

AMÉNAGEMENTS POUR PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE.

Liste de modifications domiciliaires

La majorité des aînés désirent rester dans leur maison le plus longtemps possible. Toutefois, bon nombre de maisons n'ont pas été conçues pour tenir compte de l'évolution des besoins des aînés à mesure qu'ils vieillissent.

La cuisine

- Faites installer des robinets à levier ou un robinet à levier unique pour contrôler le débit et la température de l'eau.
- Faites installer des tablettes à coulisse sous le comptoir afin de pouvoir travailler en position assise.
- Faites baisser les armoires.
- Faites poser des poignées en forme de « D » aux armoires et aux tiroirs.
- Posez des prises de courant pour petits appareils dans des endroits plus pratiques.
- Faites installer des détecteurs de fumée et de chaleur à l'extérieur, mais tout près de la cuisine.
- Faites installer un extincteur d'incendie près de la porte de cuisine.

La salle de bain

- Faites poser des tablettes à côté du lavabo pour l'entreposage.
- Faites installer une barre d'appui à portée de la main.
- Faites poser d'autres dispositifs d'éclairage près du miroir ou de la pharmacie.
- Faites poser un revêtement de sol antidérapant sur toute la surface de la salle de bain.
- Faites installer des robinets à levier ou un robinet à levier unique pour contrôler le débit et la température de l'eau.
- Réglez le chauffe-eau ou faites installer un dispositif empêchant que l'eau ne devienne trop chaude.
- Faites installer une douche téléphone sur support coulissant ou avec des supports de hauteurs différentes.

Les entrées

- Ajoutez un plan incliné pour éviter les marches.
- Faites poser des lumières ou des projecteurs pour éclairer les entrées, les escaliers et les chemins.
- Faites poser une barre d'appui ou une poignée près de la marche ou du seuil de la porte.
- Faites installer un ferme porte à retardement.
- Faites poser des poignées de porte en bec de cane.
- Faites poser des interrupteurs d'accès facile ou des capteurs pour pouvoir commander les lumières extérieures.

La chambre à coucher

- Utilisez une veilleuse pour éclairer le chemin menant de la chambre à coucher à la salle de bains.
- Assurez-vous qu'il n'y a aucun obstacle sur le chemin allant de la chambre à coucher à la salle de bains.
- Déménagez la chambre à coucher au rez-de-chaussée.
- Si le service 911 n'est pas offert dans votre région, conservez une liste de tous les numéros de téléphone importants en gros caractères et gardez-la près du téléphone (police, service d'incendie, etc.).
- Gardez une lampe de poche près du lit en cas d'urgence.
- Faites installer un système d'alarme personnel qui vous permettra d'obtenir de l'aide s'il y a lieu.

Le sous-sol et la salle de lessive

- Faites poser des tablettes ou prévoyez de l'espace de rangement près des appareils électroménagers pour que les produits de lessive soient faciles d'accès.
- Songez à faire installer un téléphone au sous-sol pour éviter de monter l'escalier.
- Les placards et les aires d'entreposage.
- Faites poser des portes pliantes ou portes accordéon.
- Faites installer des tablettes ou faites-les baisser.
- Faites poser des lumières dans les placards.
- Faites poser des tringles ou faites-les baisser.

Les escaliers et les couloirs

- Améliorez l'éclairage dans les escaliers.
- Faites poser des interrupteurs jumelés en bas et en haut de l'escalier.
- Faites poser ou réparer des mains courantes.
- Prolongez les mains courantes au-delà du haut et du bas des marches.
- Faites poser des charnières contre-coudées pour élargir l'embrasure des portes.
- Faites poser des mains courantes le long des murs.

Retenir les services d'un entrepreneur

Avant de commencer

- Décrivez les travaux que vous aimeriez faire faire, en donnant le plus de détails que possible.

Trouver un entrepreneur

- Obtenez des recommandations de vos amis et voisins.
- Communiquez avec des fournisseurs de matériaux de construction et des quincailleries de la région.
- Renseignez-vous sur l'entrepreneur auprès de l'association des constructeurs d'habitation de votre région.
- Demandez des références (anciens clients).
- Rappelez-vous que l'offre la moins chère n'est pas toujours la meilleure. Une offre peu coûteuse peut indiquer que l'entrepreneur n'en sait pas assez sur les travaux afin d'établir un devis précis. Le contrat
- Assurez-vous que vous avez un contrat par écrit qui stipule précisément les travaux que vous désirez faire faire, le prix et les dates de commencement et d'achèvement des travaux. Un contrat verbal n'engage l'entrepreneur à rien.
- Ne signez pas le contrat à moins que vous soyez sûr qu'il contient tout ce que l'entrepreneur vous a promis.

Pour obtenir un exemplaire gratuit du *Guide d'évaluation par les aînés*, communiquez avec la SCHL en composant le 1 800 668-2642.