

# Sommaire

## Partie 1 • Introduction

<b>1 • Avant la dépendance</b> .....	<b>3</b>
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
<b>2 • Après la perte d'autonomie</b> .....	<b>9</b>
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**

<b>3 • Circuler facilement et sans danger.....</b>	<b>21</b>
Les allées.....	21
Les pentes.....	22
L'éclairage.....	23
<b>4 • Les immeubles et leurs parties communes .....</b>	<b>25</b>
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**

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

<b>Les adaptations nécessaires.....</b>	<b>37</b>
Les sols.....	37
<b>L'éclairage .....</b>	<b>39</b>
<b>L'organisation du logement.....</b>	<b>41</b>
Les poignées de portes.....	41
Les rampes.....	43
<b>6 • Sécuriser et aménager chaque pièce .....</b>	<b>45</b>
<b>L'entrée .....</b>	<b>45</b>
La sonnette .....	45
Éviter les paillasons .....	46
Utiliser des clés adaptées.....	47
Se chausser et se déchausser en sécurité.....	48
<b>Le séjour .....</b>	<b>48</b>
<b>La chambre .....</b>	<b>51</b>
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
<b>La cuisine.....</b>	<b>59</b>
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**

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

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

## **Partie 4 • Les nouvelles technologies et les outils de communication**

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

## **Partie 5 • Les aides**

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

## **Annexe • Pour aller plus loin**

<b>Sources d'informations .....</b>	<b>127</b>
-------------------------------------	------------