

Emmaüs Habitat vous accompagne

- Dans l'adaptation de votre logement en vous rencontrant à domicile pour définir ensemble vos besoins (douche, barre d'appui, équipements spécifiques...)
- Dans vos démarches pour trouver un logement plus adapté à vos besoins
- Si vous rencontrez des problèmes de ressources
- Si vous changez de situation familiale

Vos contacts pour en savoir plus :

- Votre gardien
- Votre Conseillère Sociale

Exemple d'une adaptation



AVANT



APRÈS

Des interlocuteurs spécifiques pour vous aider et vous informer

● Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de votre commune

Le CCAS met en œuvre les solidarités et organise l'aide sociale au profit des habitants de la commune. Il a pour rôle de lutter contre l'exclusion, d'accompagner les personnes âgées, de soutenir les personnes souffrant de handicap et de gérer différentes structures destinées aux enfants

● Le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)

Le CLIC s'adresse aux personnes âgées ainsi qu'à leur entourage. L'accueil, l'information et les conseils proposés sont personnalisés, gratuits et confidentiels. Mis en œuvre par les départements et animés par des acteurs divers (associations, CCAS, établissements hospitaliers, Conseil Général), le CLIC a un rôle de proximité et a pour but de faciliter l'accès des personnes âgées à leurs droits en mettant en réseau tous les professionnels du secteur

● Votre caisse de retraite

Si vous êtes retraité en situation de fragilité, votre caisse de retraite peut vous proposer des aides financières et matérielles. L'objectif de ces aides est de vous permettre de continuer à vivre chez vous le mieux possible et de vous soutenir lorsque vous rencontrez des difficultés (besoin d'aide à domicile, hospitalisation...)

Respectez les gestes barrières



Porter un masque



Se laver les mains très régulièrement



Tousser ou éternuer dans son coude



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades



Respecter une distance de 1 mètre

Pourquoi ce livret ?

Emmaüs Habitat est soucieux d'accompagner ses locataires vieillissants en réalisant des travaux d'adaptation de leur logement ou en leur proposant un parcours résidentiel adapté à leurs besoins. Pour aller plus loin, Emmaüs Habitat s'est associé avec Adaptia pour réaliser ce livret qui vous apportera des informations pour permettre d'améliorer votre vie quotidienne et favoriser le bien vieillir dans votre logement. Ces astuces et préconisations au service de l'autonomie et du confort à domicile ont été établies par des ergothérapeutes diplômés d'Etat.

Ce livret a été réalisé en partenariat avec le cabinet d'ergothérapie Adaptia

Livret de prévention

POUR BIEN VIEILLIR DANS SON LOGEMENT

Conseils sur la prévention des chutes

Nous avons conçu ce livret pour vous apporter des conseils favorisant le confort et la sécurité dans votre domicile



CONSEIL 1
avoir un bon éclairage



CONSEIL 2
être bien chaussé



CONSEIL 3
faciliter la circulation dans le logement



CONSEIL 4
fixer les fils électriques



CONSEIL 5
supprimer les meubles instables



CONSEIL 6
éviter les tapis

Emmaüs
habitat



«Je n'arrive pas à l'attraper !»

Installez vos étagères et placards entre 50 cm et 1,50 m

«J'ai du mal à ouvrir et fermer le robinet»

Facilitez l'usage en installant un mitigeur à levier, qui évite les brûlures

«Parfois j'oublie d'éteindre le gaz...»

Installez plutôt des plaques à induction ou vitrocéramique

«Il m'arrive de perdre l'équilibre quand je transporte mon repas»

Utilisez une desserte sur roulettes

«Je n'arrive plus à fermer/ouvrir mes volets»

Installez des volets électriques ou des rideaux occultants plus faciles à manipuler

«C'est vrai qu'il y a beaucoup d'objets...»

Évitez d'encombrer les espaces de circulation

«Je prends appui à la cuvette ou à la poignée de la porte pour me relever»

Mettez une cuvette surélevée et fixez une barre d'appui

«J'ai du mal à me baisser pour mettre mes chaussettes»

Utilisez du matériel adapté pour vous habiller

«Dans mon lit, j'ai des difficultés pour me mouvoir et me relever»

Installez une barre sur le côté du lit

«Je prends appui au mitigeur ou au support de douchette pour entrer dans ma douche»

Fixez des barres d'appui pour faciliter et sécuriser les transferts

«Je n'arrive plus à me laver le dos»

Utilisez des accessoires à longs manches

«Je ne me sens pas en sécurité au moment d'enjamber la baignoire»

Utilisez une planche de bain ou un siège pivotant pour entrer/sortir en position assise et installez un système anti dérapant dans le fond

«J'ai déjà glissé sur le sol en sortant de ma douche»

Positionnez un tapis antidérapant

«J'ai du mal à rester debout»

Ayez une chaise à proximité

«J'ai du mal à me baisser pour ramasser les objets qui sont tombés au sol»

Utilisez une pince à long manche

«La nuit, je m'appuie au mur pour aller jusqu'aux toilettes»

Installez un système lumineux à détection de mouvements ou des veilleuses pour sécuriser les déplacements nocturnes

«Je n'allume pas toujours la lumière car l'interrupteur est de l'autre côté»

Éclairer les pièces avec des plafonniers et des lampes en utilisant des va-et-vient ou des télécommandes

«Je dois m'y prendre à plusieurs fois pour me relever du canapé»

Rehaussez le canapé avec des pieds surélevateurs

«Je me suis déjà pris les pieds dans le coin du tapis»

Fixez les tapis avec des antidérapants

«Si je tombe je ne peux prévenir personne»

Prenez un système de téléassistance pour appeler de l'aide en cas de besoin

La prévention dans mon logement