



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

GUIDE D'ÉVALUATION POUR LES AÎNÉS

La SCHL aide les Canadiens à répondre à leurs besoins en matière de logement.

La Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL) aide les Canadiens à répondre à leurs besoins en matière de logement depuis plus de 70 ans. En tant qu'autorité en matière d'habitation au Canada, elle contribue à la stabilité du marché de l'habitation et du système financier, elle vient en aide aux Canadiens dans le besoin et elle fournit des résultats de recherches et des conseils impartiaux aux gouvernements, aux consommateurs et au secteur de l'habitation du pays. La SCHL exerce ses activités en s'appuyant sur trois principes fondamentaux : gestion prudente des risques, solide gouvernance d'entreprise et transparence.

Pour obtenir des renseignements supplémentaires, veuillez consulter le site Web de la SCHL à www.schl.ca ou suivez-nous sur **Twitter**, **LinkedIn**, **Facebook** et **YouTube**.

Vous pouvez aussi communiquer avec nous par téléphone, au 1-800-668-2642, ou par télécopieur, au 1-800-245-9274. De l'extérieur du Canada : 613-748-2003 (téléphone); 613-748-2016 (télécopieur).

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.

©1993 Société canadienne d'hypothèques et de logement

Révision : 2003, 2009, 2016

Le présent document ou toute partie distincte de ce dernier (comme un chapitre ou une section) peut être reproduit afin d'être redistribué, sans l'autorisation du détenteur du droit d'auteur si aucun changement (y compris la traduction) n'est apporté au texte, si la totalité du document ou de la partie distincte est reproduite, si l'avis de droit d'auteur est compris dans son intégralité dans toutes les copies du document ou de la partie distincte et si aucune partie du document ni le nom ou le logo du détenteur du droit d'auteur ne sont utilisés afin d'appuyer ou de promouvoir un produit ou un service. Pour utiliser le présent document autrement qu'à des fins de reproduction ou de référence générale, comme décrit ci-dessus, veuillez communiquer avec le Centre canadien de documentation sur l'habitation (CCDH) à chic@schl.ca, 613-748-2367 ou 1-800-668-2642. Pour obtenir une autorisation, veuillez fournir au CCDH les informations suivantes : titre de la publication, année et date de diffusion.

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

GUIDE D'ÉVALUATION POUR LES AÎNÉS

La SCHL souhaite remercier l'organisme March of Dimes
pour sa contribution à la production de cette publication

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

Bien que ce produit d'information se fonde sur les connaissances actuelles des experts en habitation, il n'a pour but que d'offrir des renseignements d'ordre général. Les utilisateurs assument la responsabilité des mesures ou décisions prises sur la foi des renseignements contenus dans le présent ouvrage. Il revient aux lecteurs de consulter les ressources documentaires pertinentes et les spécialistes du domaine concerné afin de déterminer si, dans leur cas, les renseignements, les matériaux et les techniques sont sécuritaires et conviennent à leurs besoins. La Société canadienne d'hypothèques et de logement se dégage de toute responsabilité relativement aux conséquences résultant de l'utilisation des renseignements, des matériaux et des techniques décrits dans cette publication.

Table des matières

Introduction	ii
Comment utiliser le guide	ii
Faire le travail	ii
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 d'un fauteuil	17
SECTION 7 :	
Utiliser les placards et les armoires	18
SECTION 8 :	
Faire la lessive	19
SECTION 9 :	
Utiliser le téléphone et répondre à la porte	20
SECTION 10 :	
Régler l'éclairage et la ventilation	23

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 leurs besoins changeants à mesure qu'ils vieillissent.

Ce guide précise le genre de difficultés auxquelles les aînés peuvent faire face et décrit le type d'adaptations qui peuvent les aider à surmonter ces difficultés.

Comment utiliser le guide

Chaque section de ce guide 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 brièvement dans la section appropriée pour ainsi obtenir un dossier complet des adaptations auxquelles vous songez.

Bien que ce guide soit conçu pour vous aider à évaluer 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 découvrir des éléments 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 particulières requises pour réaliser 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, enrichi de vos notes et vos descriptions, peut servir de document de base pour obtenir des offres et négocier avec les entrepreneurs. Consultez la publication « Engager un entrepreneur » de la SCHL au www.schl.ca.

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 d'un plus grand bénéfice. Chaque maison est différente, et les besoins de chacun sont également différents; assurez-vous donc de ne consentir qu'aux adaptations qui vous sont nécessaires et que vous voulez vraiment.

Si vous le désirez, vous pouvez consulter le site Web de la Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL) au www.schl.ca pour obtenir de plus amples informations.

Si vous louez votre logement, vous devez communiquer avec votre propriétaire pour obtenir une confirmation écrite de sa part qui stipule que les adaptations proposées peuvent être effectuées.

SECTION 1 : 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 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 une rampe d'accès ou un trottoir en pente pour éviter les marches. Consulter la publication « Une habitation accessible dès la conception - rampes d'accès » de la SCHL au www.schl.ca.

Poser ou réparer des mains courantes le long du trottoir, de la rampe d'accès ou des marches.

Poser un revêtement antidérapant sur les surfaces de circulation.

Ajouter une plate-forme élévatrice pour fauteuils roulants ou un autre type de monte-escalier à usage extérieur.

Vérifier que toutes les surfaces sont solides, fermes et déglacées.

Utiliser des couleurs contrastantes, des textures ou un aménagement paysager pour mieux définir le passage.

Autre (décrire).

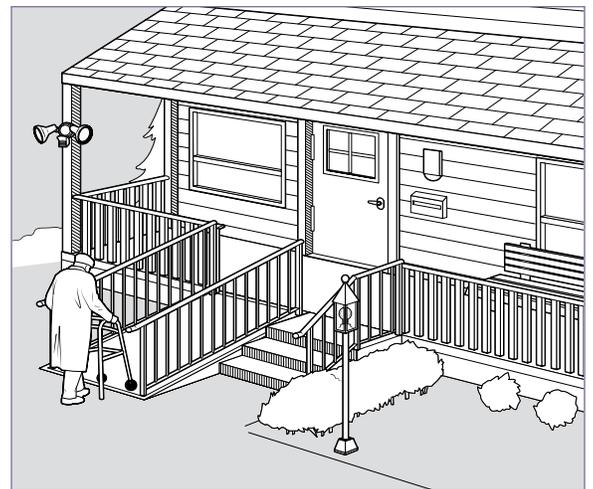


Figure 1 : Une rampe d'accès ou un trottoir en pente à côté des marches permet aux utilisateurs de marchettes ou de fauteuils roulants d'éviter les marches. Une main courante aide les personnes qui ont des troubles de la vue, de l'équilibre ou de mobilité à s'orienter ou à s'appuyer.

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

NON Si non, passez à la question suivante. >>>

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



Poser des luminaires ou des projecteurs pour éclairer les entrées, les escaliers et les allées sans créer d'ombres.

Poser des interrupteurs d'accès facile à plusieurs endroits ou des détecteurs de lumière ou de mouvement pour allumer les lumières automatiquement.

Poser des luminaires solaires le long des allées.

Utiliser de gros chiffres faciles à voir pour l'adresse de la maison.

Autre (décrire).

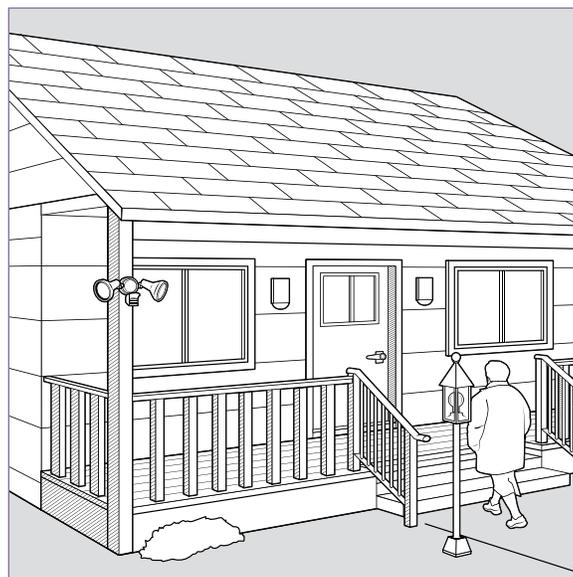


Figure 2 : Un bon éclairage des allées piétonnières, des escaliers et des entrées et l'emploi de couleurs contrastantes permettent aux personnes ayant des troubles de la vue de déceler les obstacles. Il faut éviter que l'éclairage crée des ombres sur les marches.

1.3 Avez-vous du mal à utiliser les portes extérieures?

NON Si non, passez à la question suivante. >>>

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



Enlever la porte moustiquaire.

Abaisser le seuil et, au besoin, ajustez ou remplacez la porte.

Ajouter des mains courantes ou une barre d'appui près de la marche ou du seuil.

Installer une petite rampe lorsqu'il y a un dénivellement à la baie de la porte. Consulter la publication « Une habitation accessible dès la conception - rampes d'accès » de la SCHL au www.schl.ca.

Poser un ouvre-porte automatique.

Remplacer les serrures par des produits plus faciles à utiliser.

Poser des poignées de porte à bec-de-cane ou installer des adaptateurs de poignée qui simulent un bec-de-cane (voir la figure 8 à la page 6).

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.

Abaisser la boîte aux lettres ou installer dans la porte une fente à lettres équipée d'un panier à l'intérieur.

Ajouter un banc à côté de la porte.

Installer un judas optique (« œil magique ») pour plus de sécurité

Autre (décrire).

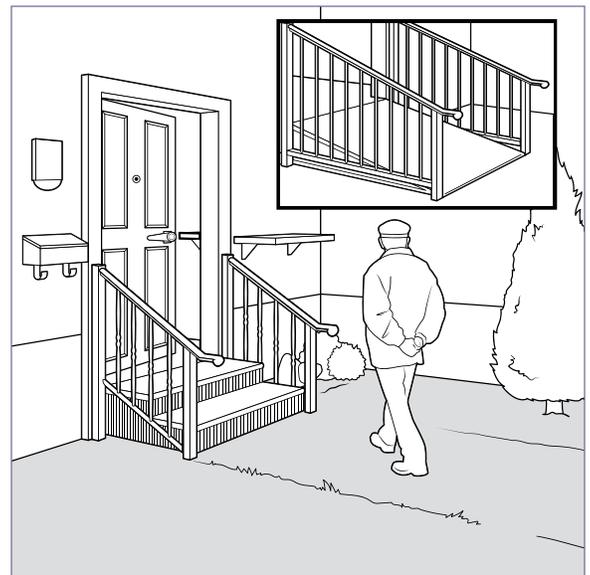


Figure 3 : Des seuils plus bas, de petites rampes ou des marches supplémentaires avec des mains courantes ou une barre d'appui peuvent être utilisés aux baies de portes là où il y a dénivellement.

SECTION 2 : Utiliser les escaliers

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

NON Si non, passez à la question suivante. >>>

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



Améliorer l'éclairage dans les escaliers.

Poser des interrupteurs tripolaires au bas et au haut de l'escalier. Pour en faciliter le repérage dans le noir, on peut utiliser des interrupteurs à bascule dotés d'un voyant lumineux.

Poser ou réparer des mains courantes (des deux côtés).

Installer un élévateur d'escalier. Consulter la publication « Une habitation accessible dès la conception - élévateurs et ascenseurs résidentiels » de la SCHL au www.schl.ca.

Garder 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. À cet endroit, prolonger la main courante à l'horizontale d'au moins 305 mm (12 po).

Au bas de l'escalier, prolonger la main courante à l'horizontale 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 (12 po).

Remplacer le revêtement de sol usé de l'escalier.

Marquer le nez des marches en permanence (non pas avec du ruban adhésif) s'il n'est pas déjà en évidence (plus pratique pour les personnes ayant une vision limitée). Une bande de peinture appliquée sur les marches fera très bien l'affaire.

Si possible, déplacer la chambre principale et la salle de lessive au rez-de-chaussée et déplacer ou installer une salle de toilette au rez-de-chaussée ou sur le même étage que la chambre principale.

Autre (décrire).

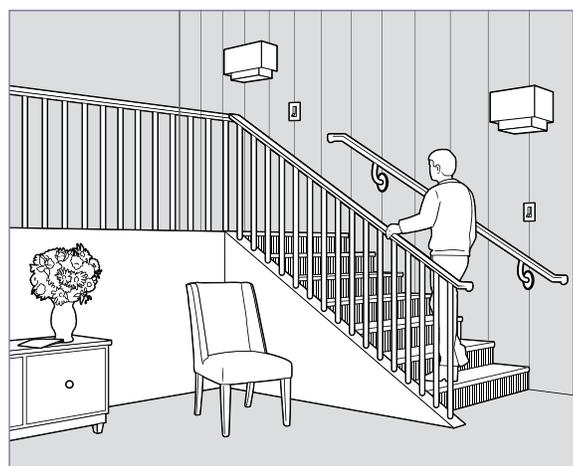


Figure 4 : Un escalier bien éclairé, muni des deux côtés de mains courantes bien solides qui dépassent le haut et le bas de l'escalier et présentant des marches bien en évidence, est plus sûr et plus facile d'accès pour les personnes ayant des troubles de l'équilibre ou de la vue.



Figure 5 : Un escalier bien éclairé muni d'un élévateur d'escalier peut aider les personnes à mobilité réduite.

SECTION 3 : 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 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 couloirs.

Placer un banc ou un fauteuil contre le mur d'un long couloir. Réduire l'encombrement.

Déplacer les meubles de manière à ce qu'il soit facile de circuler entre les zones et les pièces.

Installer des minuteries aux appareils d'éclairage.

Enlever les tapis là où c'est possible pour éliminer les risques de chute.

Autre (décrire).



Figure 6 : 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 lorsqu'elles passent d'une pièce à l'autre.



Figure 7 : Prévoir des mains courantes le long des couloirs pour les personnes ayant des troubles d'équilibre ou de mobilité. Un banc dans un couloir offre aux personnes un endroit où se reposer.

3.2 Avez-vous des difficultés avec les portes?

NON Si non, passez à la question suivante. >>>

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



Réparer les cadres et les charnières de portes.

Faire ouvrir les portes dans l'autre sens.

Enlever les portes qui ne sont pas souvent utilisées.

Remplacer les poignées de porte par des becs-de-cane ou poser des adaptateurs de poignée qui simulent un bec-de-cane.

Munir les placards et le garde-manger de portes coulissantes ou en accordéon.

Poser des poignées de porte en forme de D sur les portes coulissantes ou en accordéon.

Autre (décrire).

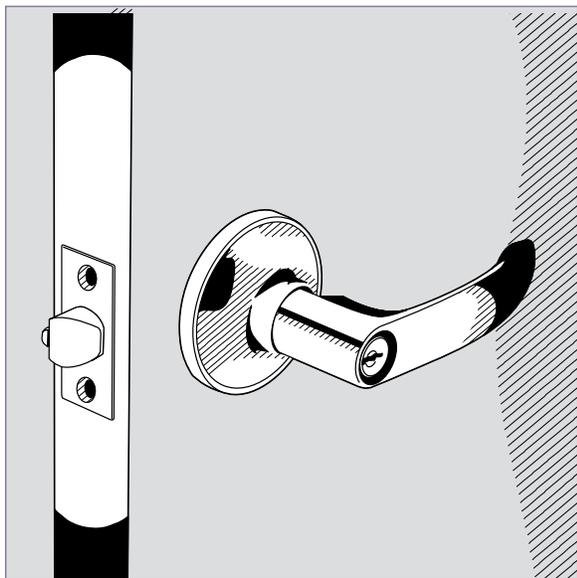


Figure 8 : Un bec-de-cane est plus facile à manier pour les personnes qui ont du mal à fermer la main. Une serrure à pêne dormant et à effet simple est sûre et se manœuvre d'une seule main.



Figure 9 : Les personnes dont la force et la dextérité manuelles sont diminuées peuvent plus facilement tirer sur une grosse poignée en D.

SECTION 4 : 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 qui pourraient vous être utiles.



Placer l'évier à une hauteur pratique. Pour travailler assis devant un évier, la hauteur pratique est 864 mm (34 po).

Aménager un espace sous l'évier pour y travailler assis (et isoler les tuyaux d'eau chaude). Consulter la publication « Une habitation accessible dès la conception - les cuisines » de la SCHL au www.schl.ca.

Poser des robinets à leviers ou un robinet à levier unique pour régler le débit et la température. Les robinets à commande tactile sont plus faciles à utiliser.

Autre (décrire).



Figure 10 : 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.

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

NON Si non, passez à la question suivante. >>>

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

Poser des comptoirs de hauteurs diverses pour pouvoir y travailler debout ou assis.

Poser des armoires et des comptoirs additionnels.

Poser des tablettes à coulisse sous le comptoir pour pouvoir y travailler assis.

Enlever une armoire sous le comptoir pour faire de l'espace pour les genoux (il est alors plus facile d'y travailler assis).

Poser des luminaires sous les armoires supérieures pour éclairer les surfaces de travail.

Autre (décrire).

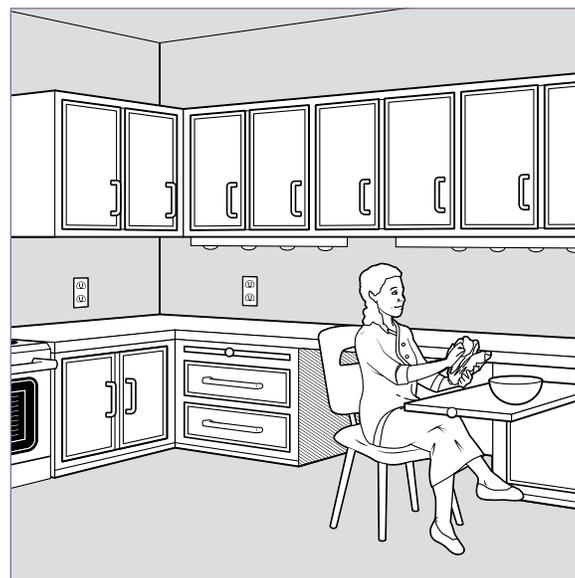


Figure 11 : Les tablettes coulissantes vous permettent de préparer les aliments tout en restant assis. Les comptoirs en forme de L ou de U vous permettent de ménager vos pas.

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 qui pourraient vous être utiles.

Abaisser les armoires.

Abaisser les tablettes dans les armoires.

Placer les articles les plus souvent utilisés sur les tablettes inférieures 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 un garde-manger vertical.

Ajouter des tiroirs de rangement sous le comptoir ou dans le garde-manger.

Poser des poignées en forme de D aux armoires et aux tiroirs.

Classer et ranger les couteaux coupants dans un bloc en bois pour plus de sécurité.

Autre (décrire).

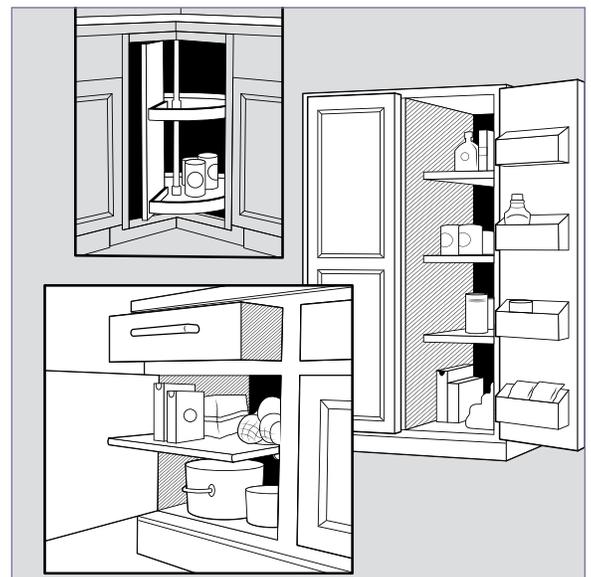


Figure 12 : Les tablettes pivotantes ou tournantes en coin, les tiroirs de rangement et les grandes armoires verticales permettent un entreposage plus accessible.

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 qui pourraient vous être utiles.

Poser des tablettes ou des comptoirs additionnels pour recevoir les petits appareils.

Poser des prises de courant ou des barres multiprises pour petits appareils dans des endroits plus pratiques. Consulter la publication « Une habitation accessible dès la conception - les appareils » de la SCHL au www.schl.ca.

Poser une tablette coulissante, à l'épreuve de la chaleur, à côté du four. Elle doit être suffisamment solide pour pouvoir soutenir les casseroles et chaudrons lourds.

Encastrer une plaque à l'épreuve de la chaleur dans le comptoir, près du four ou de la cuisinière.

Installer un robinet au-dessus du four ou de la surface de cuisson pour remplir les casseroles.

Poser des détecteurs de fumée et de chaleur juste à l'extérieur de la cuisine.

Poser un extincteur près de la porte de cuisine.

Autre (décrire).



Figure 13 : Posez les prises de courant de telle manière qu'il vous sera possible d'utiliser les petits appareils sans les déplacer.

SECTION 5 : 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 qui pourraient vous être utiles.

Placer le lavabo à une hauteur pratique.

Aménager un espace pour les genoux sous le lavabo pour pouvoir l'utiliser assis (isoler les tuyaux d'eau chaude). Consulter la publication « Une habitation accessible dès la conception - les salles de bains » de la SCHL au www.schl.ca.

Poser des pattes ou un meuble pour renforcer le lavabo en prévoyant un espace pour les genoux.

Poser un robinet à levier unique pour régler le débit et la température.

Déplacer le robinet à l'avant ou sur le côté pour en rendre l'accès plus facile.

Autre (décrire).



Figure 14 : Si vous avez tendance à vous appuyer sur le lavabo ou à le pousser ou le tirer, il vaudrait mieux le renforcer à l'aide de pattes ou d'un meuble. Il est possible de concevoir un meuble-lavabo qui vous permet de faire votre toilette en position assise.

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

NON Si non, passez à la question suivante. >>>

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



Agrandir le comptoir autour du lavabo.

Poser des étagères près du lavabo pour le rangement.

Poser une barre d'appui à portée de la main.

Poser un miroir, ou changer sa position (en l'inclinant, s'il le faut), à une hauteur pratique (voir la figure 15).

Poser d'autres appareils d'éclairage près du miroir ou de la pharmacie.

Poser un miroir de rasage réglable doté d'une lumière et d'un côté grossissant.

Autre (décrire).

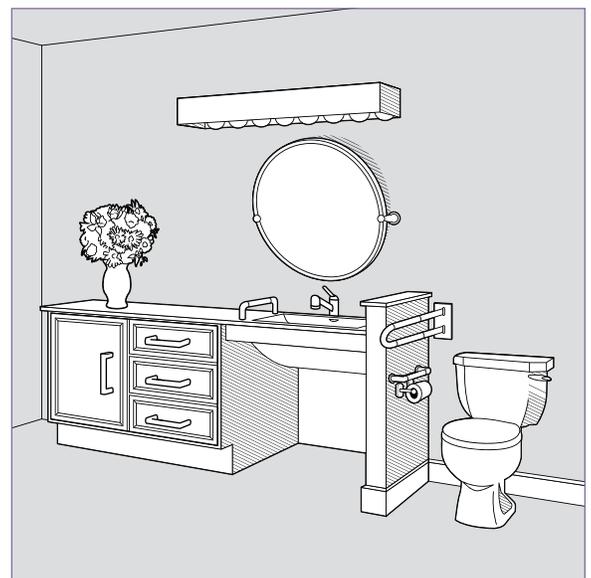


Figure 15 : Le miroir devrait être placé à une hauteur pratique, et incliné s'il le faut, de façon à pouvoir être utilisé en position debout ou assise. Des barres d'appui de chaque côté du lavabo peuvent accroître la stabilité.

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 qui pourraient vous être utiles.

Poser des barres d'appui verticales et horizontales près de la baignoire. Elles doivent être solidement fixées.

Poser un couvre-plancher antidérapant sur toute la surface de la salle de bains.

S'assurer que les carpettes sont munies d'un envers antidérapant.

Poser une surface antidérapante dans le fond de la baignoire.

Poser un siège de transfert, de fabrication commerciale ou fait sur mesure, qui permet d'entrer dans la baignoire en position assise.

Remplacer la baignoire par une cabine de douche ou une douche de plain-pied accessible en fauteuil roulant (s'il est trop difficile d'enjamber la baignoire).

En cas de difficulté grave, installer une cabine de douche à part ou une douche de plain-pied accessible en fauteuil roulant.

Modifier la baignoire en pratiquant une ouverture latérale pour éviter de devoir enjamber la baignoire.

Installer un lève-personne de plafond sur rail ou autre qui permet à un soignant de transporter une personne atteinte d'une incapacité grave vers la baignoire avec un siège approprié.

Autre (décrire).

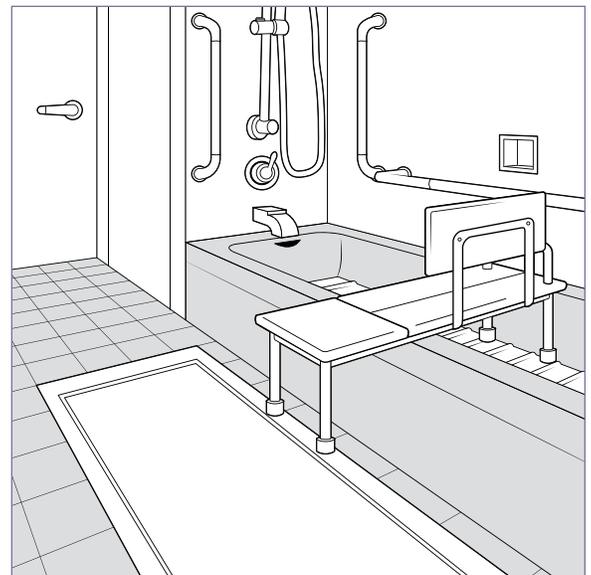


Figure 16 : La barre d'appui verticale constitue un premier appui lorsque vous entrez dans la baignoire, tandis que la barre horizontale (ou diagonale) vous offre un soutien pour compléter l'entrée et pour vous asseoir sur un banc de douche ou dans le fond de la baignoire. Les barres d'appui doivent être posées de manière à répondre aux besoins de chaque utilisateur.

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

NON Si non, passez à la question suivante. >>>

OUI Si oui, cochez les adaptations 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 d'accès, un mécanisme à levier pour actionner le bouchon d'évacuation.

Autre (décrire).

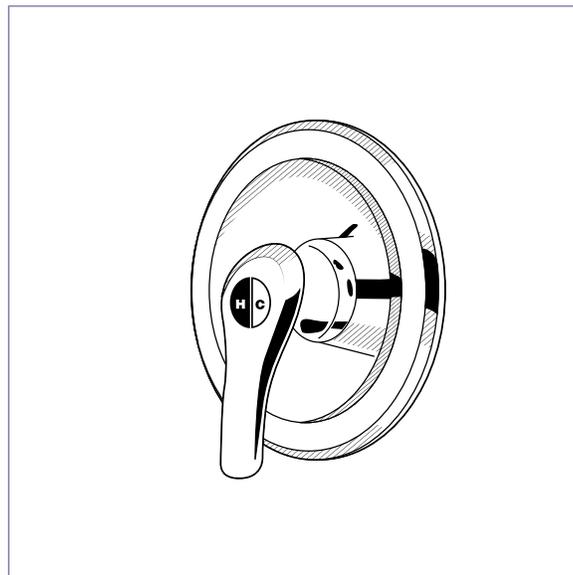


Figure 17 : Une poignée à levier unique, pour la douche et la baignoire, se manœuvre plus facilement par les personnes qui manquent de dextérité manuelle.

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 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. (Le siège de bain doit être doté de pattes de soutien abaissables et être fixé aux poteaux muraux ou à un fond de contreplaqué avec des supports de montage appropriés.)

Poser des tablettes à portée de la main pour les articles de toilette.

Poser plusieurs barres d'appui à portée de la main (voir la figure 16 à la page 13).

Poser un appareil d'éclairage étanche au-dessus de la baignoire ou dans la douche.

Poser des distributeurs de shampoing et de revitalisant.

Autre (décrire).

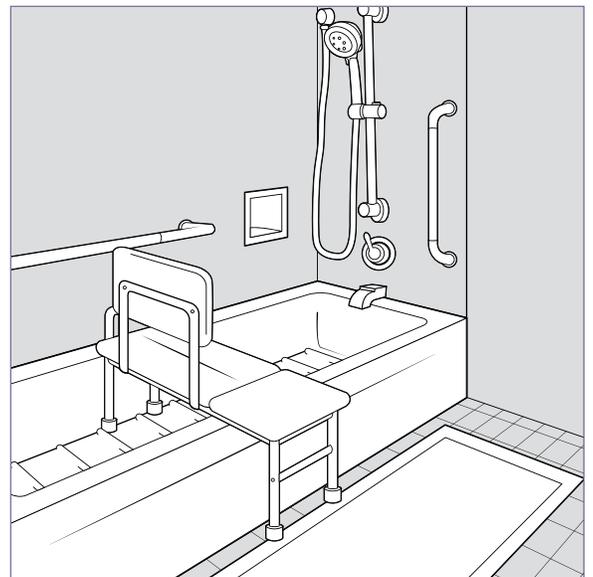


Figure 18 : Lorsque vous utilisez un siège de douche, il est plus facile de vous laver ou de vous rincer au moyen d'une douche-téléphone montée sur une barre verticale ou sur un support à la portée de la main.

SECTION 6 : Se lever de son lit ou d'un 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 qui pourraient vous être utiles.

Poser un trapèze au-dessus du lit. Il existe aussi des trapèzes fixés au plancher. Consulter la publication « Une habitation accessible dès la conception - élévateurs et ascenseurs résidentiels » de la SCHL au www.schl.ca.

Poser des barres d'appui aux endroits appropriés.

Installer un poteau entre le plancher et le plafond pour faciliter l'accès au lit; utiliser un fauteuil releveur.

Relever les fauteuils et les divans au moyen de rehausseurs de meuble.

Remplacer les coussins mous par des coussins fermes pour éviter de s'enfoncer dans le meuble.

Installer des ridelles de lit pour prévenir les chutes.

Autre (décrire).

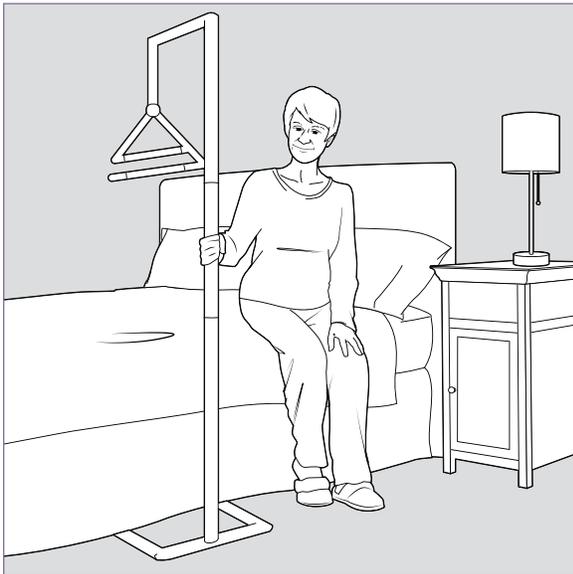


Figure 20 : Difficulté à se lever du lit.

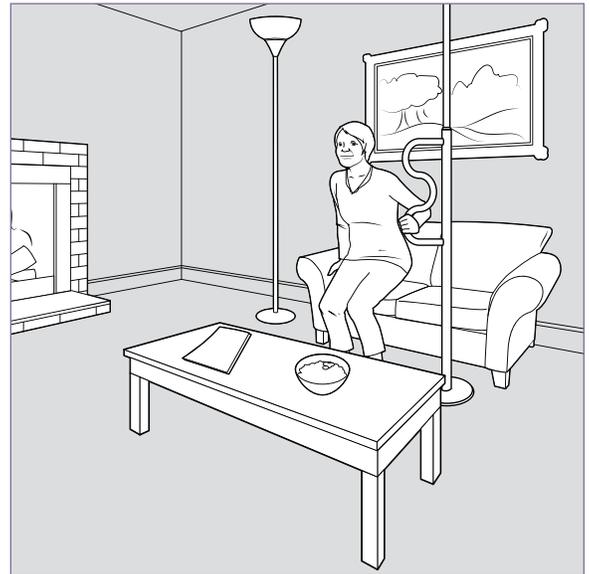


Figure 21 : Difficulté à se lever du divan.

SECTION 7 : Utiliser les placards et les armoires

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

NON Si non, passez à la question suivante. >>>

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



Poser des portes coulissantes ou des portes-accordéon.

Poser des « charnières contre-coudées » pour élargir l'embrasure des portes.

Poser des appareils d'éclairage dans les placards.

Ajouter des tringles ou les abaisser.

Ajouter des tablettes ou les abaisser.

Au plancher dans les placards et à l'entrée, poser des tablettes surélevées, pour y ranger chaussures et 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).

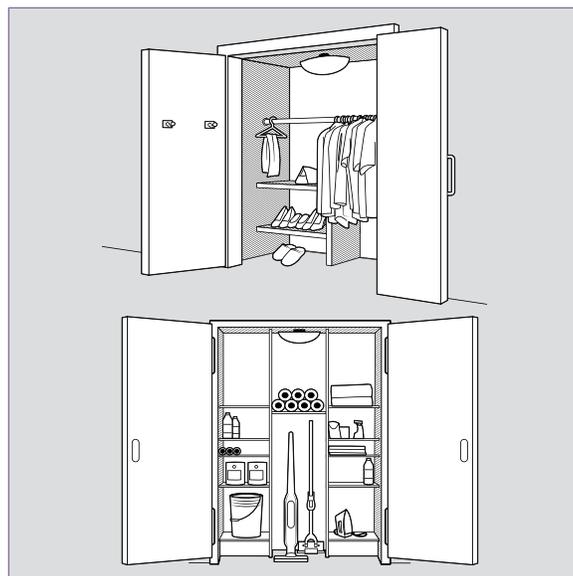


Figure 22 : Des tablettes et des tringles faciles d'accès dans un placard ou un espace de rangement bien conçu pour les outils et les appareils domestiques sont une aide précieuse pour les personnes qui ont du mal à s'étirer ou à se pencher.

SECTION 8 : 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 qui pourraient vous être utiles.

Déplacer les appareils vers un endroit plus pratique ou au rez-de-chaussée.

Installer des électroménagers dotés de commandes faciles à lire et à comprendre et d'avertisseurs de fin de cycle bruyants. Les laveuses-sécheuses superposables sont plus petites et plus faciles à atteindre.

Remplacer les appareils à chargement par le dessus par des modèles à chargement frontal et installer le piédestal vendu avec ces appareils pour les rehausser.

Aménager des tablettes ou une autre forme de rangement près des appareils pour pouvoir ranger les produits de lessive à portée de la main.

Utiliser un savon à lessive aux indications claires.

Construire un comptoir ou une grande tablette à proximité des appareils pour y séparer et plier les vêtements.

Ajuster la corde à linge à une hauteur pratique.

Poser une corde à linge ou un séchoir à linge pour suspendre les vêtements dans un endroit pratique.

Acheter un panier à lessive sur roulettes.

Autre (décrire).

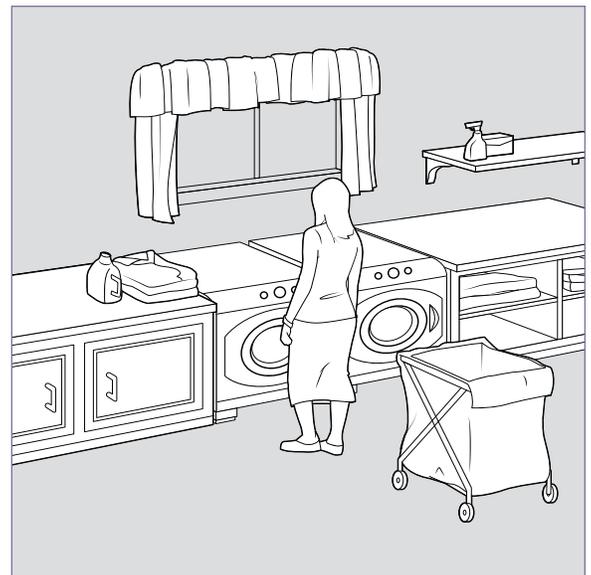


Figure 23 : Si vous disposez d'un comptoir à proximité de la laveuse et de la sécheuse, vous n'aurez pas à déplacer votre lessive aussi souvent. Une sécheuse peut être utile pour les personnes qui ont du mal à utiliser une corde à linge.

SECTION 9 : Utiliser le téléphone et 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 qui pourraient vous être utiles.

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

Acheter un téléphone sans fil muni de plusieurs combinés pour les placer à plusieurs endroits dans la maison.

Régler le téléphone pour qu'il sonne plusieurs fois avant de passer au répondeur.

Installer un système à commandes vocales pour faire fonctionner les appareils de climatisation et de chauffage, les téléphones, les électroménagers et les autres appareils à partir d'un centre de commande programmable. Consulter la publication « Une habitation accessible dès la conception - domotique » de la SCHL au www.schl.ca.

Autre (décrire).

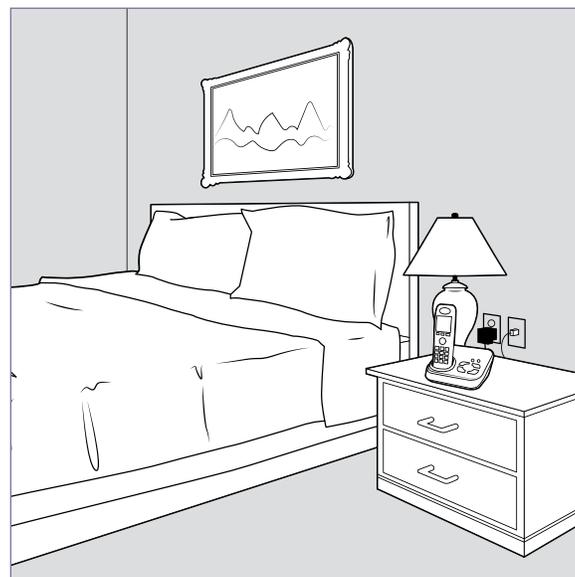


Figure 24 : Pour les personnes incapables de se déplacer rapidement, il peut être utile de poser des prises de téléphone en plusieurs endroits ou de se munir d'un téléphone sans fil.

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 qui pourraient vous être utiles.

Poser un judas optique ou une baie vitrée de porte 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.

Poser une lumière à détection de mouvement pour bien illuminer le devant de la porte, à l'extérieur.

Autre (décrire).

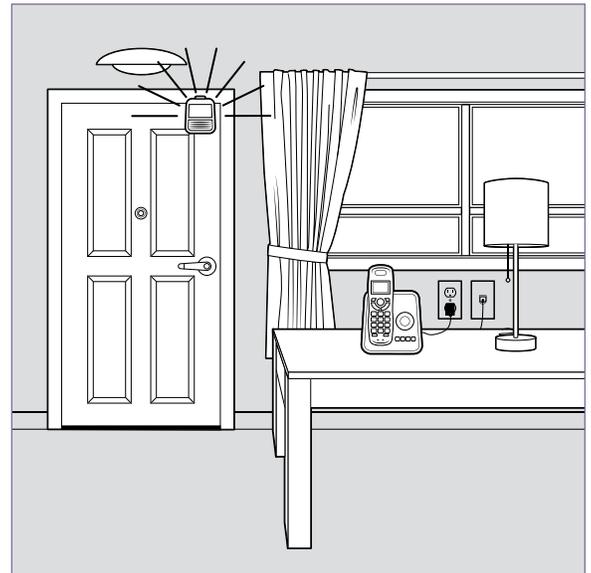


Figure 25 : Un dispositif comme une lumière clignotante ou un amplificateur, branché sur la sonnette, peut aider les personnes qui ont des troubles d'audition ou de vision.

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

NON Si non, passez à la question suivante. >>>

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



Poser la boîte aux lettres à une hauteur pratique.

Aménager une fente à lettres dans la porte et placer un panier ou une boîte à l'intérieur.

Si votre courrier est acheminé à une boîte communautaire, communiquez avec Postes Canada et demandez une boîte facile d'accès.

Poser une tablette près de la boîte aux lettres pour y déposer les colis.

Autre (décrire).

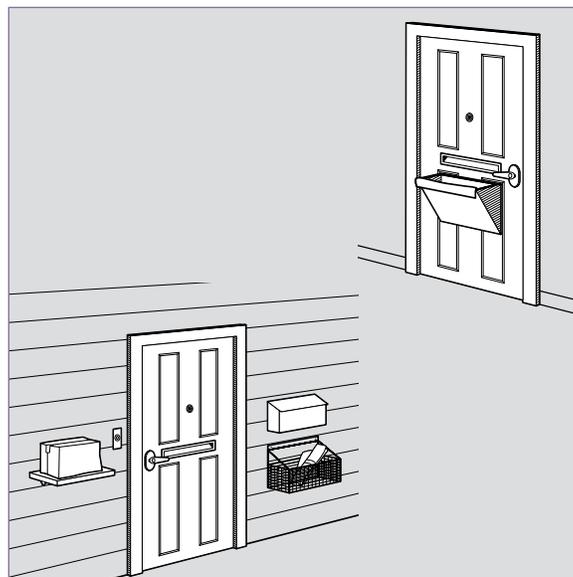


Figure 26 : Si vous placez une boîte ou un panier sous la fente à lettres et si vous accrochez un sac à l'extérieur pour le journal, vous n'aurez pas à vous pencher aussi souvent.

SECTION 10 : Régler 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 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, le garde-manger et près des lieux de lecture ou d'activité (divan, lit).

Poser des interrupteurs de couleur contrastante ou qui luisent dans le noir pour pouvoir les repérer facilement dans différentes conditions d'éclairage.

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 corridor, au haut et au bas des escaliers.

Utiliser des interrupteurs à bascule dotés d'un voyant lumineux pour qu'ils soient faciles à repérer.

Installer des luminaires actionnés par le mouvement afin que la lumière s'allume automatiquement lorsque quelqu'un entre dans la pièce.

Installer un thermostat électronique permettant de chauffer et de climatiser le logement selon vos préférences.

Utiliser des cordons d'alimentation dotés d'interrupteurs à bascule pour faciliter l'ouverture et la fermeture des lumières.

Installer des minuteries à certains appareils d'éclairage pour éviter les zones sombres.

Autre (décrire).

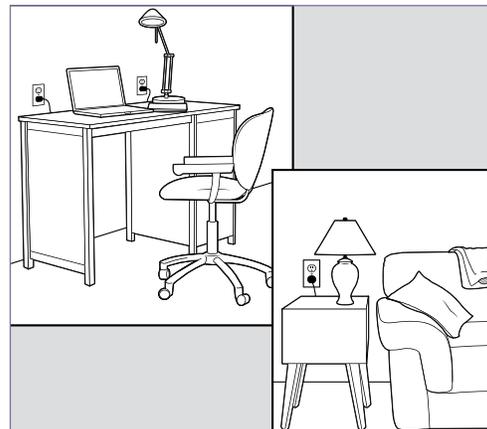


Figure 27 : Des prises de courant supplémentaires placées dans des endroits pratiques, près des centres de lecture et d'activité, rendront moins nécessaire l'utilisation de rallonges pour les lampes de table et les appareils. Il faut placer ces prises suffisamment hautes pour que vous n'ayez pas à vous pencher.

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

NON Si non, passez à la question suivante. >>>

OUI Si oui, cochez les adaptations 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-fenêtres coulissantes de sorte qu'elles puissent s'ouvrir et se fermer facilement.

Si possible, remplacer les portes-fenêtres par des portes à deux battants.

Poser des grillages de sécurité sur les fenêtres exposées aux entrées par effraction.

Poser des barres de sécurité sur les fenêtres et les portes-fenêtres coulissantes exposées aux entrées par effraction.

Installer de petites rampes d'accès pour qu'il soit plus facile et sécuritaire d'entrer et de sortir.

Utiliser des habillages de fenêtre permettant l'entrée de la lumière du jour sans créer d'ombres prononcées ou irrégulières.

Autre (décrire).

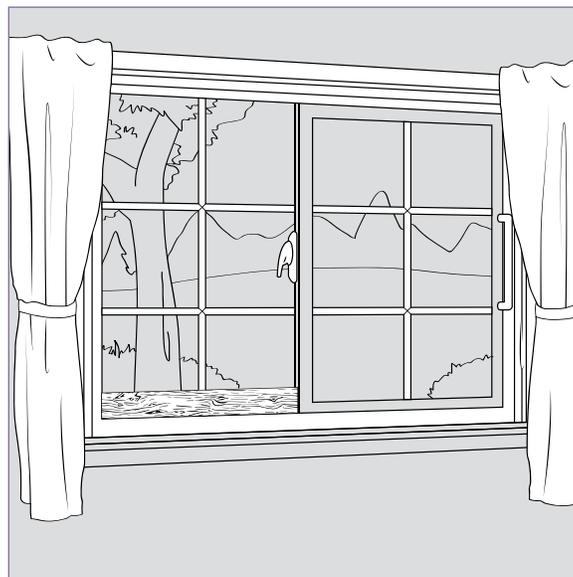


Figure 28 : De grosses poignées en forme de D et un levier à rallonge pour la serrure faciliteront le maniement des fenêtres pour les personnes qui ont perdu une partie de leur force physique ou de leur dextérité manuelle. Une barre de sécurité placée entre le cadre et le bord d'une porte-fenêtre coulissante est efficace pour prévenir l'entrée par effraction.

20-03-17



61276



schl.ca