LOGEMENTS ADAPTÉS : AÎNÉS AUTONOMES

ÉVALUATION

SCHL CMHC

AU COEUR DE L'HABITATION
Canada

La signature de l'occupant est requise pour les logements loués seulement.

RÉSERVÉ AU BUREAU
Compte SCHL

Nom du demandeur (en caractères d'imprimerie)
Signature de l'occupant

INTRODUCTION

La présente évaluation sert à déterminer les adaptations pouvant pallier les difficultés éprouvées.

La formule d'évaluation doit donc être remplie par l'occupant du logement où seront apportées les modifications/adaptations. Lorsqu'il s'agit d'un logement loué, le locataire doit remplir la formule.

Un ergothérapeute, un responsable des soins de la santé ou un professionnel du service social en contact permanent avec l'occupant peut aussi remplir la formule d'évaluation.

COMMENT RÉPONDRE AUX QUESTIONS

L'évaluation comporte diverses sections, chacune traitant d'une partie de la maison où les aînés peuvent éprouver de la difficulté. La liste des sections se trouve dans la table des matières. Lisez seulement celles qui concernent un secteur du logement où vous éprouvez vous-même de la difficulté.

À l'intérieur de chaque section on vous demande d'indiquer si vous avez de la difficulté à vous acquitter de certaines activités de la vie quotidienne. Si vous répondez non, vous n'avez qu'à cocher la case « NON » et à passer à la question suivante.

Si votre réponse est oui, cochez la case « OUI » et lisez la liste d'adaptations ci-dessous. Cochez la case correspondant à toute adaptation qui vous serait utile.

N'oubliez pas que la subvention ne peut dépasser 3 500 $; choisissez judicieusement les adaptations, en vous en tenant aux plus importantes. Si vous en indiquez trop, vous pourriez facilement dépasser la limite.

Nous avons laissé de l'espace pour vous permettre de proposer vos propres idées, le cas échéant. La SCHL déterminera de leur acceptabilité en vertu du programme. N'oubliez pas que les dispositifs portatifs ne sont pas admissibles. Seules peuvent être subventionnées des adaptations fixées de façon permanente ou favorisant l'accès aux commodités de la maison.

PAGE

Section 1	:	L'ACCÈS DU LOGEMENT	1
Section 2	:	UTILISER LES ESCALIERS	4
Section 3	:	CIRCULER DANS LES CORRIDORS	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 ARMOIRES	18
Section 8	:	FAIRE LA LESSIVE	19
Section 9	:	SE SERVIR DU TÉLÉPHONE / RÉPONDRE À LA PORTE	20
Section 10	:	RÉGLER L'ÉCLAIRAGE ET LA VENTILATION	23

SECTION 1 L'ACCÈS DU LOGEMENT

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

☐ **Non** ☐ **Oui**

Cochez les adaptations qui vous seraient utiles.

01101 ☐ **Élargir le trottoir**

01102 ☐ **Ajouter des marches pour adoucir la pente**

01103 ☐ **Ajouter une rampe aux marches**

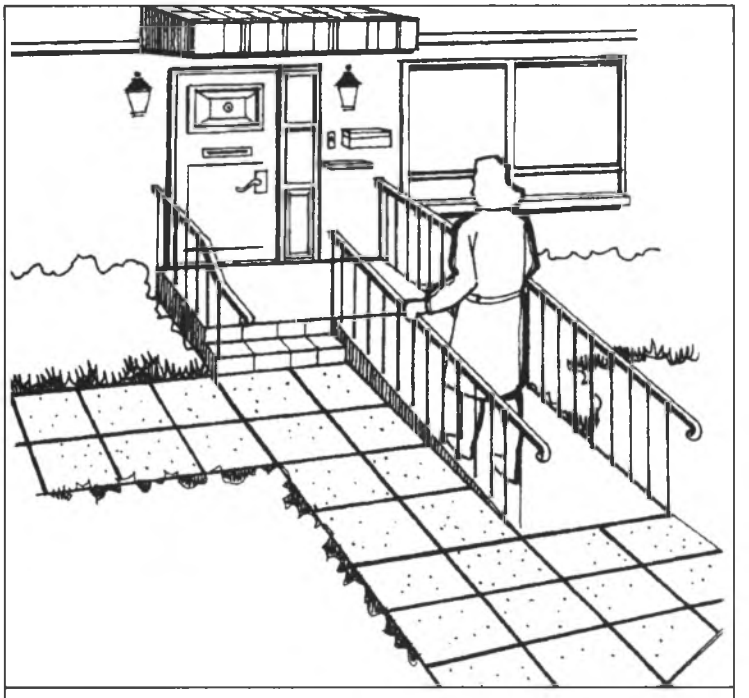
01104 ☐ **Installer une main courante le long de l'allée, de la pente ou des marches**

01105 ☐ **Poser un revêtement anti-dérapant sur les surfaces de circulation**

0119X ☐ **Autres (précisez)**

_____

_____



L'aménagement d'une rampe à côté des marches donne un choix aux personnes qui doivent utiliser une marchette ou fauteuil roulant. La main courante le long de l'allée permet aux personnes ayant des déficiences visuelles ou des troubles d'équilibre de s'orienter ou de s'appuyer.

Passez à la question suivante

1.2 Avez-vous de la difficulté à cause de l'éclairage de l'allée menant à la porte de votre logement?

☐ **Non** **Oui** ☐

Cochez les adaptations qui vous serait utiles.

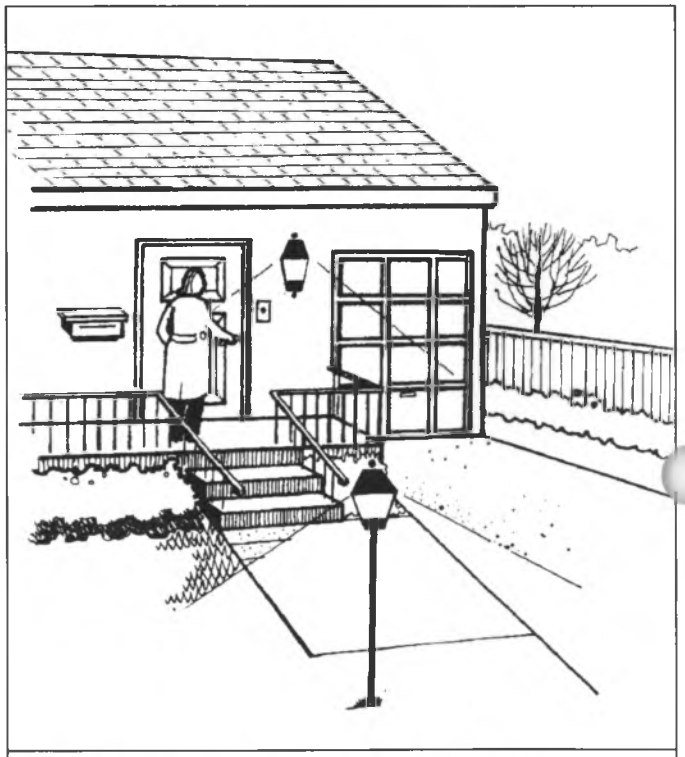
01201 ☐ **Poser des lumières ou des projecteurs pour éclairer l'allée, le perron ou l'escalier**

01202 ☐ **Poser des interrupteurs ou des cellules photo-électriques pour commander l'éclairage extérieur**

0129X ☐ **Autres (préciser)**

_____

_____



Un bon éclairage des allées et des escaliers ainsi que l'emploi de couleurs contrastantes permettent aux personnes ayant des troubles de la vue de reconnaître les obstacles.

Passez à la question suivante

1.3 Avez-vous de la difficulté à ouvrir ou fermer les portes extérieures?

☐ **Non** **Oui** ☐

Cochez les adaptations qui vous seraient utiles.

01301 ☐ **Enlever la porte-moustiquaire**

01302 ☐ **Abaisser le seuil et ajuster ou remplacer la porte, au besoin**

01303 ☐ **Poser une barre d'appui ou une poignée près de la marche ou du seuil**

01304 ☐ **Poser un ferme-porte à retardement**

01305 ☐ **Remplacer les serrures pour en faciliter la manoeuvre ou améliorer la sécurité**

01306 ☐ **Remplacer les poignées par des becs-de-cane**

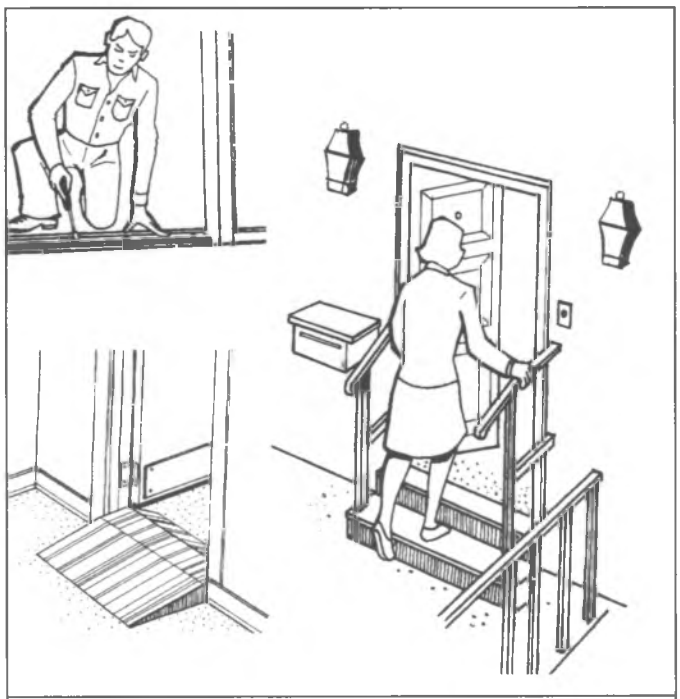
01307 ☐ **Poser une petite tablette à la hauteur du coude, à l'intérieur comme à l'extérieur de la porte d'entrée, pour y déposer les paquets**

01308 ☐ **Utiliser des couleurs contrastantes pour la porte, l'encadrement, la poignée, la serrure ou la sonnette**

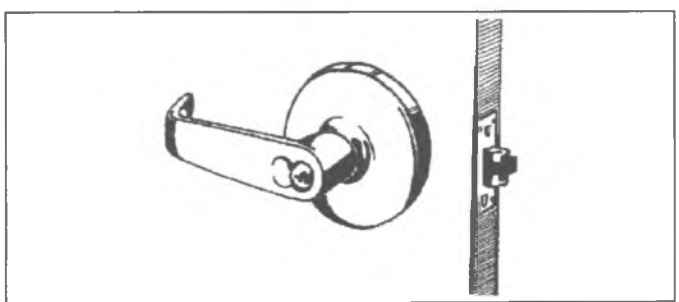
0139X ☐ **Autres (précisez)**

_____

_____



Si le seuil est trop élevé, on peut le remplacer par un seuil avec bande de vinyle souple au centre, ajouter une petite rampe, ou une marche, avec une main courante ou une barre d'appui.



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 est sûre et se manoeuvre d'une seule main.

Passez à la question suivante

SECTION 2 UTILISER LES ESCALIERS

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

☐ **Non** **Oui** ☐

Cochez les adaptations qui vous seraient utiles.

02101 ☐ **Mieux éclairer les escaliers**

02102 ☐ **Poser des interrupteurs au bas et au haut de l'escalier**

02103 ☐ **Poser des mains courantes**

02104 ☐ **Prolonger les mains courantes au haut et au bas de l'escalier**

02105 ☐ **Poser un revêtement antidérapant sur les marches**

02106 ☐ **Utiliser des couleurs ou des textures contrastantes au haut et au bas de l'escalier et sur le bord de chaque marche**

02107 ☐ **Réaménager la chambre au rez-de-chaussée**

02108 ☐ **Réaménager la buanderie au rez-de-chaussée**

02109 ☐ **Réaménager la salle de toilette au rez-de-chaussée ou au niveau de la chambre, sinon en aménager une**

0219X ☐ **Autres (précisez)**

_____

_____

Pour la sécurité et la commodité des personnes ayant des troubles d'équilibre ou de la vue, l'escalier doit être bien éclairé, être muni de mains courantes bien solides se prolongeant au haut et au bas de l'escalier et présenter un net contraste de couleur ou de texture au haut et au bas.

Passez à la question suivante

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

☐ **Non** **Oui** ☐

Cochez les adaptations qui vous seraient utiles.

03101 ☐ **Abaisser ou éliminer le seuil à l'entrée des pièces**

03102 ☐ **Marquer les dénivellations par des changements de couleur ou de texture**

03103 ☐ **Poser des « charnières contre-coudées » pour élargir l'embrasure des portes**

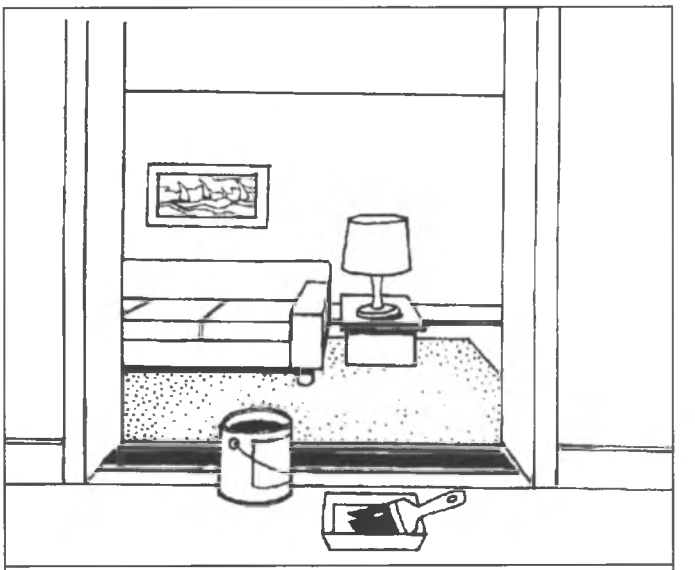
03104 ☐ **Poser une barre d'appui ou une main courante à chaque dénivellation**

03105 ☐ **Poser des main courantes le long des murs**

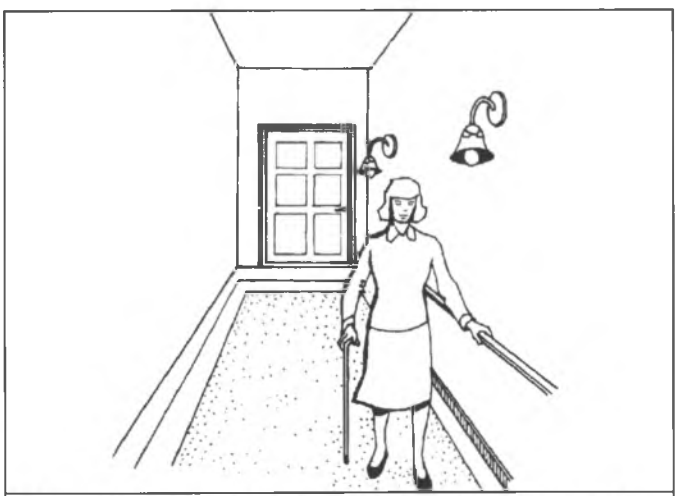
0319X ☐ **Autres (précisez)**

_____

_____



Marquer le bord des marches ou les seuils d'une bande de couleur fortement contrastante ou prévoir un revêtement de texture différente pour le plancher de chaque pièce afin d'aider les personnes ayant une déficience visuelle à repérer les obstacles éventuels.



Des mains courantes le long des corridors sont utiles pour les personnes ayant des troubles d'équilibre.

Passez à la question suivante

3.2 Avez-vous de la difficulté à ouvrir ou fermer les portes?

☐ **Non** **Oui** ☐

Cochez les adaptations qui vous seraient utiles.

03201 ☐ **Modifier l'encadrement ou les charnières des portes**

03202 ☐ **Modifier le sens de l'ouverture**

03203 ☐ **Remplacer les poignées de portes par des becs-de-cane**

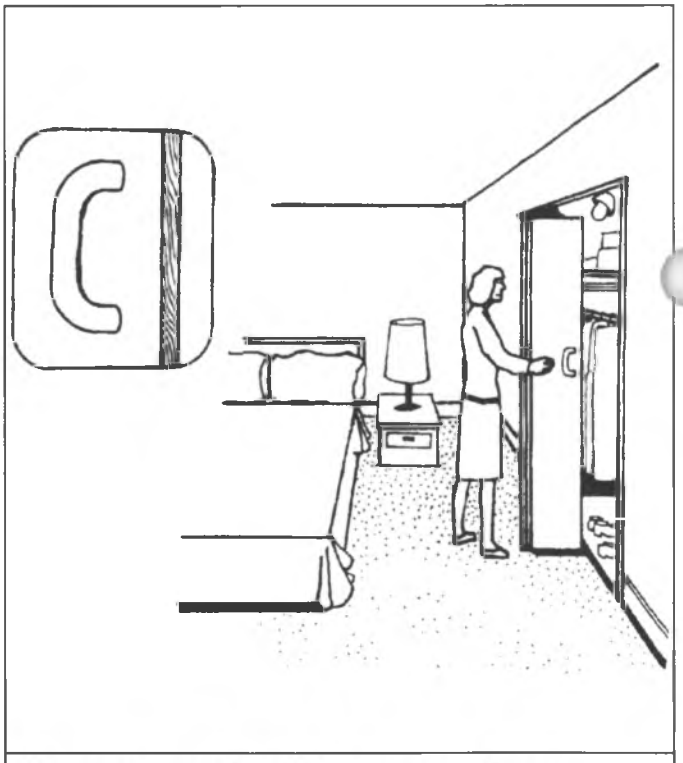
03204 ☐ **Munir les placards et armoires de portes pliantes, coulissantes ou en accordéon**

03205 ☐ **Poser des poignées en « D » ou annulaires aux portes coulissantes, pliantes ou en accordéon**

0329X ☐ **Autres (précisez)**

_____

_____



Les personnes dont la force manuelle est diminuée ou dont les mouvements sont réduits peuvent plus facilement manoeuvrer de grosses poignées en « D ».

Passez à la question suivante

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

☐ **Non** **Oui** ☐

Cochez les adaptations qui vous seraient utiles.

04101 ☐ **Modifier la hauteur de l'évier**

04102 ☐ **Dégager l'espace sous l'évier pour permettre d'y travailler en position assise (et isoler les tuyaux)**

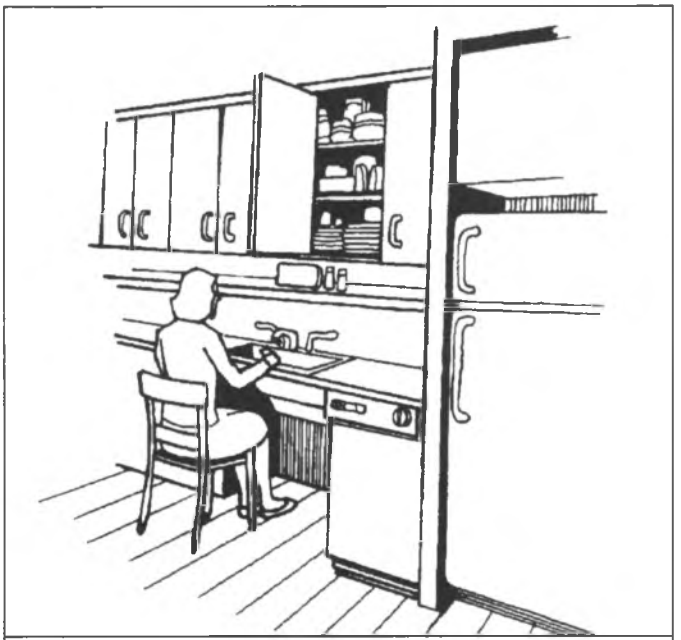
04103 ☐ **Poser des robinets à manettes ou à manette unique pour régler le débit et la température de l'eau**

04104 ☐ **Déplacer les robinets ou en installer d'autres, pour en faciliter l'accès**

0419X ☐ **Autres (précisez)**

_____

_____



L'évier devant lequel vous travaillez généralement debout doit être placé à une hauteur qui oblige à se pencher le moins possible; celui devant lequel vous voulez travailler en position assise doit être aménagé avec un dégagement dessous pour les genoux et obliger à s'étirer le moins possible.

Passez à la question suivante

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

☐ **Non** **Oui** ☐

Cochez les adaptations qui vous seraient utiles.

04201 ☐ **Adapter les comptoirs à sa hauteur**

04202 ☐ **Prévoir d'autres comptoirs ou armoires**

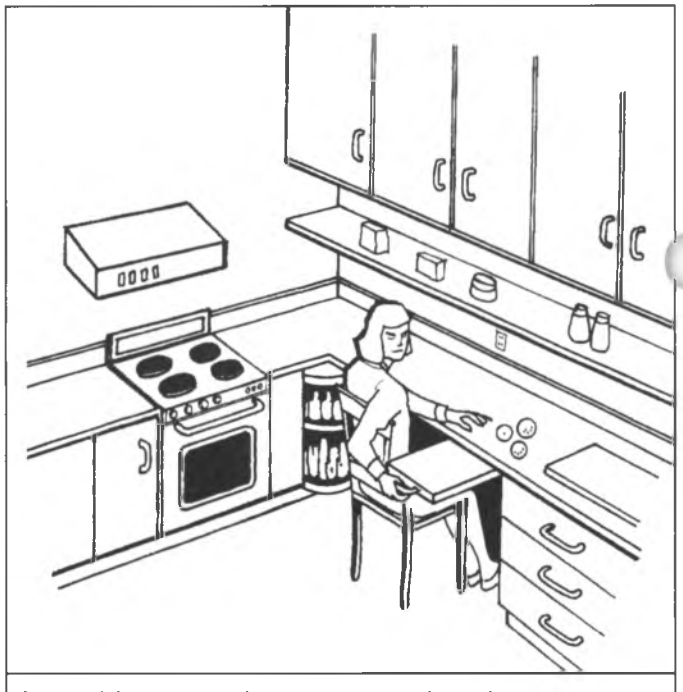
04203 ☐ **Poser des tablettes à coulisse sous le comptoir pour pouvoir y travailler en position assise**

04204 ☐ **Enlever une armoire afin de faire de la place sous le comptoir pour permettre d'y travailler en position assise**

0429X ☐ **Autres (précisez)**

_____

_____



Les tablettes coulissantes sont la solution idéale pour préparer les aliments en position assise. Un comptoir en « L » ou en « U » permet de ménager ses pas.

Passez à la question suivante

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

☐ **Non** **Oui** ☐

Cochez les adaptations qui vous seraient utiles.

04301 ☐ **Abaisser les armoires**

04302 ☐ **Abaisser les tablettes des armoires**

04303 ☐ **Ajouter des armoires ou des tablettes à une hauteur pratique**

04304 ☐ **Ajouter une armoire verticale ou une dépense**

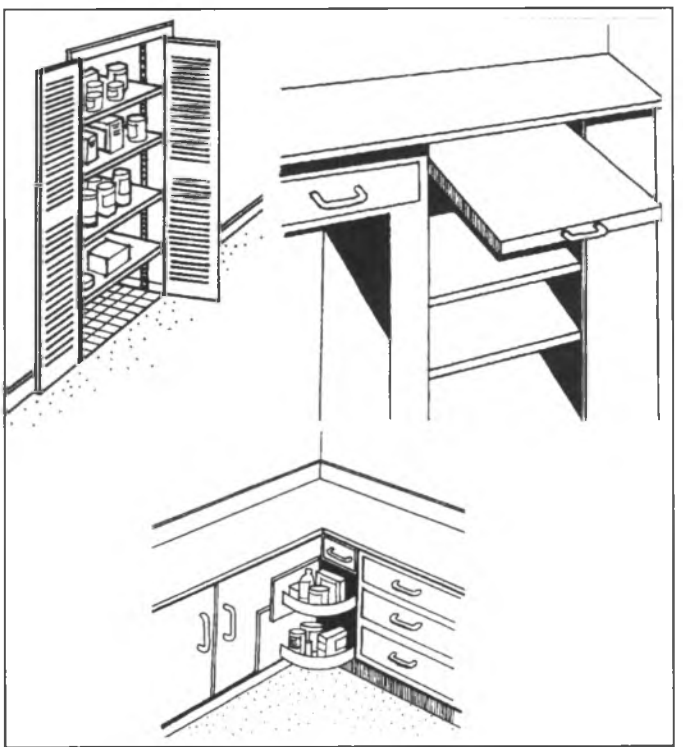
04305 ☐ **Ajouter des tiroirs de rangement sous le comptoir**

04306 ☐ **Fixer des poignées en « D » aux armoires et aux tiroirs**

0439X ☐ **Autres (précisez)**

_____

_____



Des tablettes d'angle pivotantes, des grands tiroirs et des grandes armoires verticales rendent le rangement plus accessible.

Passez à la question suivante

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

☐ **Non** **Oui** ☐

Cochez les adaptations qui vous seraient utiles.

04401 ☐ **Poser des tablettes ou des surfaces de travail pour recevoir les petits appareils**

04402 ☐ **Poser des prises de courant à des endroits pratiques pour l'utilisation des petits appareils**

04403 ☐ **Placer une tablette coulissante, à l'épreuve de la chaleur, près du four**

04404 ☐ **Encastrer une plaque à l'épreuve de la chaleur dans la surface de travail**

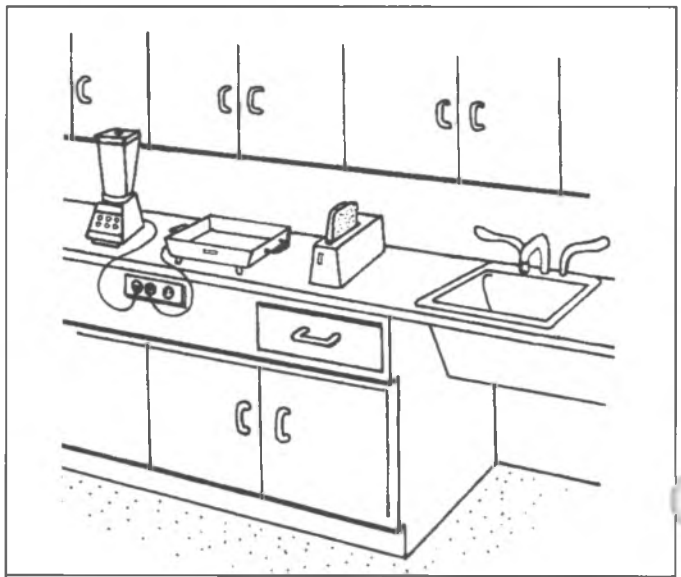
04405 ☐ **Placer des détecteurs de fumée/de chaleur à l'extérieur de la cuisine**

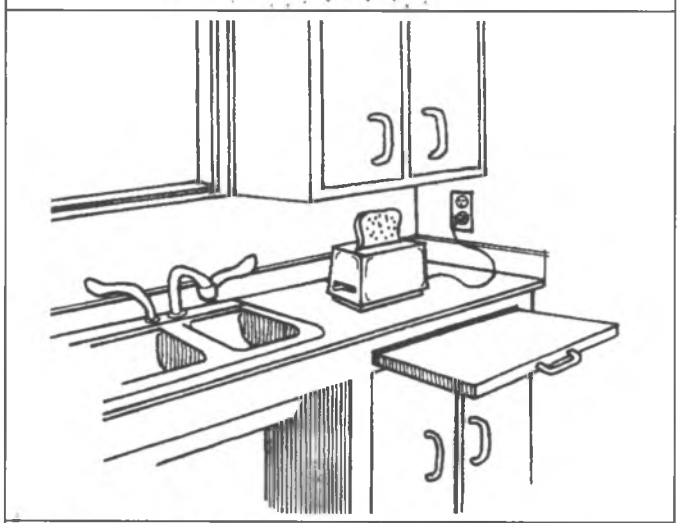
04406 ☐ **Placer un extincteur près de la sortie de la cuisine**

0449X ☐ **Autres (précisez)**

_____

_____





Si la prise de courant est bien placée, il sera moins souvent nécessaire de déplacer les petits appareils pour les utiliser.

Passez à la question suivante

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

☐ **Non** **Oui** ☐

Cochez les adaptations qui vous seraient utiles.

05101 ☐ **Adapter le lavabo à une hauteur pratique**

05102 ☐ **Aménager un espace sous le lavabo pour permettre de s'y laver en position assise (et isoler les tuyaux)**

05103 ☐ **Poser des pattes, ou une armoire bien solide, pour renforcer le lavabo**

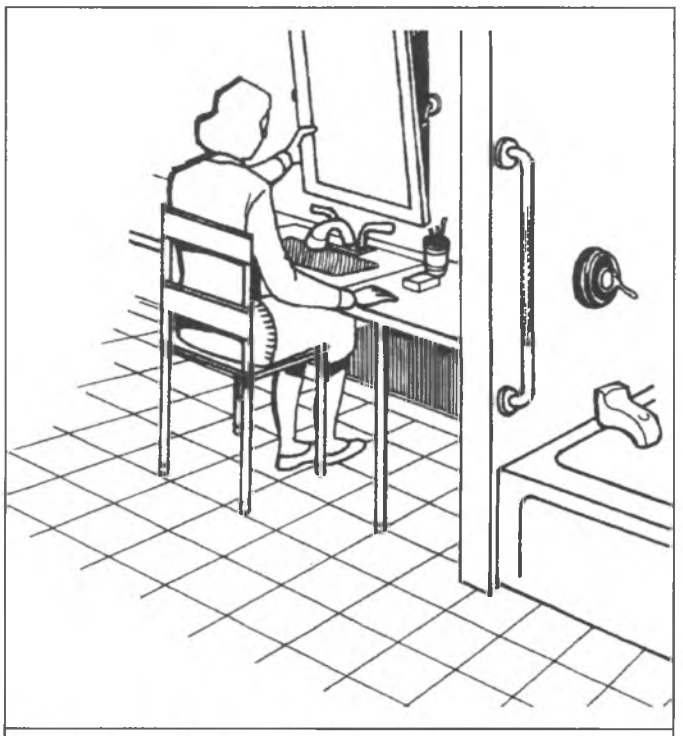
05104 ☐ **Poser un robinet à manette unique, réglant le débit et la température de l'eau**

05105 ☐ **Déplacer le robinet sur le côté ou à l'avant, pour en rendre l'accès plus facile**

0519X ☐ **Autres (précisez)**

_____

_____



Si vous avez l'habitude de prendre appui sur le lavabo, il peut être nécessaire de le renforcer. Il est possible de concevoir une armoire permettant de faire sa toilette en position assise.

Passez à la question suivante

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

☐ **Non** **Oui** ☐

Cochez les adaptations qui vous seraient utiles.

05201 ☐ **Agrandir le comptoir autour du lavabo**

05202 ☐ **Poser des tablettes près du lavabo**

05203 ☐ **Poser une barre d'appui à portée de la main**

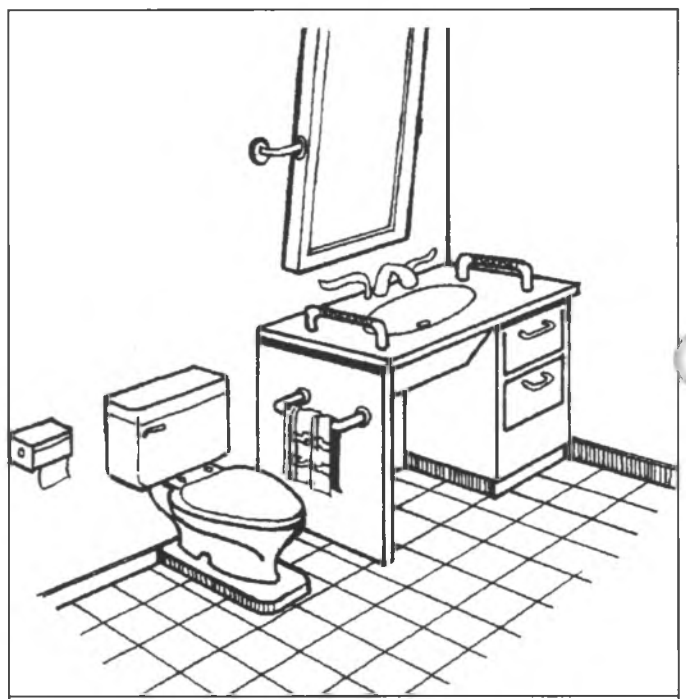
05204 ☐ **Poser un miroir, ou en régler la hauteur, et l'incliner au besoin**

05205 ☐ **Poser d'autres appareils d'éclairage près du miroir ou de l'armoire à pharmacie**

0529X ☐ **Autres (précisez)**

_____

_____



Le miroir doit être placé à une hauteur et à un angle commode pour la toilette (en position assise ou debout, ou les deux, au choix de l'utilisateur).

Passez à la question suivante

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

☐ **Non** **Oui** ☐

Cochez les adaptations qui vous seraient utiles.

05301 ☐ **Poser une barre d'appui verticale et une autre, horizontale ou diagonale, près de la baignoire**

05302 ☐ **Poser un revêtement de sol antidérapant dans toute la salle de bains**

05303 ☐ **Installer une baignoire à surface antidérapante**

05304 ☐ **Poser un siège de transfert sur le rebord de la baignoire pour entrer dans la baignoire en position assise**

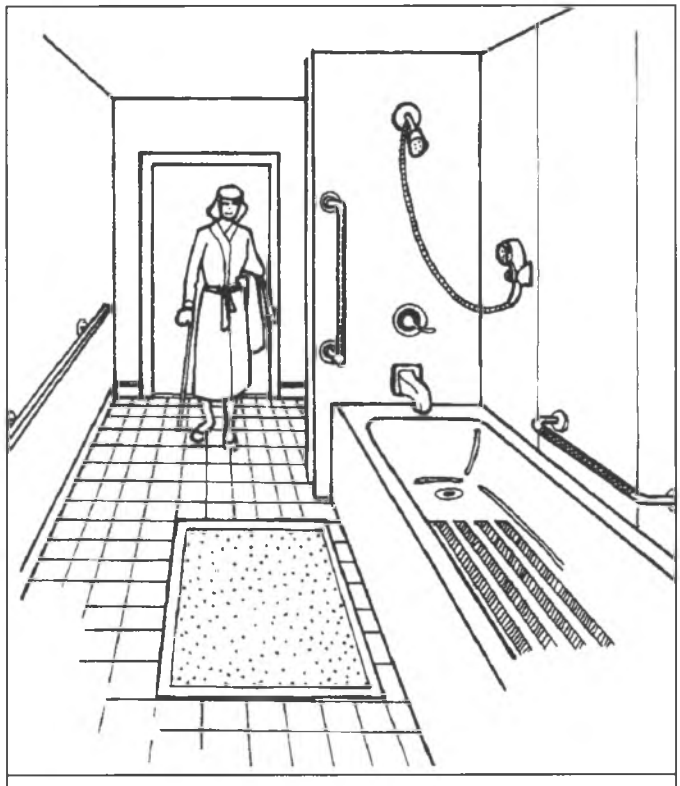
05305 ☐ **En cas de grande difficulté, remplacer la baignoire par une cabine de douche**

05306 ☐ **En cas de grande difficulté, installer une cabine de douche à part**

0539X ☐ **Autres (précisez)**

_____

_____



La barre verticale à l'entrée de la baignoire constitue un premier appui, tandis que la barre horizontale offre un soutien pour y entrer et s'asseoir sur le banc ou au fond de la baignoire.

Passez à la question suivante

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

☐ **Non** **Oui** ☐

Cochez les adaptations qui vous seraient utiles.

05401 ☐ **Poser des robinets à manettes ou un robinet à manette unique**

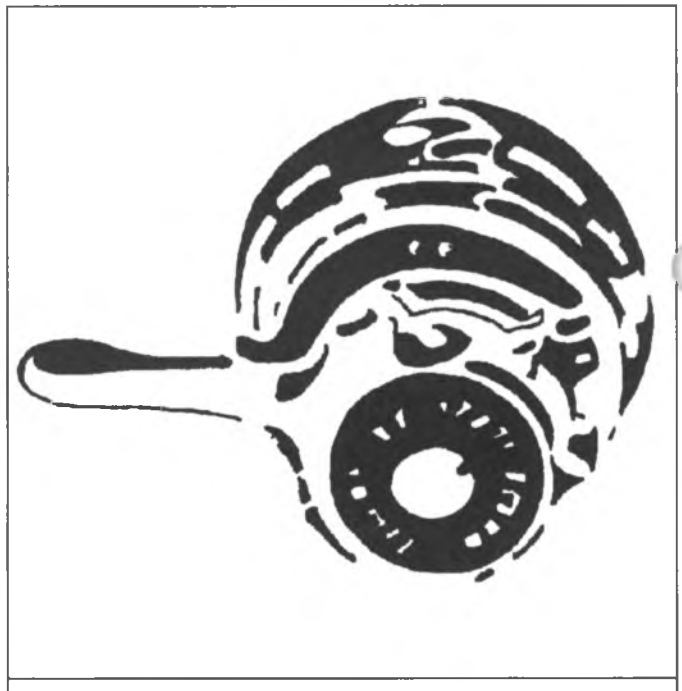
05402 ☐ **Régler le chauffe-eau ou poser un dispositif empêchant l'eau de devenir trop chaude**

05403 ☐ **Installer à une hauteur facile à rejoindre un mécanisme à levier pour actionner le bouchon**

0549X ☐ **Autres (précisez)**

_____

_____



Une commande unique à manette, pour la douche et la baignoire, se manoeuvre plus facilement pour ceux qui ont de la difficulté à saisir les objets.

Passez à la question suivante

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

☐ **Non** **Oui** ☐

Cochez les adaptations qui vous seraient utiles.

05501 ☐ **Poser une pomme de douche sur support coulissant, ou avec des supports de hauteur différente**

05502 ☐ **Poser un siège abattant dans la baignoire ou la douche**

05503 ☐ **Poser des tablettes à portée de la main pour les articles de toilette**

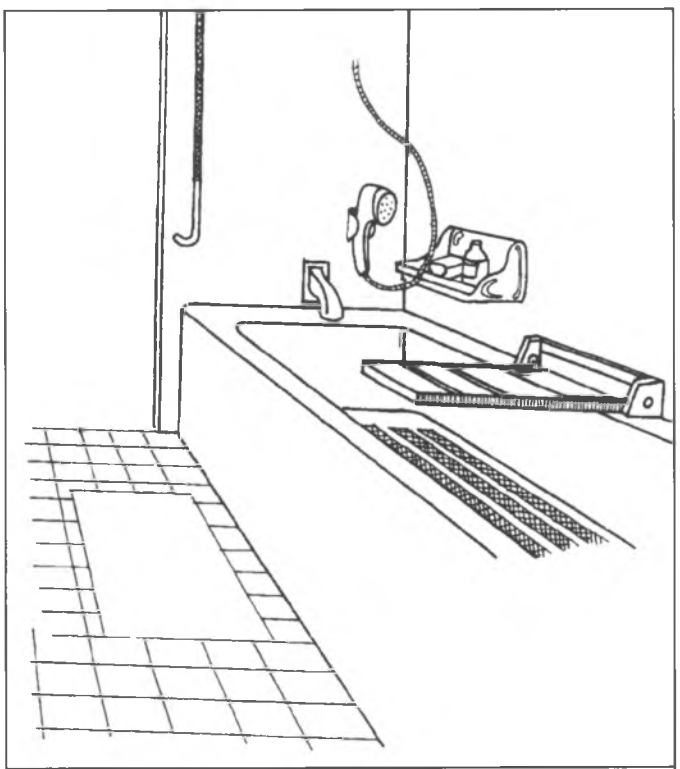
05504 ☐ **Poser une barre d'appui à portée de la main**

05505 ☐ **Poser un appareil d'éclairage étanche à l'eau au-dessus de la baignoire ou dans la douche**

0559X ☐ **Autres (précisez)**

_____

_____



Lorsque l'on utilise un siège de douche, il est plus facile de se laver ou de se rincer au moyen d'une pomme de douche à main montée sur une barre verticale ou sur un appui à la portée de la main.

Passez à la question suivante

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

☐ **Non** **Oui** ☐

Cochez les adaptations qui vous seraient utiles.

05601 ☐ **Rectifier la hauteur de la toilette (la relever ou la remplacer par un modèle plus haut)**

05602 ☐ **Poser des barres d'appui**

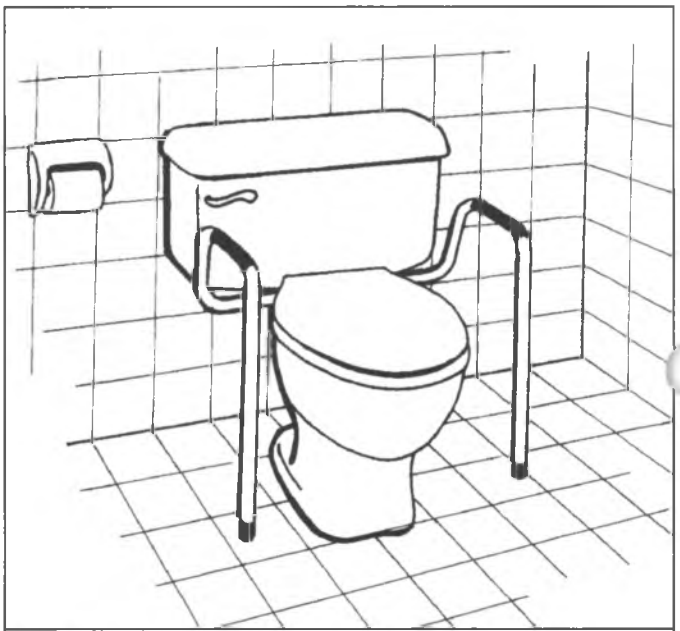
05603 ☐ **Mécanisme de déclenchement de la chasse**

05604 ☐ **Modifier ou déplacer le porte-papier**

0569X ☐ **Autres (précisez)**

_____

_____



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

Passez à la question suivante

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

☐ **Non** **Oui** ☐

Cochez les adaptations qui vous seraient utiles.

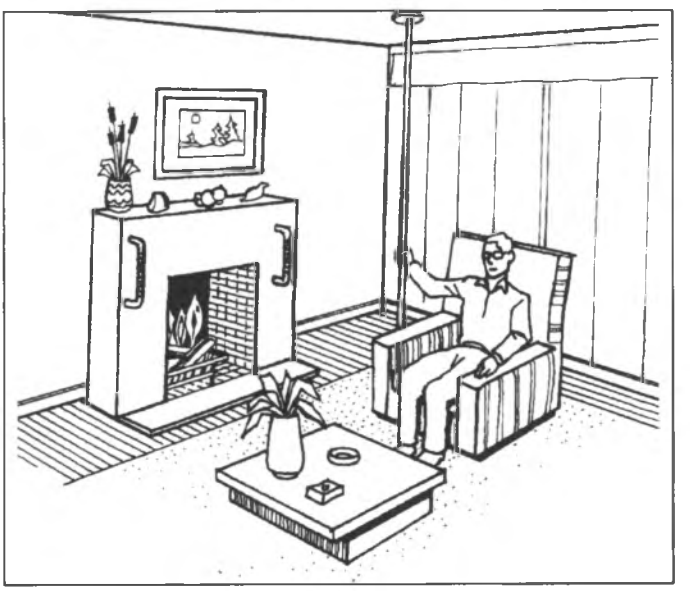
06101 ☐ **Poser des barres d'appui ou un poteau vertical aux endroits appropriés**

06102 ☐ **Poser un trapèze au-dessus du lit**

0619X ☐ **Autres (précisez)**

_____

_____



Passez à la question suivante

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

☐ **Non** **Oui** ☐

Cochez les adaptations qui vous seraient utiles.

07101 ☐ **Poser des portes pliantes ou des portes en accordéon**

07102 ☐ **Poser les lumières dans les placards**

07103 ☐ **Ajouter des tringles ou les abaisser**

07104 ☐ **Ajouter des tablettes ou les abaisser**

07105 ☐ **Poser près du plancher des tablettes dans les placards ou à l'entrée, pour recevoir les chaussures et les bottes**

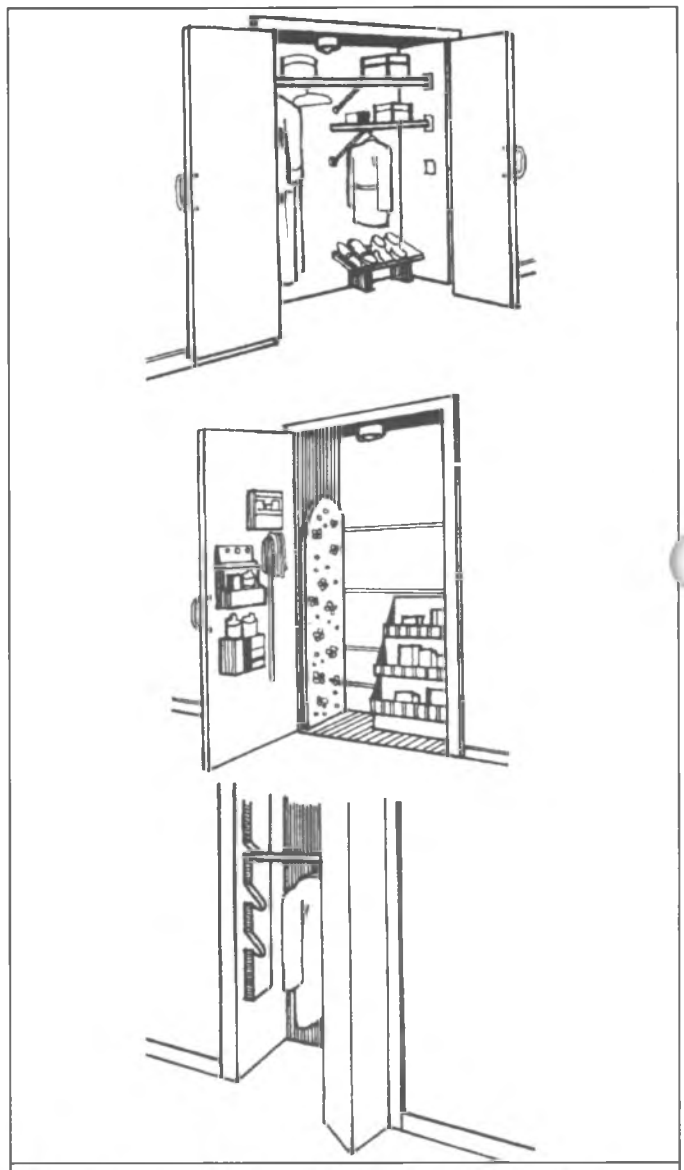
07106 ☐ **Poser des crochets, des tablettes ou des tiroirs dans les placards**

07107 ☐ **Aménager un placard d'accès facile pour les objets comme l'aspirateur, la planche à repasser**

0719X ☐ **Autres (précisez)**

_____

_____



Des tablettes faciles d'accès dans la chambre à coucher ou le placard d'entrée, de même qu'une armoire bien conçue pour l'aspirateur, le fer et la planche à repasser, sont une aide précieuse pour ceux qui ont du mal à s'étirer ou à se pencher.

Passez à la question suivante

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

☐ **Non** **Oui** ☐

Cochez les adaptations qui vous seraient utiles.

08101 ☐ **Placer les appareils dans un endroit plus pratique**

08102 ☐ **Aménager des tablettes ou une autre forme de rangement pour les produits de lessive à bonne hauteur près des appareils**

08103 ☐ **Aménager un comptoir ou des grandes tablettes à proximité des appareils pour trier et plier les vêtements**

08104 ☐ **Poser des prises de courant et une prise extérieure pour sécheuse**

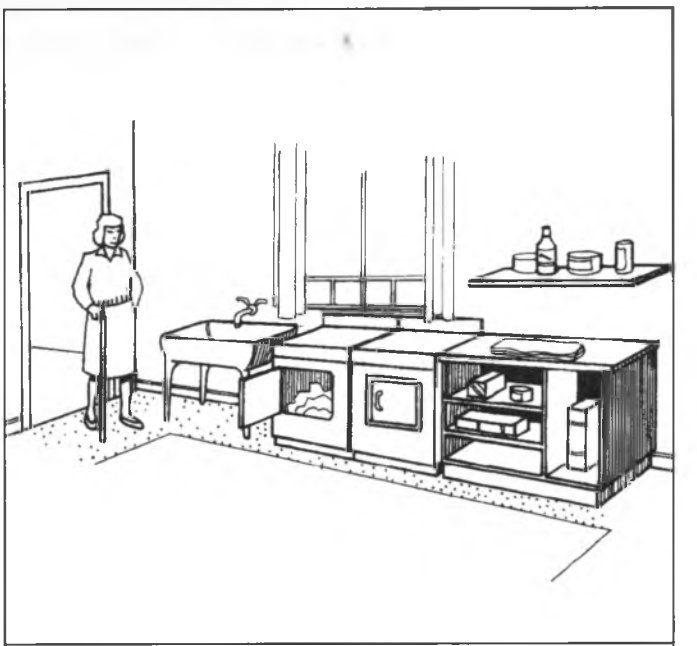
08105 ☐ **Poser une corde à linge ou en régler la hauteur**

08106 ☐ **Poser une tringle pour suspendre les vêtements**

0819X ☐ **Autres (précisez)**

_____

_____



Si vous disposez d'un comptoir à proximité de la laveuse et de la sécheuse, vous n'avez pas à déplacer votre lessive aussi souvent.

Passez à la question suivante

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

☐ **Non** ☐ **Oui**

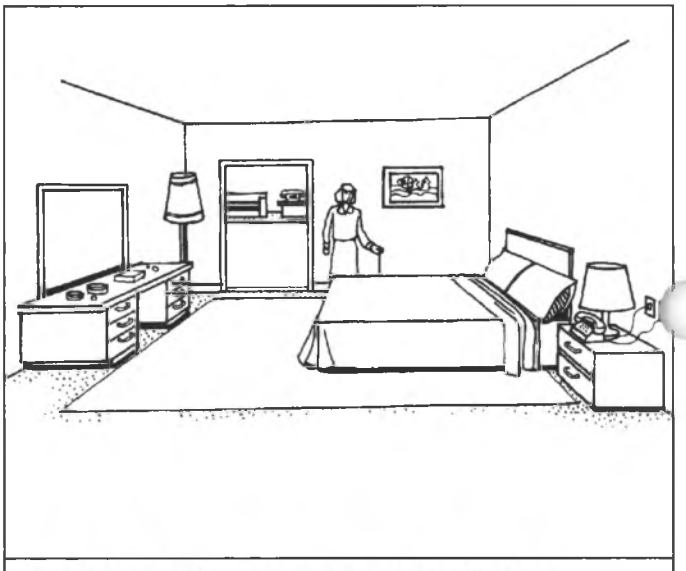
Cochez les adaptations qui vous seraient utiles.

09101 ☐ **Poser des prises de téléphone à des endroits pratiques et à bonne hauteur (près du lit, du divan)**

0919X ☐ **Autres (précisez)**

_____

_____



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

Passez à la question suivante

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

☐ **Non** ☐ **Oui**

Cochez les adaptations qui vous seraient utiles.

09201 ☐ **Poser un judas optique à une hauteur pratique**

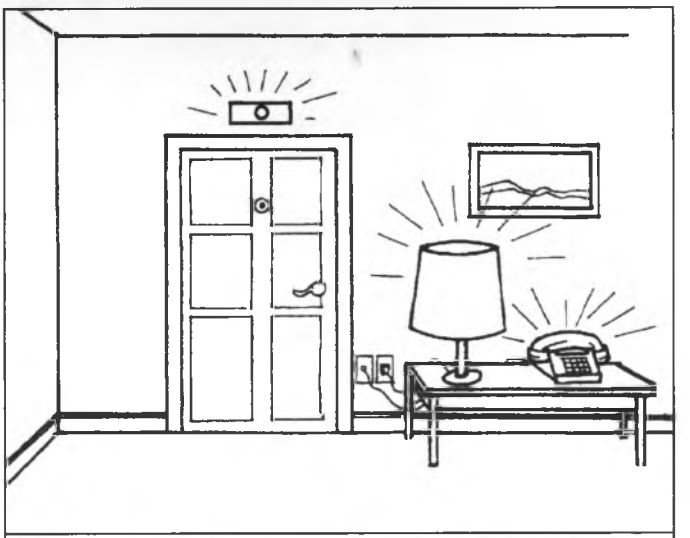
09202 ☐ **Installer un système d'intercommunication d'utilisation facile, à une hauteur pratique**

09203 ☐ **Raccorder la sonnette à une lumière clignotante ou à un autre mode d'avertissement**

0929X ☐ **Autres (précisez)**

_____

_____



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

Passez à la question suivante

9.3 Avez-vous de la difficulté à atteindre la boîte aux lettres et en prendre le contenu?

☐ **Non** ☐ **Oui**

Cochez les adaptations qui vous seraient utiles.

09301 ☐ **Rectifier la hauteur de la boîte aux lettres**

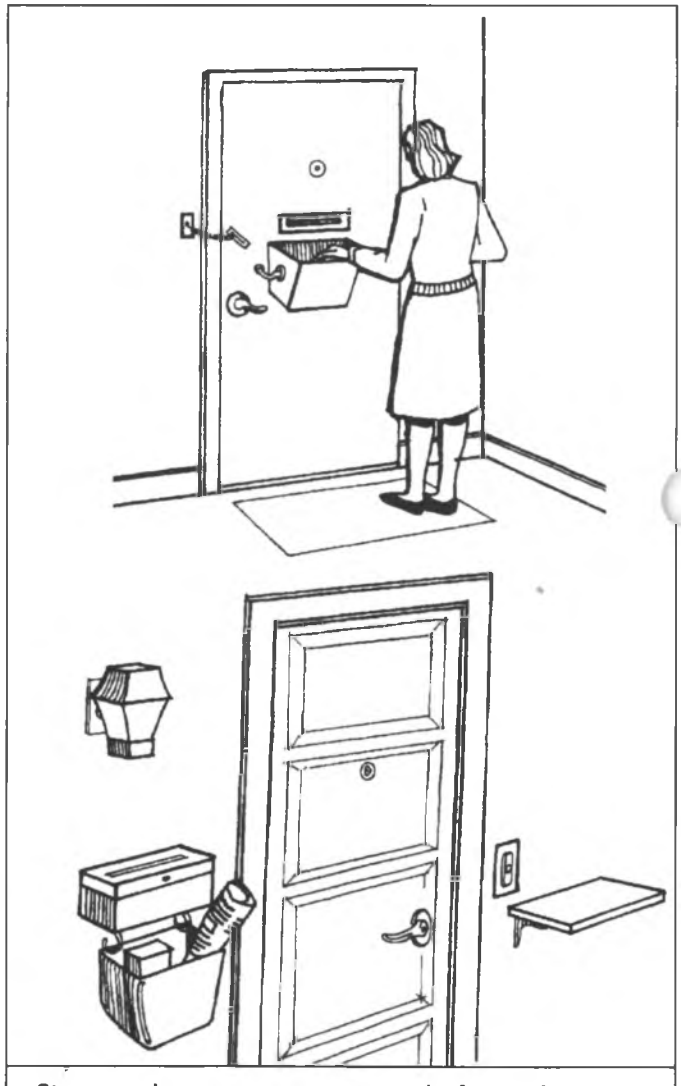
09302 ☐ **Aménager une fente dans la porte et placer un sac ou une boîte à l'intérieur pour recevoir le courrier**

09303 ☐ **Poser une tablette près de la boîte aux lettres pour y déposer les colis**

0939X ☐ **Autres (précisez)**

_____

_____



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

Passez à la question suivante

10.1 L'éclairage de secteurs de la maison non mentionnés précédemment vous cause-t-il de la difficulté?

☐ **Non** **Oui** ☐

Cochez les adaptations qui vous seraient utiles.

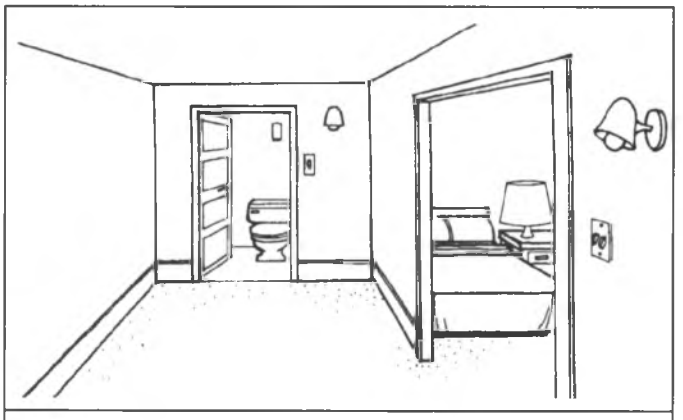
10101 ☐ **Poser au besoin des luminaires ou des prises de courant pour des lampes, ex. : dans les corridors, les aires de travail, la dépense, près des zones de lecture ou d'activité (divan, lit)**

10102 ☐ **Poser des interrupteurs aux endroits les plus pratiques, ex. : à l'entrée des pièces, près du lit, du divan, aux deux extrémités des corridors, au haut et au bas de l'escalier**

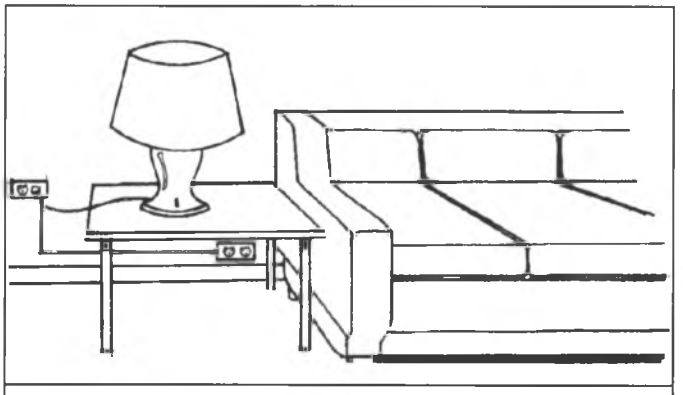
1019X ☐ **Autres (précisez)**

_____

_____



S'il y a un interrupteur près de chaque porte et à chaque extrémité des corridors, il ne sera plus nécessaire d'entrer et de se déplacer dans le noir. (Par ex. : la salle de bains)



Des prises de courant supplémentaires, placées assez haut pour éviter de se pencher, rendront moins nécessaire d'utiliser des rallonges pour les lampes de table. Ces prises peuvent aussi être utiles pour les petits appareils (aspirateur, fer, machine à coudre).

Passez à la question suivante

10.2 Avez-vous de la difficulté à ouvrir ou à fermer les fenêtres?

☐ **Non** **Oui** ☐

Cochez les adaptations qui vous seraient utiles.

10201 ☐ **Poser des poignées faciles à manoeuvrer**

10202 ☐ **Poser des serrures sûres et d'un maniement facile**

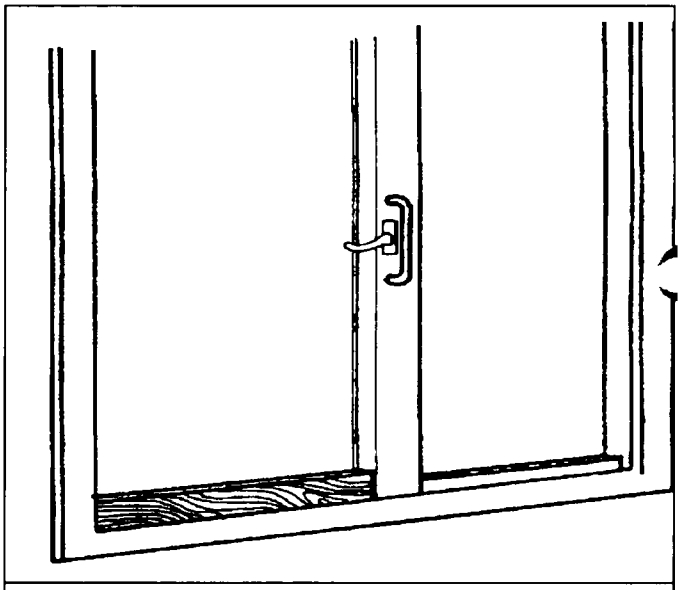
10203 ☐ **Réparer la fenêtre, de sorte qu'elle puisse s'ouvrir et se fermer facilement**

10204 ☐ **Poser des fenêtres incassables ou des barres aux fenêtres exposées aux effractions**

1029X ☐ **Autres (précisez)**

_____

_____



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 dont les mouvements sont réduits.

La Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL) offre un large éventail de renseignements relatifs à l'habitation. Pour obtenir des précisions, adressez-vous au bureau SCHL de votre localité.

La SCHL endosse le thème de développement durable du gouvernment fédéral. Nos publications sont publiées en quantités limitées, selon la demande du marché; les mises à jour paraissent lorsqu'elles sont nécessaires; et, dans la mesure du possible, nous utilisons du papier recyclé et de l'encre qui ne nuit pas à l'environnement.

This publication is also available in English under the title Home Adaptations for Seniors' Independence : Assessment - CMHC 60494

60584