

4.

Environnement

- ↘ Elle est tombée trois fois en rangeant les courses dans le placard du haut.
- ↘ La voiture ne sort plus du garage.
- ↘ La chambre à l'étage est définitivement abandonnée.

LE BON CONSEIL EN MILIEU RURAL

Aménager son jardin

↳ Se baisser, se lever ou travailler la terre sont des gestes difficiles à exécuter avec un corps fatigué. Pour pallier cet obstacle, sans boudier son plaisir du jardinage, différents niveaux d'aménagements sont désormais possibles, de la table de culture à un équipement spécifique fait sur mesure, permettant de travailler assis.

PLUS D'INFORMATIONS

Table de culture à partir de 180 € :
www.potager-de-balcon.com

Pour un produit adapté à la mobilité réduite :
<http://terraform.fr>
(prix sur demande).



À quoi reconnaît-on un logement bien adapté à l'avancée en âge ? Celui qui y vit quotidiennement s'y trouve bien et en sécurité. C'est un havre de tranquillité, mais il facilite et favorise l'activité. On peut y circuler, y recevoir, en sortir et y entrer sans difficulté. Il ne demande pas d'efforts excessifs pour son entretien. Et, surtout, il permet dès aujourd'hui d'anticiper sur les contraintes de mobilité du grand âge. Si le lieu d'habitation d'un proche vieillissant n'a pas ces qualités, peut-être faut-il en discuter avec celui-ci.

4.1 L'ACCÈS EST-IL FACILE ?

Posez-vous des questions sur la façon dont la personne accède à son logement.

Les points de vigilance :

↳ Les petits dénivelés

Le cheminement idéal est l'accès horizontal de plain-pied, sans dénivelé ni obstacle, avec des distances assez réduites. Une place de parking ou un garage situés un peu loin, au bout d'une pente, représenteront un obstacle suffisant pour inciter à renoncer à l'usage de la voiture.

↳ Les escaliers et les ascenseurs

Dans les bâtiments d'habitation comportant plus de trois étages au-dessus ou au-dessous du rez-de-chaussée, la législation impose l'installation d'un ascenseur devant desservir tous les étages. Sa taille doit être suffisante pour accueillir un fauteuil roulant manuel, avec un dossier légèrement incliné et des repose-jambes, et son aidant. Mais, dans l'habitat ancien, il est parfois impossible à deux personnes de prendre l'ascenseur debout avec un fauteuil replié. On peut alors négocier avec la copropriété l'installation d'un siège strapontin pour les personnes fatigables ou une mise aux normes. Si rien ne change, c'est un motif réel de déménagement.

3 000 €
c'est le prix de départ
d'un monte-escalier
(escalier droit).

60 €
c'est le prix de
départ d'un bracelet
d'urgence pour
personnes âgées.

4.2 UNE CIRCULATION INTÉRIEURE SANS RISQUES ?

Des appuis sûrs

Une personne qui marche mal préférera de courtes distances et cherchera des appuis sûrs, rapprochés. Elle se servira naturellement des meubles, des murs, des poignées de porte ou des vieux interrupteurs de porcelaine. Il ne faut pas hésiter à fixer ou à lester tous les éléments qui sont au sol.

Des ouvertures sans effort

Veillez au sens d'ouverture des portes, notamment dans les WC et la salle de bains. Une porte orientée vers l'extérieur agrandit l'espace et facilite l'intervention en cas de chute.

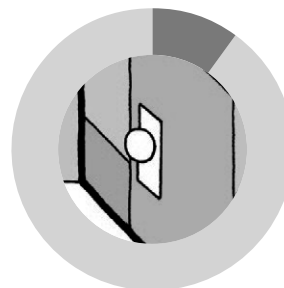
Pensez aux portes coulissantes (moins de 200 € dans les grandes enseignes de bricolage) ou à débattement elliptique, qui se replie (entre 100 et 400 €) et qu'on peut, selon le modèle, ouvrir en poussant.

Des sols anti-chutes

La moquette rase est préférable aux superpositions de tapis, qui se replient. Il existe également des gammes de carrelage antidérapant à partir de 6 € le m², ou des systèmes adhésifs double face permettant de fixer le tapis au sol pour éviter les chutes (12,90 € le rouleau de ruban antiglisse de 3 m x 5 cm).

4.3 TOUT D'ABORD RECHERCHER LE PRATIQUE !

Traquez et tentez de supprimer les aménagements qui obligent à des gestes pénibles, qui demandent des efforts multi-quotidiens, présentent des dangers (de chute notamment) ou qui sont simplement désagréables.



10% des chutes accidentelles qui se produisent chez les personnes de plus de 65 ans ont lieu autour de la maison.

LE BON CONSEIL EN MILIEU RURAL

Des aides à l'aménagement de l'habitat

➤ Plusieurs agences et réseaux associatifs contribuent à l'obtention de subventions, sous conditions de ressources, et à l'aide à la réalisation de travaux pour améliorer le confort dans l'habitat privé, que la personne soit propriétaire ou locataire.

PLUS DE RENSEIGNEMENTS

Anah (Agence nationale de l'habitat) : www.anah.fr, 0 820 15 15 15.

Pact Arim : www.pact-arim.org, 01 42 81 97 70.

À CONNAÎTRE

Faciliter l'usage de la salle de bains

↳ Le rebord de la baignoire devient difficilement franchissable avec le temps. Il est conseillé de remplacer la baignoire par une douche aisément accessible : un bac extraplat permettra d'être confortablement assis sur un siège de douche et ne demandera aucune souplesse d'enjambement.

↳ Bac à douche extraplat : de 75 à 300 €, disponible dans les grandes enseignes de bricolage.

Doivent être adaptés :

↳ **Les systèmes de fermeture**

Les portes, portails, volets et fenêtres peuvent devenir de vrais calvaires s'ils demandent un effort physique répété. Favorisez des stores électriques (à partir de 130 € dans les grandes enseignes de bricolage) plutôt que manuels, ou des portes légères, faciles à utiliser. Une lourde porte palière ou la complexité de sa serrure peuvent faire renoncer à une sortie.

↳ **Les éléments de stockage**

Des tâches ménagères qui s'accumulent ? Vérifiez et proposez des solutions d'aménagement et de rangement pour éviter les courses empilées dans une cave à laquelle conduit un escalier, des verres et assiettes rangés au fond du placard du haut, un congélateur à l'autre bout de la maison, des produits ménagers cachés sous l'évier et inaccessibles sauf à se mettre à genoux...

↳ **L'énergie, l'eau**

Les compteurs et les robinets peuvent être rendus accessibles pour une meilleure gestion autonome des éventuelles pannes du quotidien. Téléphone, interphone et autres appareils électriques doivent être maniables facilement.

50 cm
c'est la hauteur idéale (à partir du sol) des toilettes hautes pour ne pas avoir à se baisser.

4.4 LA SALLE DE BAINS : LE LIEU DE TOUS LES DANGERS

Une baignoire ou une robinetterie mal adaptées comportent de vrais risques. Faites le tour des points chauds :

↳ **Le lavabo**

Il doit être fixé à bonne hauteur, c'est-à-dire à celle qui convient à la personne assise ou debout. Pour ça, il suffit d'observer ses habitudes d'utilisation actuelles. Certains

modèles ont une forme de courbe inversée qui permet d'y prendre appui avec les coudes. L'absence de meuble sous la vasque est un détail important car cela permet de glisser ses jambes en dessous en position assise.

➤ **La robinetterie**

Le choix dépend de l'amplitude du mouvement à accomplir pour atteindre le robinet, de la capacité à le manipuler et de la force requise pour bien le fermer. Les croisillons, les robinets cruciformes et le mitigeur sont plus simples à manipuler.

4.5 DOMOTIQUE : MAINTENANT ABORDABLE

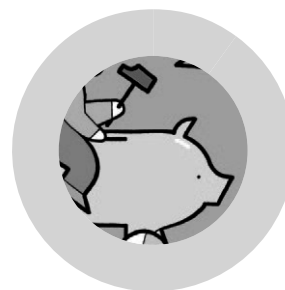
De nombreuses tâches peuvent être automatisées à distance. Pourquoi s'en priver, d'autant que les prix ont beaucoup baissé ?

➤ **Le contrôle d'environnement**

La porte d'entrée, les volets et l'éclairage, regroupés de préférence, sur un boîtier unique, changent la vie quotidienne, en particulier dans les maisons un peu grandes. Les marques Kéo, Nemo, Housemate Control ou BJ Live proposent ce produit (tarif sur demande).

➤ **Le confort assis ou allongé**

Canapés et lits peuvent être automatisés. Ces produits technologiques à l'image ringarde ont gagné en lignes élégantes. Ils apportent un confort avec leurs éléments qui peuvent être maniés séparément, pour une meilleure position assise ou allongée (prix sur demande auprès des magasins spécialisés).



300 € à 400 €
c'est le coût moyen
d'une douche à
l'italienne.

LE BON CONSEIL EN MILIEU RURAL

Le Bilan d'autonomie

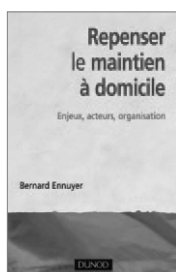
➤ Pour faire le point sur son degré d'autonomie et les aménagements nécessaires à son environnement, un ergothérapeute se déplace à domicile, sur rendez-vous. Une analyse des difficultés rencontrées dans les actes de la vie quotidienne lui permet de proposer un apprentissage des gestes les plus adaptés ou des solutions d'aménagement concrètes et efficaces au meilleur coût.

PLUS D'INFORMATIONS

ANFE (Association nationale française des ergothérapeutes) :
www.anfe.fr, 01 45 84 30 97



**Des mots pour
comprendre**
3 questions
à Bernard Ennuyer



Bernard Ennuyer est docteur en sociologie, ancien chef d'un service d'aide à domicile et auteur de l'ouvrage *Repenser le maintien à domicile*, aux éditions Dunod (28,90 €).

“ Anticiper pour préparer l'avenir ”

Pourquoi tant de résistance à changer de maison ou à effectuer des travaux ?

Nous envisageons trop souvent le logement sous l'angle du bâti. Or, une maison n'est pas seulement l'assemblage de murs, de couloirs et de portes. C'est aussi le reflet de notre identité personnelle, sociale et psychique, surtout lorsqu'on y vit depuis quarante ans. L'être humain est par nature résistant aux changements, quel que soit son âge. Personne n'a envie de modifier un lieu qu'il aime pour des raisons pratiques.

Que représente pour nous le domicile ?

Le domicile est le lieu où l'on reçoit, mais aussi où on peut se replier et dont on peut interdire l'accès. Il est le reflet de nos souvenirs, de ce qu'on aime, de ce qu'on est.

Comment amorcer un mouvement, néanmoins ?

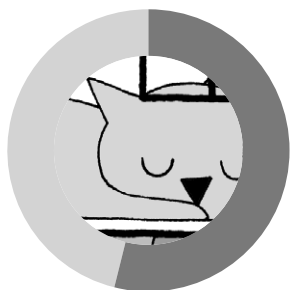
Il faut beaucoup de persuasion et de patience. Dans le service d'aide à domicile dans lequel j'ai travaillé pendant plus de trente ans, les ergothérapeutes avaient pour mission délicate de convaincre les personnes en perte d'autonomie des changements nécessaires à effectuer. La principale qualité de ces professionnels : l'écoute. Ils n'avaient pas seulement pour tâche d'adapter un logement, mais aussi de convaincre l'autre de cette nécessité. On n'impose jamais un changement sans discussion et surtout pas en l'absence de la personne concernée. C'est pourtant ce que font certains proches, par exemple quand une personne est hospitalisée, se disant qu'elle sera contente du résultat. Il y a peu de chances que ce soit le cas... Pour éviter ce genre de déconvenue, nous devrions tous envisager des modifications chez nous dès 60 ans ou au moment de notre retraite.



5.

Gestion des biens

- ↘ Depuis son accident de voiture, il n'est plus le même.
- ↘ Elle a choisi sa voisine comme bénéficiaire de son assurance-vie, au lieu de ses petits-enfants !
- ↘ Il a eu 10 % de majoration d'impôts parce qu'il a oublié de payer.
- ↘ La façade a été repeinte trois fois en cinq ans...



54%

des 50-75 ans déclarent que s'ils disposaient d'un peu plus de moyens financiers, ils les consacraient à la décoration ou à l'équipement de leur maison ou appartement, 33% à leurs vacances et 23% à leurs sorties.

11%

des 50-75 ans consacraient ainsi un surcroît de moyens financiers à leur apparence.



Les seniors sont une cible de choix pour les escrocs en tout genre, en particulier lorsqu'ils disposent d'un revenu confortable. Qu'ils aient envie d'améliorer leur environnement, de consommer des loisirs ou de mettre leur patrimoine à l'abri, ils peuvent se faire abuser. Protéger une personne vulnérable contre elle-même (si elle a des moments d'absence) ou contre des profiteurs est un mouvement parfaitement légitime. Attention cependant à bien dimensionner l'action au risque encouru. Car le remède serait pire que le mal si la protection se transformait en contrôle, et si elle mettait entre parenthèses une liberté que nos aînés ont bien méritée !

5.1 IL S'EST FAIT ARNAQUER

Se faire arnaquer, c'est dépenser beaucoup d'argent pour quelque chose qui n'en vaut pas la peine. Avant de crier à l'abus devant un lit électrique ou un jacuzzi hors de prix, vérifiez qu'ils ne correspondent pas à un vrai besoin ou à l'envie d'un matériel « luxueux », qui n'a pas à être jugée. N'agissez que si vous observez chez votre proche un vrai regret après un achat impulsif.

- › Rappelez-lui qu'il est possible de revenir en arrière, même lorsqu'on a payé un produit ou un service.
- › Un prix manifestement abusif peut être dénoncé avec succès.
- › L'acheteur à distance d'un bien ou d'une prestation de service dispose d'un délai de sept jours francs pour changer d'avis sur son achat. S'il se rétracte, il n'a pas à donner de motif, ni à payer de pénalités, mais il peut y avoir des frais de retour. Lorsque l'achat se fait dans une boutique, le délai de rétractation est inscrit sur la facture.

5.2 ELLE N'EST PAS EN MESURE DE PRENDRE DES DÉCISIONS

Suites d'un coma ou d'un traumatisme crânien, dépression, effets à distance d'hypnotiques ou de tranquillisants... la capacité de juger d'une personne peut être altérée momentanément. La curatelle ou la tutelle sont inadaptées à ces difficultés transitoires, et une simple procuration est insuffisante. En revanche, la sauvegarde de justice, mesure de protection de courte durée, permet à un majeur d'être représenté pour l'accomplissement de certains actes.

À savoir sur la sauvegarde de justice :

- › Temporaire, elle dure au maximum douze mois, et est renouvelable une seule fois.
- › Le juge désigne un ou plusieurs mandataires spéciaux parmi les proches pour gérer des placements, vendre une maison...
- › Elle permet de contester certains actes contraires aux intérêts du majeur, soit en les annulant, soit en les corrigeant.
- › La personne conserve le droit d'accomplir tous les actes de la vie civile.

5.3 QUELLES SOLUTIONS POUR PRÉPARER L'AVENIR ?

À savoir sur le testament

Deux arguments pour aborder cette question délicate :

- › Faire un testament ne coûte pas cher (171,60 € chez un notaire, ce qu'il faut recommander).
- › On peut le modifier à volonté.

À savoir sur le mandat de protection future

Le principe est de désigner dans son entourage une personne de confiance qui réglera la succession.

À CONNAÎTRE

↳ En cas d'arnaque avérée, adressez-vous au service de conseil juridique de la commune, à un avocat, ou plus simplement à la CLCV, l'Association nationale de défense des consommateurs et usagers (points d'accueil sur le site www.clcv.org/permanences-clcv).

↳ Sur la sauvegarde de justice, le testament et le mandat de protection future, <http://vosdroits.service-public.fr/particuliers>, rubrique « Famille »

↳ Avocats, permanences juridiques ou encore les Maisons de la justice et du droit délivrent les informations nécessaires.

15,2%
des cas dénoncés
par les seniors sont
des ventes forcées,
escroqueries,
détournement
d'argent ou de biens.



**Des mots pour
comprendre**
3 questions
**à Marie-Claude
François-Laugier**



Marie-Claude François-Laugier est psychologue clinicienne, psychanalyste et auteure de *L'Argent dans le couple et la famille*, aux éditions Petite Bibliothèque Payot (7,65 €).

“ Dépenser, c’est aussi une liberté ”

Notre rapport à l’argent change-t-il en vieillissant ?

Oui, je l’ai constaté dans ma pratique professionnelle, beaucoup ont tendance à accumuler. Certains tiennent leurs comptes de manière parfois obsessionnelle, avec la peur de manquer. Ce changement de rapport à l’argent concerne toutes les classes sociales. Le contrôle est un moyen de lutter sans doute aussi contre la peur de vieillir.

Doit-on s’inquiéter qu’une personne devienne plus économe ou, au contraire, plus dépensière ?

Si une personne a travaillé toute sa vie, elle a le droit d’en profiter. De la même manière si elle préfère tout mettre de côté. On doit laisser un proche vieillissant gérer son argent comme il l’entend et n’intervenir qu’en cas de risque d’arnaque par des personnes malveillantes ou de dépenses vraiment excessives. Dans une démarche bienveillante d’accompagnement (« Si tu le souhaites, je peux t’aider à regarder si tout va bien dans tes comptes, si tu as besoin d’aide, je peux t’emmener faire tes achats ») plus que de contrôle.

Les conflits avec la fratrie sont-ils inévitables ?

On peut écrire ses volontés à 50 ou 60 ans pour prévoir qu’un enfant aura une procuration sur ses comptes, que l’on envisage une donation, etc. Tout en restant vigilant sur la manière dont les choses sont dites, en présence de tous les enfants, pour éviter les éventuels conflits. On a le droit d’avantager un enfant en raison de ses faibles revenus, un autre parce qu’il est handicapé, mais il est important d’être clair pour éviter que certains se sentent lésés. Ce qui peut être perçu par un parent comme un choix légitime pourra être vécu par l’un de ses enfants comme un manque de reconnaissance, voire d’amour.