

Sommaire

Partie 1 • Introduction

1 • Avant la dépendance	3
Un logement approprié.....	3
L'assurance dépendance	5
Les garanties proposées	6
La dépendance totale	6
La dépendance partielle.....	6
La souscription.....	7
Les différents contrats.....	7
Les cotisations.....	7
2 • Après la perte d'autonomie	9
Se poser les bonnes questions	9
Évaluer le degré de dépendance	11
La grille AGGIR	11
L'établissement de retraite	12
Obtenir des conseils	14
Les résidences-services	15
L'hébergement temporaire	16

Partie 2 • Aménager l'extérieur

3 • Circuler facilement et sans danger.....	21
Les allées.....	21
Les pentes.....	22
L'éclairage.....	23
4 • Les immeubles et leurs parties communes	25
Les portes.....	25
La porte d'entrée	26
Les poignées de portes.....	27
Le ferme-porte.....	27
Les couloirs.....	27
L'escalier et l'ascenseur.....	28
L'escalier.....	28
L'ascenseur.....	29
Les équipements.....	29
Les boutons d'appel	30
Les ordures ménagères	30
Le parking.....	31

Partie 3 • Adapter l'intérieur du logement

5 • Les aménagements d'ensemble	35
Définir les aménagements.....	36
Dresser le tableau des capacités et incapacités de la personne dépendante.....	36

Les adaptations nécessaires.....	37
Les sols.....	37
L'éclairage	39
L'organisation du logement.....	41
Les poignées de portes.....	41
Les rampes.....	43
6 • Sécuriser et aménager chaque pièce	45
L'entrée	45
La sonnette	45
Éviter les paillasons	46
Utiliser des clés adaptées.....	47
Se chausser et se déchausser en sécurité.....	48
Le séjour	48
La chambre	51
Éviter les chutes nocturnes	51
Le lit.....	53
La literie.....	54
Le sommier.....	55
Les montants.....	55
Autres accessoires pour le lit.....	55
Le fauteuil garde-robe	57
L'incontinence	57
L'organisation	58
La cuisine.....	59
Priorité aux rangements bas.....	60
Plan de travail et évier adaptés.....	62
Le plan de travail.....	62
Un évier adapté.....	63

Un logement adapté aux seniors

Emplacement des meubles.....	63
Une table dans la cuisine ?	63
Attention aux angles des tables.....	64
Les équipements	64
Les appareils électroménagers	64
L'agencement des appareils ménagers.....	64
Les poignées.....	65
Le gaz.....	66
La plaque électrique	66
Le micro-onde.....	67
La vaisselle et les ustensiles !	67
Les produits ménagers.....	68
Les courses	68
Les salles d'eau et de bains	69
Le revêtement du sol.....	69
Les appareils électriques.....	70
L'eau chaude.....	70
La prévention des chutes.....	70
Le lavabo	74
La douche	75
La baignoire.....	77
Les toilettes	79
L'installation	80
La porte et le verrou	80
Les accessoires	81
7 • Le chauffage et la climatisation	83
Réchauffer en hiver	84
Le choix du système	85

Le gaz et la sécurité.....	85
Pour se rafraîchir.....	87
Quelques habitudes à prendre.....	88
La climatisation.....	89
8 • La sécurité.....	91
Sécuriser le logement	
vis à vis de l'extérieur.....	91
Prévention des accidents ménagers.....	92
De manière générale... ..	92
Le cas particulier de la cuisine.....	93
En cas de malaise.....	94

Partie 4 • Les nouvelles technologies et les outils de communication

9 • Les nouvelles technologies	99
Le pilotage à distance	99
La maison intelligente.....	100
10 • Les outils de communication.....	103
La téléphonie.....	103
Le bracelet GPS	105
L'informatique.....	106
L'ordinateur accessible	106
Internet accessible	107

Partie 5 • Les aides

11 • Les différents types d'aides.....	111
L'aide à domicile	112
L'aide à la personne.....	112
L'aide ménagère	113
L'auxiliaire de vie	113
La garde à domicile.....	113
Le CESU	114
L'APA (Allocation personnalisée d'autonomie).....	115
Le crédit d'impôt	117
Employer un salarié à domicile	118
Les associations	119
L'association « mandataire »	119
L'association « prestataire ».....	120
Une solution intermédiaire : l'accueil de jour	121
12 • Les soins.....	123
Les médecins.....	123
Les soins infirmiers.....	123
La couverture maladie universelle	124

Annexe • Pour aller plus loin

Sources d'informations	127
-------------------------------------	------------