roulants motorisés, motorisation des volets battants)
- Installation ou adaptation des systèmes de commandes (ex : installation électrique, d'eau, de gaz, chauffage)
- Mise en place d'un monte personne ou monte escalier
- Installation de mains courantes, barres d'appui
- Élargissement des portes intérieures
- Suppression de marches ou tout autre obstacle
- Amélioration du revêtement (sol antidérapant, non glissant, souple...)

A L'EXTÉRIEUR

- Installation d'une rampe ou plan incliné
- Élargissement des portes d'entrées
- Suppression de murs, portails, marches ou de tout autre obstacle
- Amélioration du revêtement de sol (sol antidérapant, non glissant...)



Pressfoto / Freepik

“ Pour éviter la première chute à domicile liée à la perte d'autonomie, des travaux et aménagements du logement peuvent être réalisés.”

LES FINANCEMENTS

Plusieurs organismes attribuent des subventions dans le cadre d'une amélioration ou d'une adaptation de l'habitat. Chacun d'entre eux établit ses **conditions d'attribution de subvention, son montant ainsi que les travaux pris en charge**. Les services logement des collectivités pourront vous renseigner (contact en début de document).





DES **EXEMPLES CONCRETS** DE **TRAVAUX** (ANNÉE 2017)

FERMER SES VOLETS



APRÈS

Les travaux que le conseiller Habitat m'a proposés :

- Pose d'une motorisation pour mon volet battant extérieur

Coût des travaux : 3 965 € TTC

Les aides que j'ai pu obtenir :

- Subvention de l'ANAH de 50% sur le prix HT de mes travaux, main d'œuvre comprise : 1 806 €
- Aide de retraite : 1 285 €

Total subventions (78%) : 3 091 €

DESCENDRE AU SOUS-SOL



AVANT

Les travaux que le conseiller Habitat m'a proposés :

- Pose d'un monte-escalier électrique

Coût des travaux : 7 800 € TTC



APRÈS

Les aides que j'ai pu obtenir :

- Subvention de la Communauté de Communes Au Pays de la Roche aux Fées de 50% sur le prix HT de mes travaux : 2 500 €
- Crédit d'impôt pour les équipements aux personnes à mobilité réduite de 25% sur le coût des travaux TTC : 1 950 €

Total subventions (57%) : 4 450 €

LA SALLE DE BAINS



AVANT



APRÈS

Les travaux que le conseiller Habitat m'a proposés :

- Modification de l'aménagement de la salle de bains avec le remplacement de la baignoire par une douche à l'italienne
- Revêtement de sol antidérapant
- Installation de barres de maintiens adaptées à mon physique et à ma prise de douche
- Rideau de douche pour ouvrir totalement son accès
- Équipement de repositoires à produits de toilette

Coût des travaux : 5 500 € TTC

Les aides que j'ai pu obtenir :

- Subvention de l'ANAH de 35 % sur le prix HT de mes travaux, main d'œuvre comprise : 1 750 €
- Crédit d'impôt pour les équipements aux personnes à mobilité réduite de 25% sur le coût des travaux TTC : 1 116 € (hors faïence et accessoires)

Total subventions (52%) : 2 866 €

SORTIR À L'EXTÉRIEUR OU AU JARDIN



AVANT



APRÈS

Les travaux que le conseiller Habitat m'a proposés :

- Installation d'une rampe extérieure en pente douce
- Pose d'une barre de maintien

Coût des travaux : 1 395 € TTC

Les aides que j'ai pu obtenir :

- Subvention de la Communauté de Communes Au Pays de la Roche aux Fées de 50% sur le prix HT de mes travaux main d'œuvre comprise : 634 €
- Crédit d'impôt pour les équipements aux personnes à mobilité réduite de 25% sur le coût des travaux TTC : 349 €

Total subventions (70%) : 983 €



LE **COIN** DES ASTUCES

En complément ou en amont de la réalisation de travaux dans votre domicile, un ensemble de petites astuces peut être mis en place facilement et à moindre frais **pour limiter les risques de chutes.**

SÉCURISER LES DÉPLACEMENTS

ASTUCE N°1

Veiller à un bon niveau d'éclairage dans le logement : puissance des ampoules, installation d'un système de déclenchement automatique (détecteur de mouvement)

ASTUCE N°2

Porter des chaussons/chaussures qui maintiennent la cheville



ASTUCE N°3

Utiliser une aide technique à la marche



ASTUCE N°4

Installer des barres d'appui/main courante, ou utiliser des points stables (meubles...)



ASTUCE N°5

Supprimer tout ce qui peut être un obstacle lors de la marche : tapis, fils électriques, tout ce qui peut être au sol (revues, sacs, plantes...)

ASTUCE N°6

Dans l'escalier, **utiliser une main-courante et installer des bandes antidérapantes et contrastées** sur les marches

UTILISER DES AIDES TECHNIQUES

ASTUCE N°1



Dans la salle-de-bain, pour la toilette : **brosse à long manche, siège de bain pivotant, planche de bain, siège de douche**

ASTUCE N°2

Installer des mitigeurs pour éviter les risques de brûlure



ASTUCE N°4

Installer un rehausseur permettant d'ajuster la hauteur de l'assise des sanitaires



ASTUCE N°3

Poser un revêtement antidérapant au sol, dans la baignoire et dans la douche



ASTUCE N°6

Dans la chambre, **installer un montaban et un lit électrique** permettant de se lever plus facilement.

Sur la table de nuit, **prévoir une lampe accessible et un téléphone**

ASTUCE N°5

Dans les penderies, **installer une barre d'abaissement** pour rendre la barre plus accessible

RÉORGANISER SON QUOTIDIEN

ASTUCE N°1

Revoir son mobilier et changer les meubles peu pratiques, bas, à porte... **Réorganiser le rangement des affaires**, pour que les objets du quotidien soient les plus accessibles

ASTUCE N°2

Rehausser les fauteuils et sièges



ASTUCE N°3

Installer une téléalarme ou garder son téléphone près de soi pour prévenir en cas de chute



ASTUCE N°4

Faire intervenir une tierce personne pour l'accompagnement du quotidien



ASTUCE N°5

Désencombrer le domicile

AUTRES ASTUCES ÉCONOMIQUES À METTRE EN PLACE

ASTUCE N°1

Installer des prises électriques en hauteur (**90cm par exemple**) :
évite de s'accroupir pour brancher l'aspirateur

ASTUCE N°2

Installer des portes coulissantes plus faciles à manœuvrer

ASTUCE N°3

Dans la cuisine, **s'équiper d'une desserte mobile**

ASTUCE N°4

Pour les tâches ménagères, **s'équiper de matériel à long manche** (pince de préhension, pelle...)

Sources :

« prévention des chutes et ergothérapie »
2017 de l'ASSIA - réseau UNA
Brochure de l'ANAH
« mon chez-moi avance avec moi » 2015

