

Adapter son domicile : Un outil pour la tranquillité d'esprit!



Adapter son domicile, pour pallier aux conséquences de la perte de capacités physiques et cognitives, peut vous sembler intimidant. Par où commencer? Quels seront les coûts? Qu'est-ce qui répondra au mieux à vos besoins? Sachez que dans plusieurs cas, quelques petites modifications peuvent être suffisante afin de vous permettre d'améliorer votre autonomie et continuer à habiter votre domicile en toute quiétude.

Dans l'article suivant, nous aborderons les principales modifications qui sont souvent apportés aux domiciles de nos clients afin de leur assurer sécurité et qualité de vie.

À quel moment devrais-je adapter mon domicile?

Chez Physiothérapie S.Mobile, nous préconisons la prévention! Si vous avez l'impression que vous commencez à perdre de la force physique ou de l'équilibre, n'attendez pas qu'un incident se produise pour effectuer des changements. Faites appel à un professionnel de la santé (un technologue en physiothérapie ou un ergothérapeute) afin qu'ils puissent vous donner les recommandations nécessaires puis planifiez les adaptations selon vos besoins (plus urgents à moins urgent) et votre budget.

Pourquoi devrais-je adapter mon domicile ?

La principale raison? Diminuer le risque de chutes.

Avec l'âge vient souvent la perte de capacités physiques. Notre vision se détériore, nos réflexes ne sont plus aussi rapides et nos mouvements ne sont plus aussi fluides qu'ils l'étaient. Pour ces raisons, le risque de tomber et se fracturer un membre devient plus élevé.

Diminuer ce risque par différents petits changements est plus simple que vous ne le croyez. Parfois il suffit d'ajouter une lumière dans un couloir sombre ou encore s'assurer que vous avez suffisamment d'appuis lorsque vous vous déplacez. Voyons cela de plus près...

De façon générale :

- Assurez-vous d'avoir des endroits pour vous asseoir sécuritairement lorsque vous avez besoin de prendre une pause dans toutes les pièces et couloirs de la maison
- Les tapis doivent être retirés ou fixés solidement au sol
- Toutes les pièces et couloirs doivent être adéquatement éclairées (un éclairage à détection automatique peut être très utile afin que n'ayez pas à vous déplacer vers un interrupteur)
- Assurez-vous qu'il n'y a pas d'objets encombrants qui vous empêchent de circuler librement
- Installez des tapis anti-dérapants à l'intérieur et à la sortie de la douche ou de la baignoire
- Ranger les objets que vous utilisez le plus fréquemment de façon à ce qu'ils soient facilement accessibles (que vous n'ayez pas à vous pencher ou vous mettre sur le bout des pieds afin d'y avoir accès)
- Installez des veilleuses dans le couloir pour vous offrir de l'éclairage si vous devez vous lever durant la nuit

Avec l'aide d'un professionnel de la santé, vous pourrez déterminer si vous nécessitez les choses suivantes

- Un siège élévateur de toilette
- Un banc de douche ou de bain
- L'installation de barres d'appui murales placées stratégiquement*

* *Le professionnel de la santé ne pourra pas installer les barres d'appuis. Elles doivent être installées par un contracteur qualifié. Cela étant dit, il pourra aviser des endroits et des hauteurs à laquelle ils devront être installés de façon à assurer votre sécurité et votre autonomie.

Quelles sont les ressources disponibles pour l'adaptation de mon domicile?

Programme d'adaptation du domicile (PAD) du gouvernement du Québec

- Soutien financier aux travaux d'adaptation

Crédit d'impôt pour achat d'une habitation pour personne handicapée (CIAHPH) par revenu Québec

- Crédit d'impôt pour l'achat d'une maison qui sera l'adresse principale d'une personne avec un handicap.

Crédit d'impôt pour l'accessibilité domiciliaire (CIAD) par revenu Canada

- Crédit d'impôt sur les rénovations faites à une habitation dans le but qu'une personne à mobilité réduite ait accès au logement.

Pour de plus amples informations :

La société d'habitation du Québec : www.habitation.gouv.qc.ca

Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ) : www.ophq.gouv.qc.ca

Agence de revenu Canada : www.canada.ca

Vous désirez qu'un professionnel de la santé vous aide afin d'adapter votre domicile?

Physiothérapie S.MOBILE S.E.N.C.R.L, peut vous aider! Nous sommes là afin de vous conseiller sur les adaptations possibles qui mettront de l'avant votre autonomie et votre sécurité tout en respectant vos capacités. N'hésitez pas à en apprendre davantage sur notre entreprise en visitant notre site web au : www.physiotherapiesmobile.com

L'équipe de Physiothérapie S.Mobile S.E.N.C.R.L.