

MAINTENIR L'AUTONOMIE DES AÎNÉS PAR L'ADAPTATION DES LOGEMENTS



Guide d'évaluation par les aînés



LA SCHL : AU CœUR DE L'HABITATION

La Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL) est l'organisme national responsable de l'habitation au Canada, et ce depuis plus de 60 ans.

En collaboration avec d'autres intervenants du secteur de l'habitation, elle contribue à faire en sorte que le système canadien de logement demeure l'un des meilleurs du monde. La SCHL aide les Canadiens à accéder à un éventail de logements durables, abordables et de qualité, favorisant ainsi la création de collectivités et de villes dynamiques et saines partout au pays.

Pour obtenir des renseignements supplémentaires, veuillez consulter le site Web de la SCHL à l'adresse suivante :
www.schl.ca

Vous pouvez aussi communiquer avec nous par téléphone :
1-800-668-2642 ou par télécopieur : 1-800-245-9274.

De l'extérieur du Canada : 613-748-2003; télécopieur : 613-748-2016.

La Société canadienne d'hypothèques et de logement souscrit à la politique du gouvernement fédéral sur l'accès des personnes handicapées à l'information. Si vous désirez obtenir la présente publication sur des supports de substitution, composez le 1-800-668-2642.

Maintenir l'autonomie des aînés par l'adaptation des logements

Guide d'évaluation par les aînés

This publication is also available in English under the title *Maintaining Seniors' Independence Through Home Adaptations: A Self-Assessment Guide* (61087)

Introduction

La très grande majorité des aînés désirent continuer à vivre chez eux aussi longtemps que possible. Cependant, plusieurs logements ne sont pas conçus pour répondre à nos besoins changeants lorsque nous vieillissons.

La présente publication précise les genres de difficultés auxquelles les aînés peuvent faire face et décrit les genres d'adaptations qui peuvent les aider à surmonter ces difficultés.

Comment utiliser le guide

Chaque section de ce guide énumérée dans la Table des matières, traite d'une activité à la maison. Au moment d'utiliser chaque section du guide, il vous faut d'abord décider si vous éprouvez des difficultés avec l'activité décrite. Si oui, examinez les genres d'adaptations décrites dans la section et décidez si l'une ou l'autre pourrait vous aider. Si vous pensez à une adaptation utile qui n'est pas décrite dans ce guide, vous pouvez la décrire en bref dans la section appropriée pour avoir ainsi un registre complet des adaptations auxquelles vous songez.

Bien que ce guide soit conçu pour vous aider à déterminer vos propres besoins, vous pouvez demander à un membre de votre famille ou à un ami de vous aider à répondre aux questions. Ensemble vous pourriez voir des choses qui auraient pu vous échapper.

Faire le travail

Il se peut que vous ayez, ou qu'un membre de votre famille ou un ami ait, les connaissances et les aptitudes spéciales requises pour faire avec succès certaines des adaptations.

Cependant, si vous devez faire appel à un entrepreneur, il est recommandé d'obtenir plus d'une estimation. Ce guide, avec vos vérifications et vos descriptions, peut servir de base pour obtenir des offres et négocier avec les entrepreneurs.

Il se peut que, pour ne pas excéder votre budget, vous ayez à choisir entre diverses adaptations; assurez-vous donc de porter votre attention sur les adaptations qui vous seront du plus grand bénéfice. Chaque maison est différente, et les besoins de chaque personne sont également différents; assurez-vous donc de ne consentir qu'aux adaptations qui vous sont nécessaires et que vous voulez.

Si vous le désirez, vous pouvez appeler ou visiter votre bureau local de la Société canadienne d'hypothèques et de logement. Le personnel se fera un plaisir de vous renseigner sur les autres sources d'information et d'aide.

Si vous louez votre logement, vous devez communiquer avec votre propriétaire et en obtenir confirmation écrite stipulant que les adaptations proposées peuvent être effectuées.

Table des matières

			PAGE
SECTION	1	Entrer et sortir de sa demeure	1
SECTION	2	Utiliser les escaliers	4
SECTION	3	Circuler dans la maison	5
SECTION	4	Utiliser la cuisine	7
SECTION	5	Utiliser la salle de bains	11
SECTION	6	Se lever de son lit ou de son fauteuil	17
SECTION	7	Utiliser les placards et dépenses	18
SECTION	8	Faire la lessive	19
SECTION	9	Utiliser le téléphone, répondre à la porte	20
SECTION	10	Ajuster l'éclairage et la ventilation	23

Entrer et sortir de sa demeure

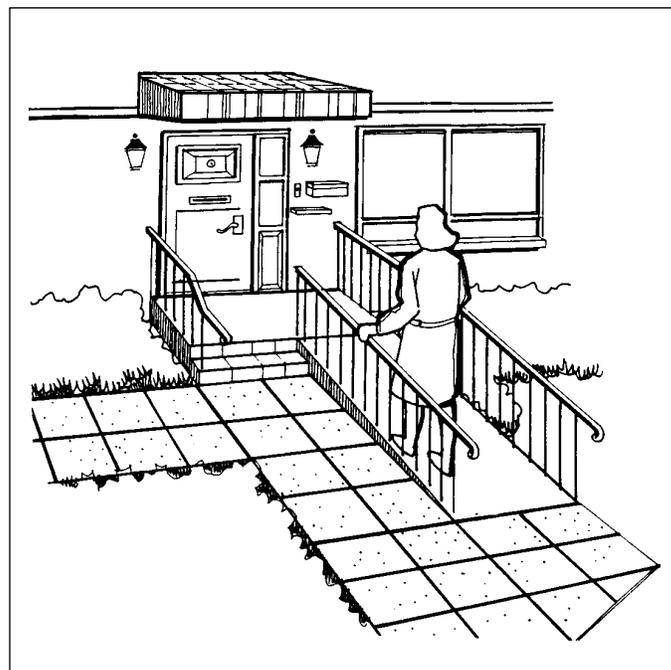
1.1 Avez-vous de la difficulté à vous rendre du garage, de la cour ou de la rue jusqu'à la porte d'entrée?

Non ➤ Si non, passez à la question suivante.

Oui Si oui, cochez les adaptations suivantes qui pourraient vous être utiles.



- Réparer les trous et les joints inégaux dans les surfaces de circulation qui pourraient vous faire trébucher.
- Élargir le trottoir.
- Ajouter des marches pour adoucir une pente raide.
- Ajouter un plan incliné pour éviter les marches.
- Poser ou réparer des mains courantes le long du trottoir, du plan incliné ou des marches.
- Poser un revêtement antidérapant sur les surfaces de circulation.
- Autre (Décrire).

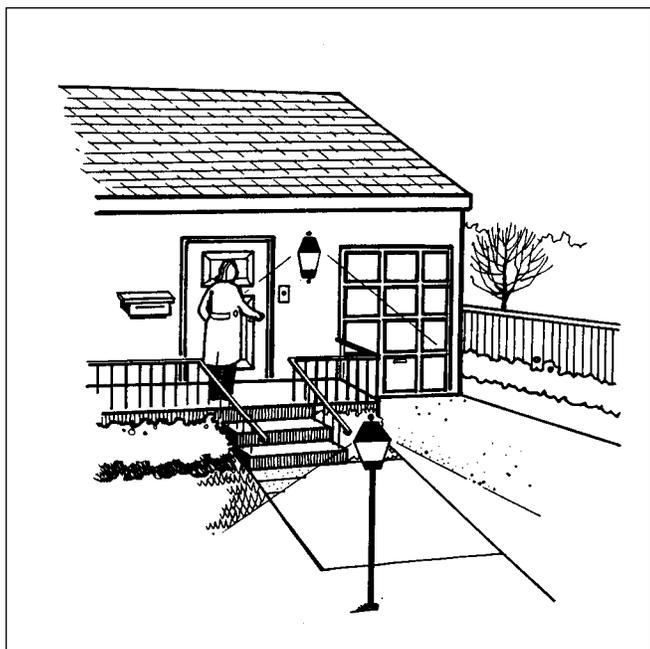


Un plan incliné à côté des marches permet aux personnes qui doivent utiliser une marchette ou un fauteuil roulant d'éviter les marches. Une main courante permet aux personnes souffrant de troubles de la vue, de l'équilibre ou de mobilité de s'orienter ou de s'appuyer.

Entrer et sortir de sa demeure

(suite)

1.2 Avez-vous des difficultés dues à un faible éclairage sur le chemin menant à votre porte d'entrée?



Un bon éclairage des chemins, des escaliers et des entrées et l'emploi de couleurs contrastantes permettent aux personnes souffrant de troubles de la vue de reconnaître les obstacles.

- Non** ➤ Si non, passez à la question suivante.
- Oui** Si oui, cochez les adaptations suivantes qui pourraient vous être utiles.
- ▼
- Poser des lumières ou des projecteurs pour éclairer les entrées, les escaliers et les chemins.
- Poser des interrupteurs d'accès facile ou un « oeil électrique » pour commander les lumières extérieures.
- Autre (Décrire).

Entrer et sortir de sa demeure

(suite)

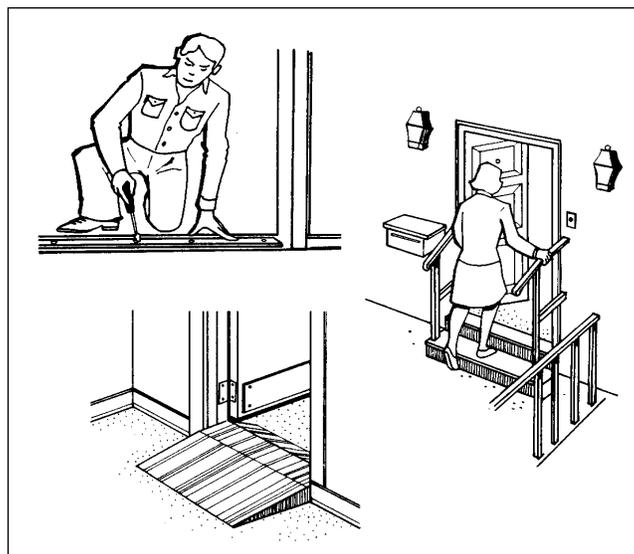
1.3 Avez-vous des difficultés avec les portes extérieures?

Non ➤ Si non, passez à la question suivante.

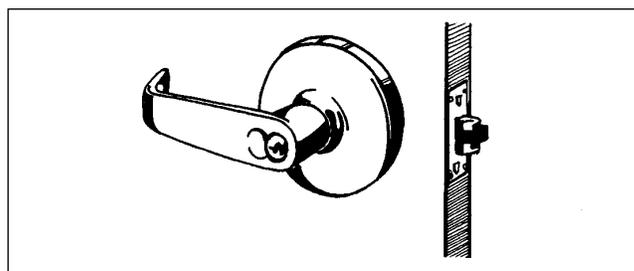
Oui Si oui, cochez les adaptations suivantes qui pourraient vous être utiles.



- Enlever la porte moustiquaire.
- Abaisser le seuil et, au besoin, ajustez ou remplacez la porte.
- Ajouter une barre d'appui ou une main courante près de la marche ou du seuil.
- Poser un ferme-porte à retardement.
- Remplacer les serrures pour en faciliter l'utilisation ou pour augmenter la sécurité.
- Poser des poignées de porte du genre bec de cane.
- Poser de petites étagères, à l'intérieur et à l'extérieur des entrées, à la hauteur des coudes, pour y déposer vos colis pendant que vous ouvrez la porte.
- Utiliser des couleurs contrastantes pour les portes, les châssis de porte, les poignées et la sonnette.
- Autre (Décrire).



Des seuils plus bas, de petites rampes ou des marches supplémentaires avec une barre d'appui ou des mains courantes peuvent être utilisés aux baies de portes là où il y a dénivellation



Un bec de cane est plus facile à manier pour les personnes qui ont du mal à fermer la main. Une serrure à pêne dormant et à effet simple est sûre et se manœuvre d'une seule main.

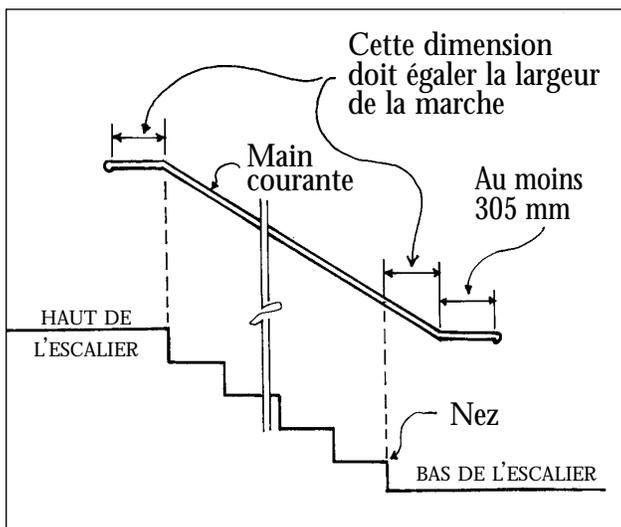
Utiliser les escaliers

(suite)

2.1 Avez-vous de la difficulté à utiliser les escaliers à l'intérieur de votre logement?



Un escalier bien éclairé, muni des deux côtés de mains courantes bien solides qui dépassent le haut et le bas de l'escalier et présentant des marches bien en évidence, est plus sûr et plus facile d'accès pour les personnes souffrant de troubles de l'équilibre ou de la vue.



- Non** ➤ Si non, passez à la question suivante.
- Oui** Si oui, cochez les adaptations suivantes qui pourraient vous être utiles.
- ▼
- Améliorer l'éclairage des escaliers.
 - Poser des interrupteurs jumelés en bas et en haut de l'escalier.
 - Poser ou réparer des mains courantes (des deux côtés).
 - Conserver la hauteur de la main courante constante au-dessus du nez de toutes les marches et du plancher.
 - En haut de l'escalier, prolonger la main courante à l'horizontale de la longueur d'une marche, en commençant directement au-dessus du nez de la dernière marche.
 - Au bas de l'escalier, prolonger la main courante de la longueur d'une marche au-delà du nez de la première marche. À cet endroit, prolonger la main courante à l'horizontale d'au moins 305 mm.
 - Remplacer le revêtement de sol usé de l'escalier.
 - Marquer le nez des marches en permanence (non pas avec du ruban) s'il n'est pas déjà en évidence. Une bande de peinture appliquée sur le tapis fera très bien l'affaire.
 - Aménager la chambre à coucher au niveau de l'étage principal.
 - Aménager la salle de lessive au niveau de l'étage principal.
 - Aménager ou installer une salle de bains supplémentaire au niveau de l'étage principal ou de la chambre à coucher.
 - Autre (Décrire).

Circuler dans la maison

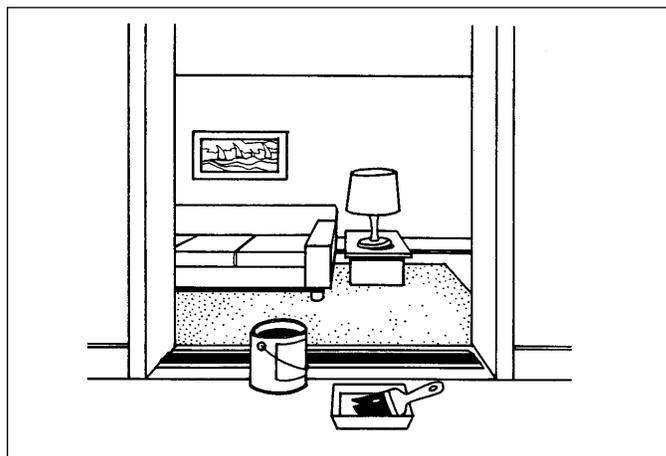
3.1 Avez-vous de la difficulté à vous déplacer d'une pièce à l'autre?

Non ➤ Si non, passez à la question suivante.

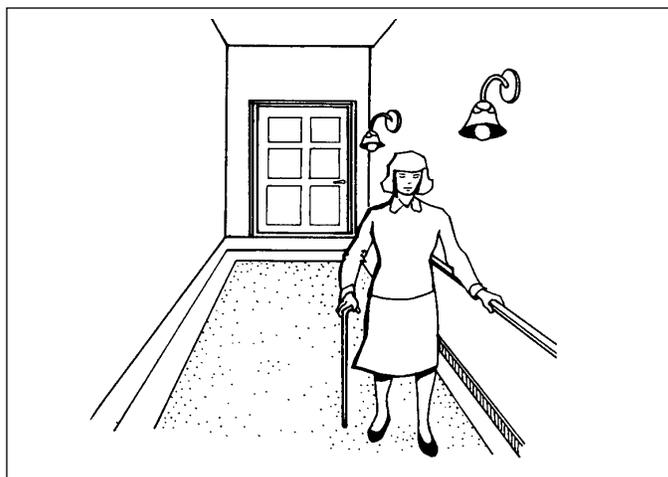
Oui Si oui, cochez les adaptations suivantes qui pourraient vous être utiles.



- Abaisser ou éliminer les seuils à l'entrée des pièces.
- Marquer les dénivellations par des changements de couleur ou de texture.
- Poser des « charnières contre-coudées » pour élargir l'embrasure des portes.
- Poser des mains courantes ou des barres d'appui à chaque dénivellation importante.
- Poser des mains courantes le long des murs des passages.
- Autre (Décrire).



Une bande de couleur fortement contrastante ou un revêtement de texture différente pour le plancher peuvent aider les personnes avec des troubles de la vue à repérer les obstacles éventuels en passant d'une pièce à l'autre.



Des mains courantes le long des passages sont utiles pour les personnes souffrant de troubles d'équilibre ou de mobilité.

Circuler dans la maison

(suite)

3.2 Avez-vous des difficultés avec les portes?



Les personnes dont la force et la dextérité manuelles sont diminuées peuvent plus facilement tirer une grosse poignée en « D ».

- Non** ➤ Si non, passez à la question suivante.
- Oui** Si oui, cochez les adaptations suivantes qui pourraient vous être utiles.
- ▼
- Réparer les châssis et les charnières de portes.
 - Faire ouvrir les portes dans l'autre sens.
 - Remplacer les poignées de portes par des becs de cane.
 - Munir les placards et dépenses de portes coulissantes, pliantes ou en accordéon.
 - Poser des poignées de porte en « D » ou des poignées en boucle aux portes coulissantes, pliantes et en accordéon.
 - Autre (Décrire).

Utiliser la cuisine

4.1 Avez-vous de la difficulté à vous servir de l'évier ou des robinets?

- Non** ➤ Si non, passez à la question suivante.
- Oui** Si oui, cochez les adaptations suivantes qui pourraient vous être utiles.
- ▼
- Ajuster l'évier à une hauteur pratique.
 - Aménager un espace sous l'évier pour vous permettre d'y travailler assis (et isoler les tuyaux d'eau chaude).
 - Poser des robinets à leviers ou un robinet à levier unique pour contrôler le débit et la température.
 - Déplacer les robinets pour en faciliter l'accès.
 - Autre (Décrire).

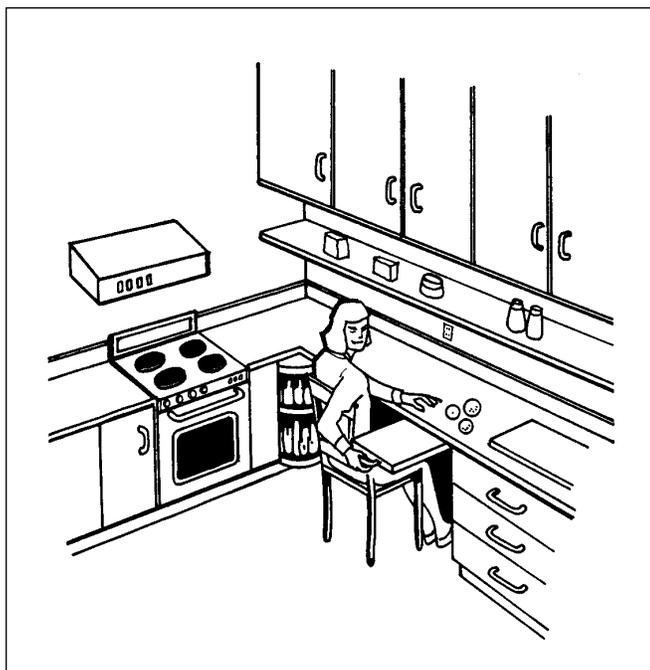


Si vous êtes normalement debout lorsque vous travaillez à l'évier, il faudrait le placer à une hauteur qui vous oblige à vous pencher le moins possible. Si vous désirez vous asseoir lorsque vous travaillez à l'évier, il devra y avoir un espace pour vos genoux et l'évier et les robinets devront être placés de façon à vous obliger à vous étirer le moins possible.

Utiliser la cuisine

(suite)

4.2 Avez-vous de la difficulté à travailler au comptoir?



Les tablettes coulissantes vous permettent de préparer les aliments tout en restant assis. Les comptoirs en « L » ou en « U » vous permettent de ménager vos pas.

Non ➤ Si non, passez à la question suivante.

Oui Si oui, cochez les adaptations suivantes qui pourraient vous être utiles.



- Ajuster la hauteur des comptoirs à un niveau pratique de travail.
- Poser des comptoirs et des armoires additionnels.
- Poser des tablettes à coulisse sous le comptoir pour vous permettre d'y travailler assis.
- Enlever une armoire sous le comptoir pour faire de l'espace pour vos genoux, vous permettant ainsi d'y travailler assis.
- Autre (Décrire).

Utiliser la cuisine

(suite)

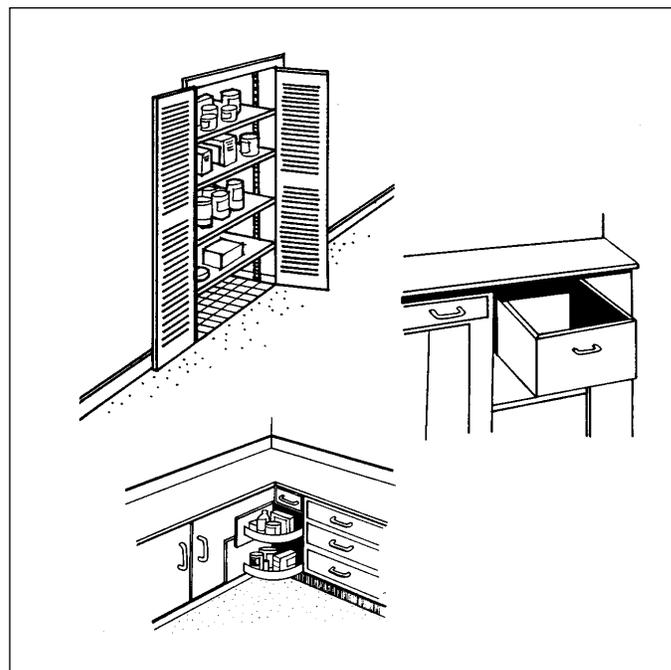
4.3 Avez-vous de la difficulté à atteindre ou utiliser les armoires ou les espaces de rangement?

Non ➤ Si non, passez à la question suivante.

Oui Si oui, cochez les adaptations suivantes qui pourraient vous être utiles.



- Abaisser les armoires.
- Abaisser les tablettes dans les armoires.
- Poser des tablettes pivotantes ou tournantes dans les armoires en coin.
- Ajouter des armoires ou des tablettes à une hauteur pratique.
- Ajouter une armoire ou une dépense verticale.
- Ajouter des tiroirs de rangement sous le comptoir.
- Poser des poignées en « D » aux armoires et aux tiroirs.
- Autre (Décrire).

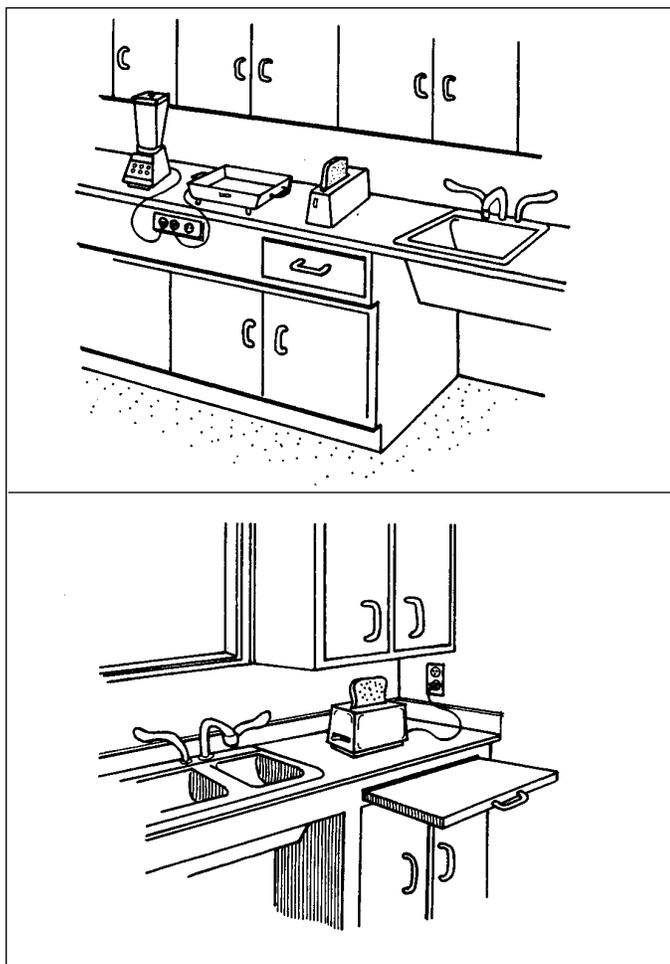


Les tablettes pivotantes ou tournantes en coin, les tiroirs de rangement et les grandes armoires verticales permettent un entreposage plus accessible.

Utiliser la cuisine

(suite)

4.4 Avez-vous de la difficulté à utiliser les appareils électroménagers?



- Non** ➤ Si non, passez à la question suivante.
- Oui** Si oui, cochez les adaptations suivantes qui pourraient vous être utiles.
- ▼
- Poser des tablettes ou des comptoirs additionnels pour recevoir les petits appareils.
- Poser des prises de courant pour petits appareils dans des endroits plus pratiques.
- Poser une tablette coulissante, à l'épreuve de la chaleur, à côté du four.
- Encastrer une plaque à l'épreuve de la chaleur dans le comptoir, près du four ou de la cuisinière.
- Poser des détecteurs de fumée et de chaleur à l'extérieur, mais tout près, de la cuisine.
- Poser un extincteur près de la porte de cuisine.
- Autre (Décrire).

Posez les prises de courant de telle manière qu'il vous sera possible d'utiliser les petits appareils sans les déplacer.

Utiliser la salle de bains

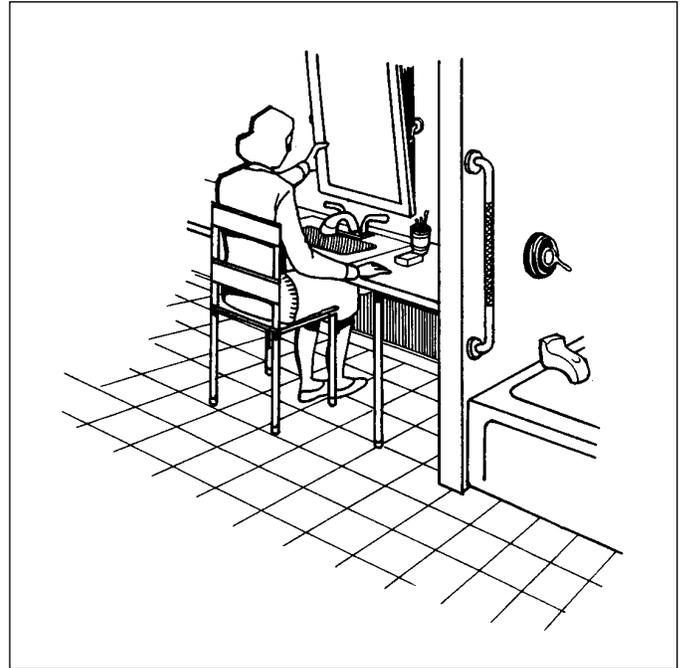
5.1 Avez-vous de la difficulté à utiliser le lavabo ou les robinets?

Non ➤ Si non, passez à la question suivante.

Oui Si oui, cochez les adaptations suivantes qui pourraient vous être utiles.



- Ajuster le lavabo à une hauteur pratique.
- Aménager un espace pour vos genoux sous le lavabo pour vous permettre de l'utiliser assis (isolez les tuyaux d'eau chaude).
- Poser des pattes ou un meuble pour renforcer le lavabo.
- Poser un robinet à levier unique pour contrôler le débit et la température.
- Déplacer le robinet à l'avant ou sur le côté pour en rendre l'accès plus facile.
- Autre (Décrire).

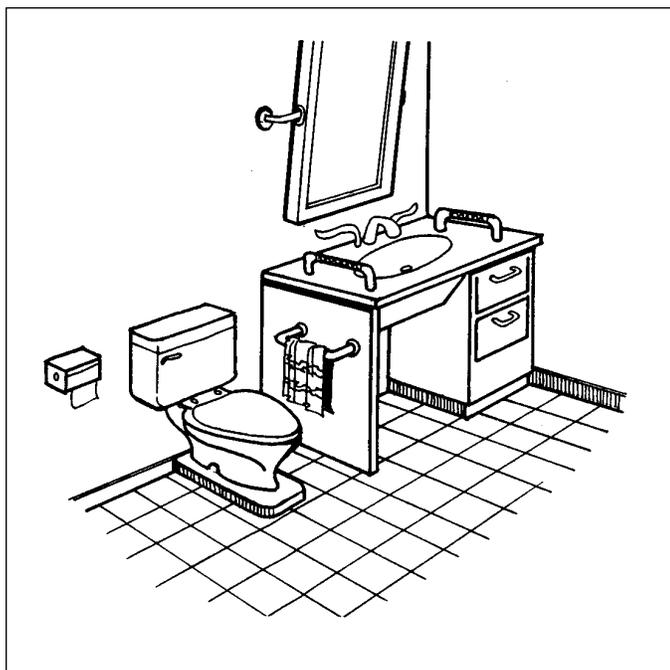


Si vous avez l'habitude de vous appuyer sur le lavabo, de le tirer ou de le pousser, il peut falloir le renforcer avec des pattes ou un meuble. Il est possible de concevoir une armoire qui vous permette de faire votre toilette en position assise.

Utiliser la salle de bains

(suite)

5.2 Avez-vous de la difficulté à atteindre ou à replacer les articles de toilette placés près du lavabo?



Le miroir devrait être placé à une hauteur pratique, et incliné s'il le faut, de façon à pouvoir être utilisé en position debout ou assise.

- Non** ➤ Si non, passez à la question suivante.
- Oui** Si oui, cochez les adaptations suivantes qui pourraient vous être utiles.
- ▼
- Agrandir le comptoir autour du lavabo.
 - Poser des étagères près du lavabo pour l'entreposage.
 - Poser une barre d'appui à portée de la main.
 - Poser un miroir, ou changer la position (en l'inclinant, s'il le faut), à une hauteur pratique.
 - Poser d'autres dispositifs d'éclairage près du miroir ou de la pharmacie.
 - Autre (Décrire).

Utiliser la salle de bains

(suite)

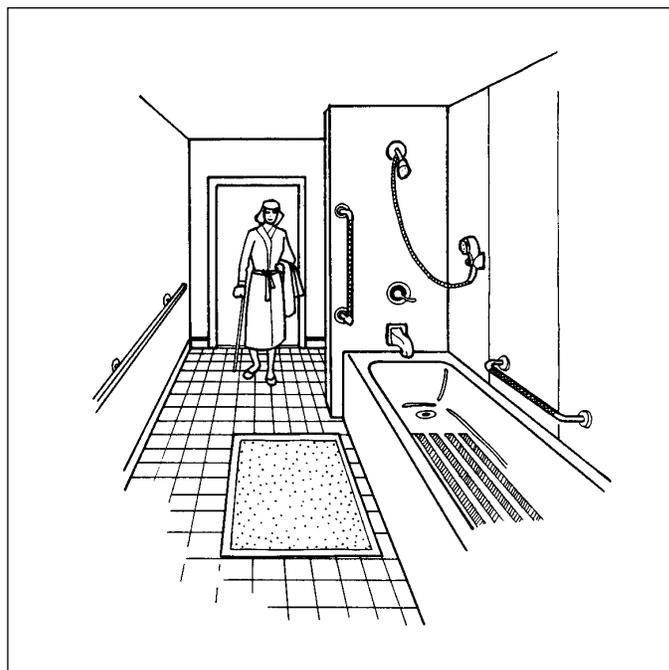
5.3 Avez-vous de la difficulté à entrer dans la baignoire ou à en sortir?

Non ➤ Si non, passez à la question suivante.

Oui Si oui, cochez les adaptations suivantes qui pourraient vous être utiles.



- Poser une barre d'appui verticale et une autre, horizontale ou diagonale, près de la baignoire.
- Poser un couvre-plancher antidérapant sur toute la surface de la salle de bains.
- Poser une surface antidérapante sur la surface de la baignoire.
- Poser un siège de transfert, de fabrication commerciale ou fait sur mesure, qui vous permette d'entrer dans la baignoire en position assise.
- En cas de difficulté grave, remplacer la baignoire par une cabine de douche.
- En cas de difficulté grave, poser une cabine de douche à part.
- Autre (Décrire).

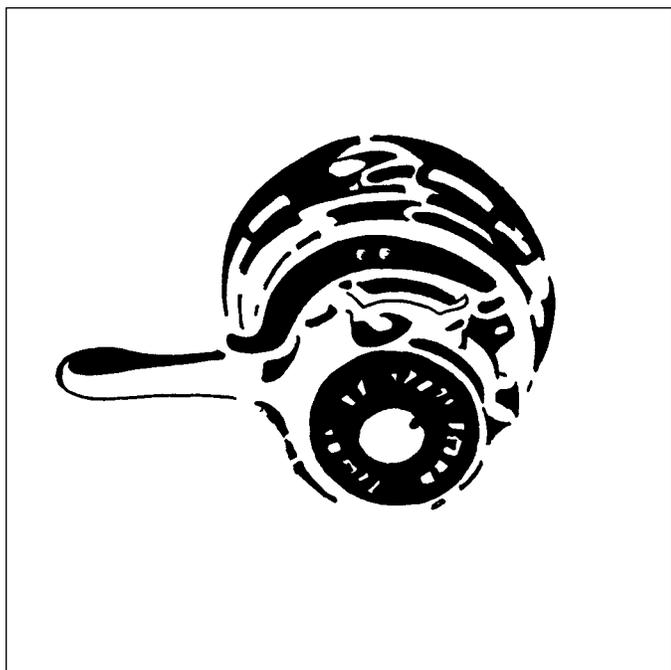


La barre d'appui verticale constitue un premier appui lorsque vous entrez dans la baignoire, tandis que la barre horizontale (ou diagonale) vous offre un soutien pour compléter l'entrée et pour vous asseoir sur un banc de douche ou dans le fond de la baignoire.

Utiliser la salle de bains

(suite)

5.4 Avez-vous de la difficulté à utiliser les robinets de la baignoire, les commandes de la douche ou le bouchon d'évacuation?



Une commande unique à levier, pour la douche et la baignoire, se manœuvre plus facilement par ceux qui manquent de dextérité manuelle.

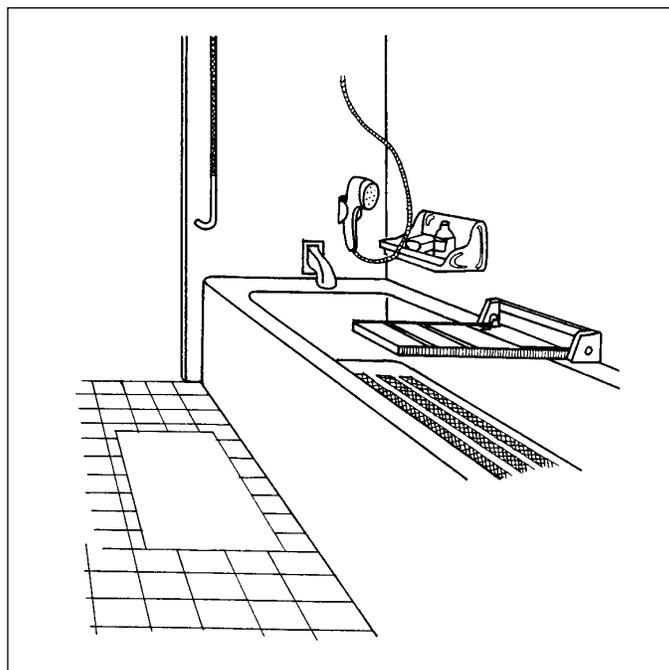
- Non** ➤ Si non, passez à la question suivante.
- Oui** Si oui, cochez les adaptations suivantes qui pourraient vous être utiles.
- ▼
- Poser des robinets à levier ou un robinet à levier unique pour contrôler le débit.
- Régler le chauffe-eau ou poser un dispositif empêchant que l'eau ne devienne trop chaude.
- Poser, à une hauteur facile à rejoindre, un mécanisme à levier pour actionner le bouchon d'évacuation.
- Autre (Décrire).

Utiliser la salle de bains

(suite)

5.5 Avez-vous de la difficulté à prendre un bain ou une douche?

- Non** ➤ Si non, passez à la question suivante.
- Oui** Si oui, cochez les adaptations suivantes qui pourraient vous être utiles.
- ▼
- Poser une douche-téléphone sur support coulissant ou avec des supports de hauteurs différentes.
 - Poser un siège basculant dans la baignoire ou la douche.
 - Poser des tablettes à portée de la main pour les articles de toilette.
 - Poser une barre d'appui à portée de la main. (Voir aussi la section 5.3.)
 - Poser un appareil d'éclairage étanche au-dessus de la baignoire ou dans la douche.
 - Autre (Décrire).

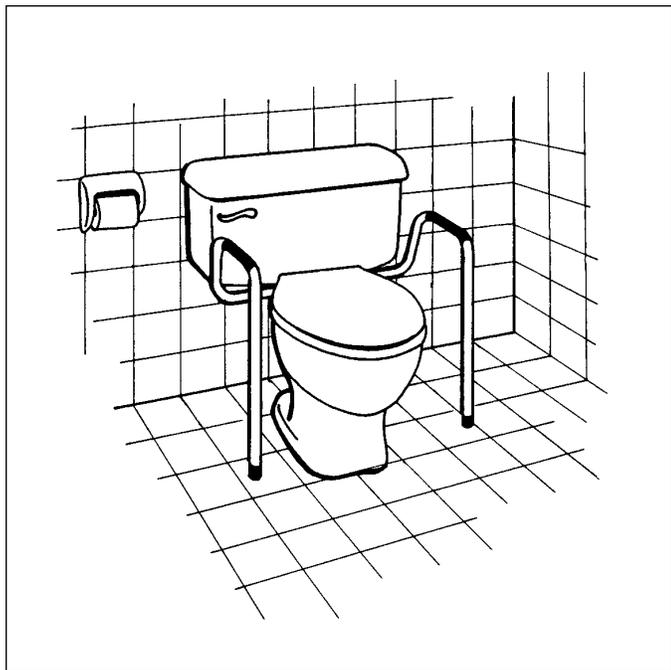


Lorsque vous utilisez un siège de douche, il est plus facile de vous laver ou de vous rincer au moyen d'une douche-téléphone montée sur une barre verticale ou sur un support à la portée de la main.

Utiliser la salle de bains

(suite)

5.6 Avez-vous de la difficulté à vous servir de la toilette?



Les barres d'appui peuvent être posées sur un élément de charpente ou prendre appui directement sur la toilette.

Non ➤ Si non, passez à la question suivante.

Oui Si oui, cochez les adaptations suivantes qui pourraient vous être utiles.



Remonter le siège de toilette à une hauteur pratique, soit en utilisant une extension portative, soit en montant la toilette sur un socle.

Poser des barres d'appui.

Adapter la chasse d'eau ou poser un mécanisme de déclenchement de la chasse d'eau.

Modifier ou déplacer le porte-papier hygiénique.

Autre (Décrire).

Se lever de son lit ou de son fauteuil

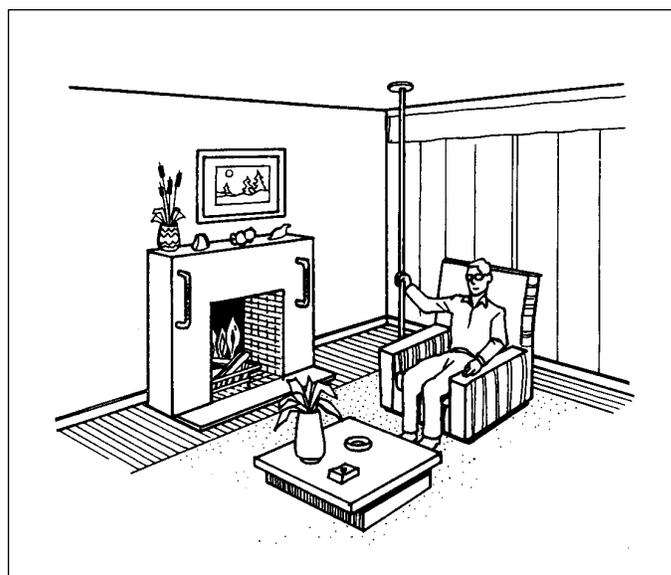
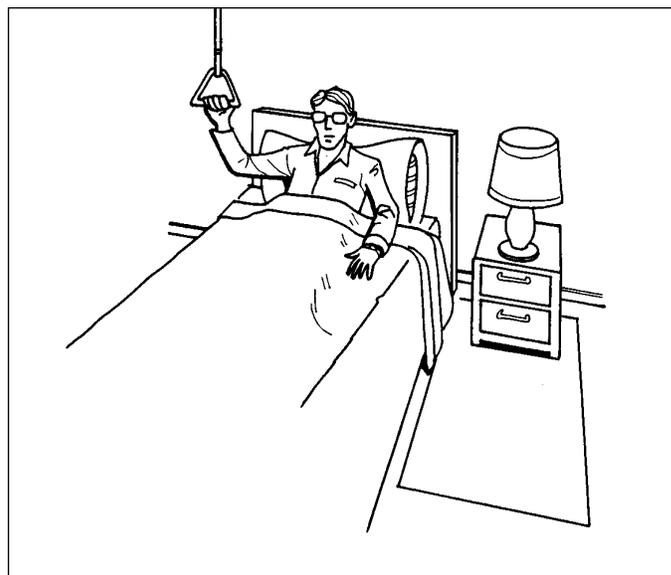
6.1 Avez-vous de la difficulté à vous lever de votre lit, de votre fauteuil ou de votre divan?

Non ➤ Si non, passez à la question suivante.

Oui Si oui, cochez les adaptations suivantes qui pourraient vous être utiles.

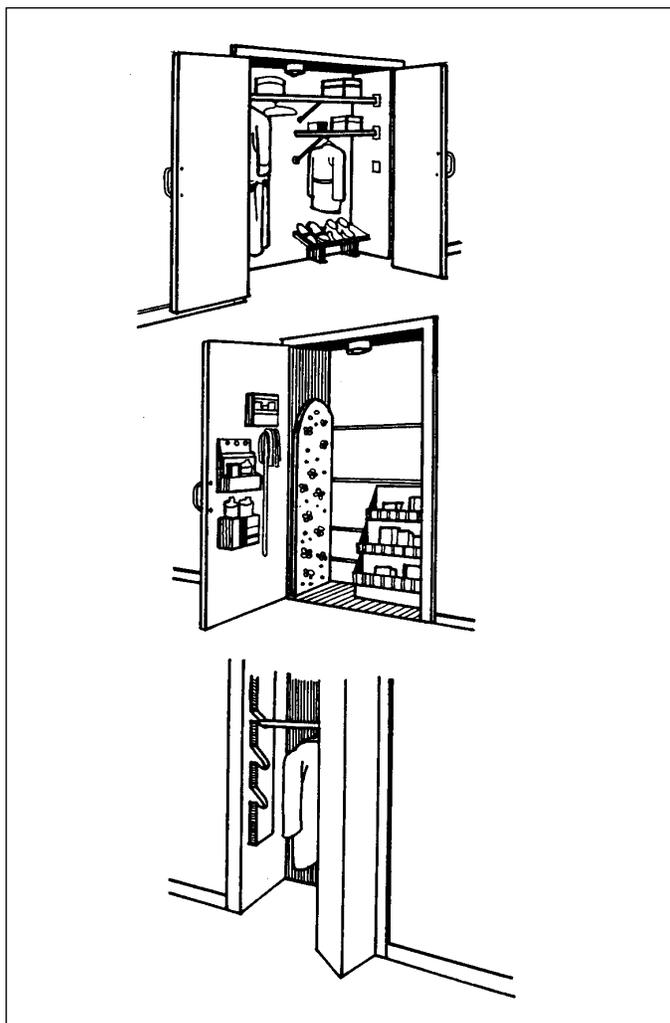


- Poser des barres d'appui ou un poteau vertical aux endroits appropriés.
- Poser un trapèze au-dessus du lit.
- Autre (Décrire).



Utiliser les placards et armoires

7.1 Avez-vous de la difficulté à atteindre les vêtements, les manteaux, les chaussures ou d'autres articles dans les placards?



Des tablettes et des tringles faciles d'accès dans le garde-robe et une armoire bien conçue pour les outils et les appareils domestiques sont une aide précieuse pour ceux qui ont du mal à s'étirer ou à se pencher.

- Non** ➤ Si non, passez à la question suivante.
- Oui** Si oui, cochez les adaptations suivantes qui pourraient vous être utiles.
- ▼
- Poser des portes pliantes ou des portes-accordéon.
 - Poser des lumières dans les placards.
 - Ajouter des tringles ou les baisser.
 - Ajouter des tablettes ou les baisser.
 - Au plancher dans les placards ou à l'entrée, poser des tablettes surélevées, pour recevoir les chaussures et les bottes.
 - Poser des crochets ou des tiroirs dans les placards.
 - Aménager un placard d'accès facile pour les outils et les appareils domestiques (aspirateur, planche à repasser, brosses, etc.)
 - Autre (Décrire).

Faire la lessive

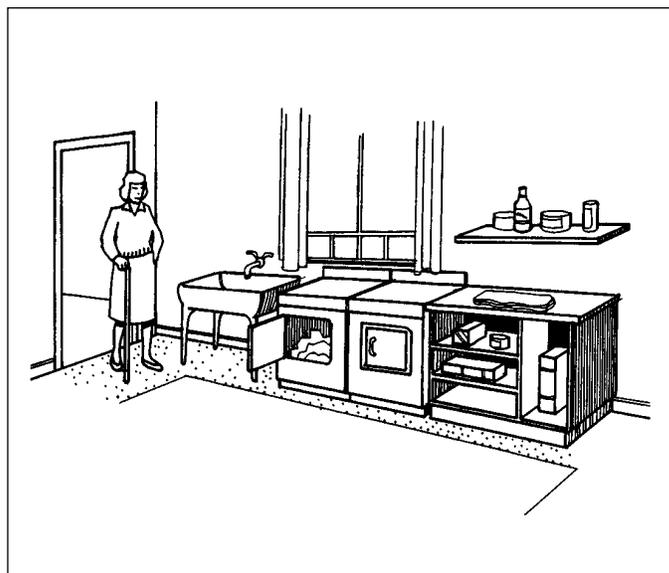
8.1 Avez-vous de la difficulté à faire la lessive?

Non ➤ Si non, passez à la question suivante.

Oui Si oui, cochez les adaptations suivantes qui pourraient vous être utiles.



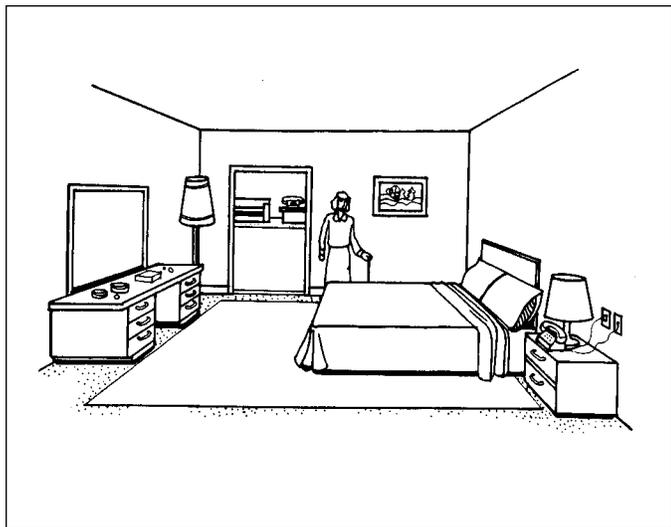
- Placer les appareils dans un endroit plus pratique.
- Aménager des tablettes ou une autre forme de rangement près des appareils pour pouvoir ranger les produits de lessive à portée de la main.
- Construire un comptoir ou une grande tablette à proximité des appareils pour y séparer et plier les vêtements.
- Poser une prise de courant et une sortie d'air pour une sècheuse.
- Ajuster la corde à linge à une hauteur pratique.
- Poser une corde à linge ou une tringle pour suspendre les vêtements dans un endroit pratique.
- Autre (Décrire).



Si vous disposez d'un comptoir à proximité de la laveuse et de la sècheuse, vous n'aurez pas à déplacer votre lessive aussi souvent. Une sècheuse peut être utile pour ceux qui ont du mal à utiliser une corde à linge.

Utiliser le téléphone, répondre à la porte

9.1 Avez-vous de la difficulté à vous rendre au téléphone à temps?



Non ➤ Si non, passez à la question suivante.

Oui Si oui, cochez les adaptations suivantes qui pourraient vous être utiles.



- Poser des prises de téléphone dans des endroits pratiques et à bonne hauteur (près du lit, du divan).
- Autre (Décrire).

Pour ceux qui ne peuvent pas se déplacer rapidement, il peut être utile de poser des prises de téléphone en plusieurs endroits.

Utiliser le téléphone, répondre à la porte

(suite)

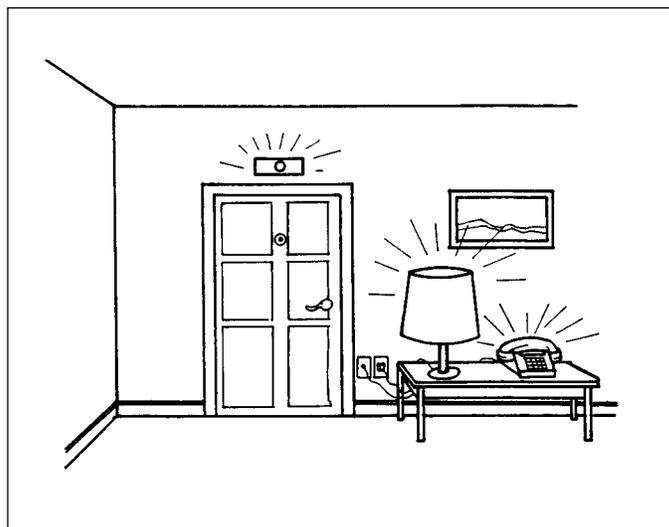
9.2 Avez-vous de la difficulté à identifier les visiteurs ou à entendre la sonnette?

Non ➤ Si non, passez à la question suivante.

Oui Si oui, cochez les adaptations suivantes qui pourraient vous être utiles.



- Poser un œil magique ou un judas optique à une hauteur pratique.
- Poser un système d'intercommunication d'utilisation facile dans un endroit pratique.
- Munir la sonnette d'une lumière clignotante ou d'un autre mode d'avertissement sensoriel.
- Autre (Décrire).

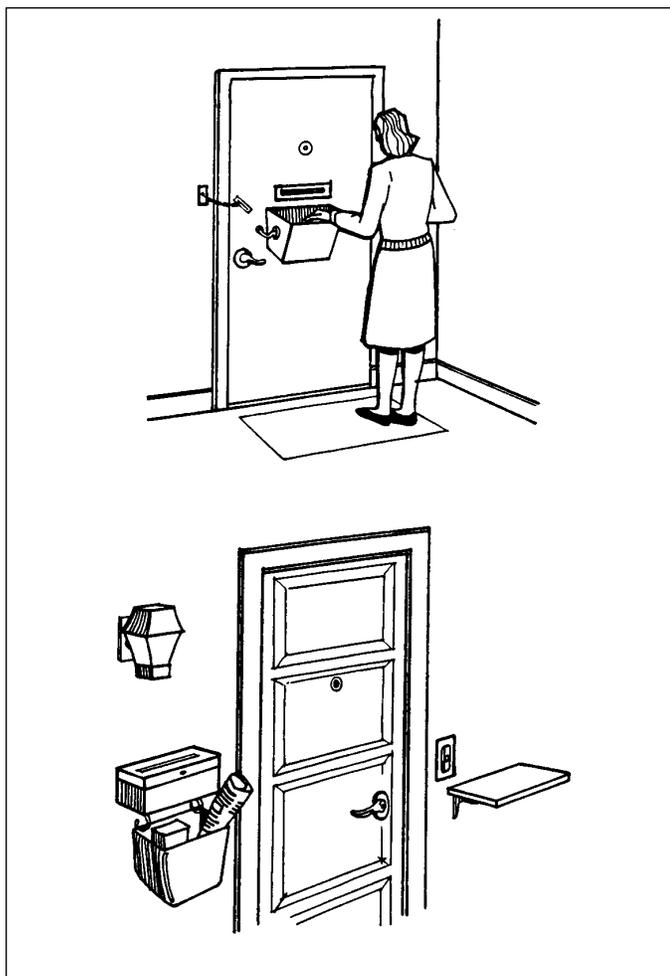


Un dispositif comme une lumière clignotante ou un amplificateur, branché sur la sonnette, peut aider ceux qui ont des troubles d'audition ou de vision.

Utiliser le téléphone, répondre à la porte

(suite)

9.3 Avez-vous de la difficulté à atteindre la boîte aux lettres



- Non** ➤ Si non, passez à la question suivante.
- Oui** Si oui, cochez les adaptations suivantes qui pourraient vous être utiles.
- ▼
- Poser la boîte aux lettres à une hauteur pratique.
- Aménager une fente dans la porte et placer un panier ou une boîte à l'intérieur pour recevoir le courrier.
- Poser une tablette près de la boîte aux lettres pour y déposer les colis.
- Autre (Décrire).

Si vous placez une boîte ou un panier sous la fente du courrier et si vous accrochez un sac à l'extérieur pour le journal, vous n'aurez pas à vous pencher aussi souvent.

Ajuster l'éclairage et la ventilation

10.1 Avez-vous de la difficulté avec l'éclairage dans des parties de la maison non encore mentionnées?

Non ➤ Si non, passez à la question suivante.

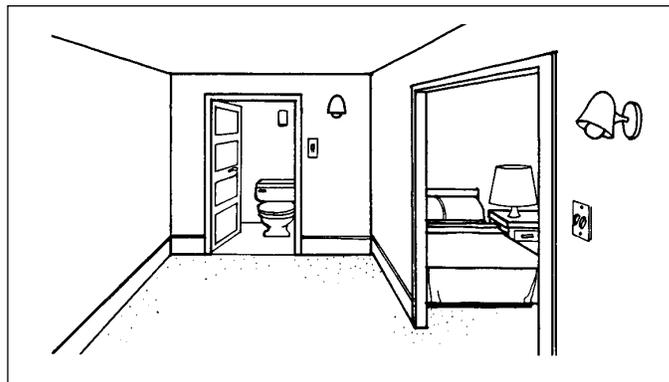
Oui Si oui, cochez les adaptations suivantes qui pourraient vous être utiles.



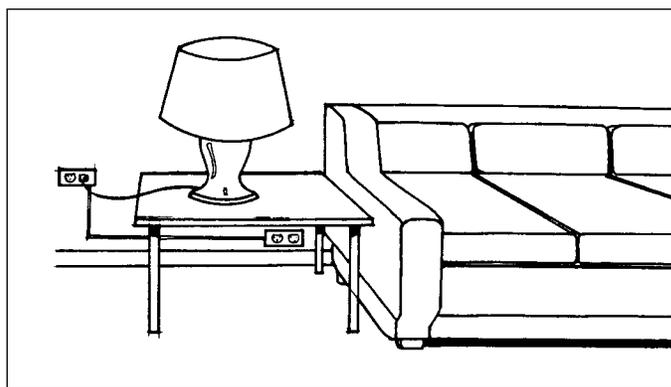
Poser des luminaires ou des prises de courant pour des lampes là où il y en a un besoin, par ex. : dans les corridors, les aires de travail, la dépense, près des centres de lecture ou d'activité (divan, lit).

Poser des interrupteurs aux endroits les plus pratiques, par ex. : à l'entrée des pièces, près du lit et du divan, à chaque bout d'un passage, en haut et en bas des escaliers.

Autre (Décrire).



S'il y a un interrupteur près de chaque porte et des interrupteurs jumelés à chaque bout des passages et des escaliers, il ne sera plus nécessaire de se déplacer dans le noir.

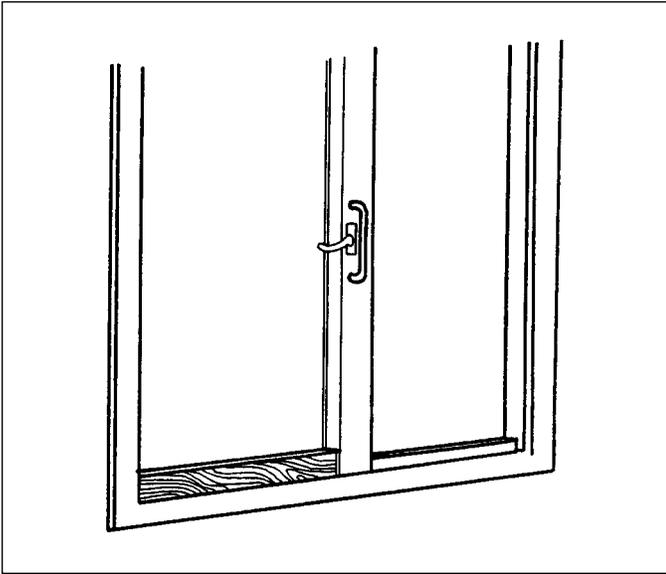


Des prises de courant supplémentaires placées dans des endroits pratiques, près des centres de lecture et d'activité, rendront moins nécessaire d'utiliser des fils de rallonge pour les lampes de table et les appareils. Il faut placer ces prises assez haut pour que vous n'ayez pas à vous pencher.

Ajuster l'éclairage et la ventilation

(suite)

10.2 Avez-vous de la difficulté avec les fenêtres ou les portes panoramiques coulissantes?



De grosses poignées en forme de « D » et un levier à rallonge pour la serrure faciliteront le maniement des fenêtres pour les personnes qui ont perdu une partie de leur force ou de leur dextérité manuelle. Une barre de sécurité placée entre le châssis et le bord d'une porte panoramique coulissante est efficace dans la prévention des effractions.

 Non

 Oui

Si oui, cochez les adaptations suivantes qui pourraient vous être utiles.


 Poser des poignées faciles à manœuvrer.

 Poser des serrures sûres et d'un maniement facile.

 Réparer les fenêtres et les portes panoramiques coulissantes de sorte qu'elles puissent s'ouvrir et se fermer facilement.

 Poser des grillages de sécurité aux fenêtres exposées aux effractions.

 Poser des barres de sécurité aux fenêtres et aux portes panoramiques coulissantes exposées aux effractions.

 Autre (Décrire).

AUTRES PUBLICATIONS CONNEXES DE LA SCHL

La SCHL produit des publications en vue de permettre au secteur de l'habitation d'élargir les choix de logement pour les Canadiens aînés et d'aider les Canadiens aînés à prendre des décisions quant au choix de logement. En voici quelques exemples :

Maintenir l'autonomie des aînés par l'adaptation des logements : vidéo

Les aînés et les consultants professionnels présentent différentes adaptations réussies dans la maison.

Français 61798 **10,95 \$**

Anglais 61769 **10,95 \$**

Maintenir l'autonomie des personnes âgées : Guide d'adaptation du domicile

Cet outil d'évaluation innovateur est censé être utilisé par une équipe constituée d'un aîné, d'un thérapeute occupationnel, d'un consultant en conception et d'un entrepreneur en construction. Regroupés, les membres de l'équipe effectuent une évaluation complète des besoins des aînés.

Français 61236 **Gratuit**

Anglais 61042 **Gratuit**

La maladie d'Alzheimer chez soi : Comment créer un environnement adapté au malade

Cette publication décrit une vaste gamme d'adaptations pratiques et matérielles qui peuvent être apportées aux logements privés dans le but de répondre aux besoins des gens souffrant de la maladie d'Alzheimer et des dispensateurs de soins.

Publication bilingue 60849 **Gratuit**

Gare au crime : Protégez votre résidence contre le vol

Cette publication favorise une démarche dynamique en matière de sécurité dans la maison.

Français 61314 **9,95 \$**

Anglais 61124 **9,95 \$**

La sécurité au foyer

Cette publication est conçue pour aider les aînés à cerner les types de services de surveillance et d'aide en cas de besoin qui peuvent ou pourraient leur convenir.

Français 61295 **Gratuit**

Anglais 61105 **Gratuit**

MAINTENIR L'AUTONOMIE DES AÎNÉS PAR L'ADAPTATION DES LOGEMENTS

Guide d'évaluation par les aînés

PROGRAMMES D'AIDE

La SCHL offre également des programmes* visant à accroître les choix de logement et à améliorer les conditions de logement des personnes âgées et des Canadiens à faible revenu ou handicapés.

Logements adaptés: aînés autonomes (LAAA)

Ce programme aide les propriétaires-occupants et les propriétaires-bailleurs à absorber le coût des adaptations mineures des logements pour prolonger la période au cours de laquelle les aînés à faible revenu pourront continuer de mener une vie autonome dans leur logement. Les personnes à faible revenu qui sont admissibles et qui ont des handicaps reliés à l'âge peuvent obtenir de l'aide sous la forme d'un prêt susceptible de remise d'au plus 3500 \$ permettant d'apporter des adaptations mineures qui répondent à leurs besoins.

Programme d'aide à la remise en état des logements pour les personnes handicapées (PAREL pour personnes handicapées)

Si votre maison a besoin d'importantes modifications, comme des baies de portes plus larges ou davantage d'espace de manoeuvre pour les déplacements en fauteuil roulant, vous pouvez être admissible à une aide financière en vertu de ce programme. En effet, le PAREL pour personnes handicapées vise les propriétaires-occupants et les locataires à faible revenu qui sont handicapés.

*Dans certaines régions du pays, le financement de ces programmes ou de programmes semblables est offert conjointement par le gouvernement du Canada et le gouvernement provincial ou territorial. En pareil cas, l'organisme provincial ou territorial du logement peut s'occuper de l'application de ces programmes. Il se peut que les programmes varient dans ces provinces ou territoires.

Pour en savoir davantage sur ces programmes du gouvernement du Canada, composez le 1 800 668-2642 ou visitez le site Web de la SCHL à l'adresse www.schl.ca