

VOTRE DIAGNOSTIC  
**AUTONOMIE  
HABITAT**



À PARTIR DE  
**15€**  
(VOIR CONDITIONS AU DOS)

RESANTÉ-Vous  
domicile

ÉVALUER | FORMER | CONSEILLER | ACCOMPAGNER

# BIEN VIVRE CHEZ SOI

Avec l'avancée en âge des difficultés peuvent apparaître (douleurs, perte de force, diminution de la vision et de l'audition...) et le risque de chutes augmente. Pour continuer à vivre sereinement chez soi, il est important d'adapter son logement.

**Un ergothérapeute de notre équipe se déplace pour effectuer avec vous un diagnostic de votre habitation.** Il vous écoute et vous propose des solutions personnalisées pour faciliter votre quotidien, en tenant compte de vos besoins, de vos envies et de vos habitudes.

**70% des adaptations proposées sont des astuces pour le quotidien et du petit matériel ne nécessitant pas de travaux importants.**



## 280 000

C'est le nombre de chutes survenant au domicile enregistrées chaque année\*...

\* Source : Institut de Veille Sanitaire (2013).

MON JARDIN  
MON CHAMBRE  
MON SALON  
MA CUISINE

## AMÉLIORER VOTRE QUOTIDIEN QUELQUES CONSEILS DE L'ERGOTHÉRAPEUTE



**Madame Dupont** a 82 ans et vit seule. Elle souffre d'**arthrose** qui limite ses capacités de préhension et provoque d'importantes douleurs dans le dos, notamment lorsqu'elle cuisine.



### NOTRE CONSEIL

Il est important de bien réfléchir à l'organisation des espaces de rangements dans la cuisine : **éviter de mettre les objets lourds en hauteur ou trop près du sol**, afin de pouvoir y accéder facilement sans avoir à se pencher ou sur-solliciter ses articulations et son dos.

### AIDE TECHNIQUE PRATIQUE

À cause de son arthrose, Madame Dupont manque de force pour ouvrir ses pots : Un ouvre bocal électrique lui évitera de solliciter ses articulations et n'entraînera aucune douleur.



### ASTUCE

Plutôt que de rester debout trop longtemps à cuisiner au plan de travail, Madame pourrait utiliser une chaise « assis debout » qui soulagera son dos.



### RÉAMÉNAGEMENT POSSIBLE

Si Madame souhaite refaire sa cuisine, elle fera attention à **rapprocher le froid** (réfrigérateur), **le chaud** (table de cuisson et four) **et l'eau** (lave vaisselle et évier) pour éviter les pas inutiles. Une **table au centre de la pièce** pourra lui offrir un point d'appui supplémentaire. Des **prises électriques au niveau du plan de travail** lui éviteront d'avoir à se pencher vers le sol pour brancher un appareil.

# DÉROULEMENT DU DIAGNOSTIC AUTONOMIE-HABITAT

**La visite de l'ergothérapeute dure 2 heures en moyenne.** Après un entretien permettant d'échanger sur votre quotidien, vos envies et vos difficultés éventuelles, l'ergothérapeute étudiera avec vous chaque pièce de votre maison ainsi que l'accès extérieur et vous proposera des conseils, des modifications d'aménagement et des aides techniques afin d'améliorer votre confort et votre sécurité.

Une fois la visite terminée, il établira un **compte-rendu** détaillé et illustré des préconisations retenues, avec les contacts et informations utiles à leur mise en place. Celui-ci vous permettra notamment d'obtenir des aides financières pour certains aménagements.



## 2 000 000

C'est le nombre de logements qui auraient besoin d'être adaptés\*\*.

\*\* Évaluation de l'ANAH (2013).

# LE SAVIEZ-VOUS ?

## IL EXISTE DES AIDES FINANCIÈRES POUR ADAPTER VOTRE LOGEMENT



Le diagnostic\*  
**AUTONOMIE-HABITAT**  
réalisé par un ergothérapeute

Offre réservée aux personnes de plus de 75 ans, appartenant à l'une des caisses de retraite complémentaires suivantes :

- AG2R - la Mondiale
- Malakoff Mederic Humanis
- KLESIA
- IRCEM
- Alliance Professionnelle Retraite (AGRICA, AUDIENS, B2V, IRP AUTO, LOURMEL, PRO BTP)
- APICIL
- CRC
- CGRR
- IRCOM
- BTPR

**Il existe également des aides financières pour acquérir des aides techniques ou réaliser des travaux** (aide fiscale, aides des caisses de retraite, aide de l'ANAH, aides des collectivités territoriales...).

Pour plus de renseignements,  
contactez **ReSanté-Vous** :

**05.49.52.24.17**

du lundi au vendredi,  
de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h30



[www.resantevous.fr](http://www.resantevous.fr)