

BIEN VIEILLIR CHEZ SOI



[essentiel-autonomie.humanis.com](http://essentiel-autonomie.humanis.com)

Retraite | Prévoyance | Santé | Epargne | Activités sociales

## Les conseils à retenir pour être bien chez soi.

**Adapter son logement est un facteur clé pour assurer un vieillissement serein à domicile. Un logement adapté contribue à l'autonomie, la sécurisation de la vie quotidienne, l'amélioration du confort et la qualité de vie.**

**01 Anticiper pour prolonger son autonomie :** c'est avant même la retraite qu'il faut commencer à penser à l'adaptabilité de son logement. Dans la décision d'acheter ou de louer un logement, les possibilités d'adaptation doivent être prises en compte.

**02 Attention aux chutes :** les chutes représentent la première cause de décès par accident de la vie courante. Les principaux facteurs de chutes étant connus (objet au sol, sol glissant, lit trop bas ou trop haut...), des aménagements préventifs peuvent permettre de les éviter dans bon nombre de cas.

**03 Adapter son habitat pour vivre en sécurité et en autonomie :** pour prévenir les accidents domestiques et vivre le plus longtemps possible chez soi il faut adapter les pièces de son logement. La cuisine, la salle de bain ainsi que les toilettes sont les pièces

les plus mises en causes en cas de chutes. Il s'agit souvent d'adaptations mineures (barre de maintien, porte coulissante, revêtements antidérapants) mais qui permettent une sécurité accrue.

**04 Un nouveau logement :** construire ou réhabiliter un logement est l'occasion de penser aujourd'hui aux équipements adaptés qu'il faudra installer demain. Outre les matériaux utilisés (économie d'énergie), il est nécessaire de penser aux facilités de déplacement (éviter les marches, privilégier le plain-pied, prévoir des portes plus larges...).

**05 Ne pas oublier les aides :** il existe un bon nombre d'aides techniques et financières attribuées par l'état ou des organismes pour vous soutenir dans les démarches d'adaptation de votre logement.