

© Ernesto Morales, 2015

L'environnement domiciliaire: Place à l'amélioration



Ernesto **Morales**, Ph.D.

Professeur adjoint à l'École de réadaptation, Faculté de médecine, Université Laval
Chercheur au Centre interdisciplinaire de recherche en réadaptation et intégration social

- Rester chez-soi
 - Avantages/inconvénients
 - À faire chez-soi
- Déménager
 - Avantages inconvénients
 - Différents modèles

Dans cette présentation

- Au Québec, 6,6% de la population âgée de 15 à 64 ans présente une ou plusieurs incapacités et de 27,9% de la population âgée de 65 ans et plus.
- Ces données grimpent à **40,5%** pour la population âgée de **75 ans et plus**.
- Les incapacités les plus fréquentes : **mobilité (7,2%)**, à l'agilité (6,8%) ainsi qu'à la douleur (6,5%) (Office des personnes handicapées du Québec, 2007b).
- Donc, les aînés québécois sont confrontés à réévaluer leur environnement et à devoir **l'adapter ou le quitter**.

Introduction

Rester chez-soi



Les aînés préfèrent vieillir chez eux plutôt que dans une résidence pour retraités (Safran-Norton, 2010; Tanner, Tilse, de Jonge, 2008; Herwig, 2008; Gitlin, 2003; Connell, Sanford, Long, Archea, & Turner; 1993; Powell Lawton, 1985)

Avantages

- Chez-soi
- Notre quartier

Inconvénients

- Sécurité
- Isolement social

Rester chez-soi



L'accessibilité et l'hiver

**Au Canada,
les
blessures
graves
causées par
les
conditions
hivernales
ont
augmenté
de près de
10 % depuis
2006.**

	2006–2007			2010–2011		
	H	F	Total	H	F	Total
Total	2,91	3,53	6,44	3,128	4,010	7,138
	2	1	3			8

**Nombre
d'hospitalisation
résultant d'une chute
sur la glace, par sexe,
2006-2007 à
2010-2011, Canada**

Les blessures graves causées par les conditions hivernales ont un coût de 2.8 milliards par année

(Miller et al., 2009)



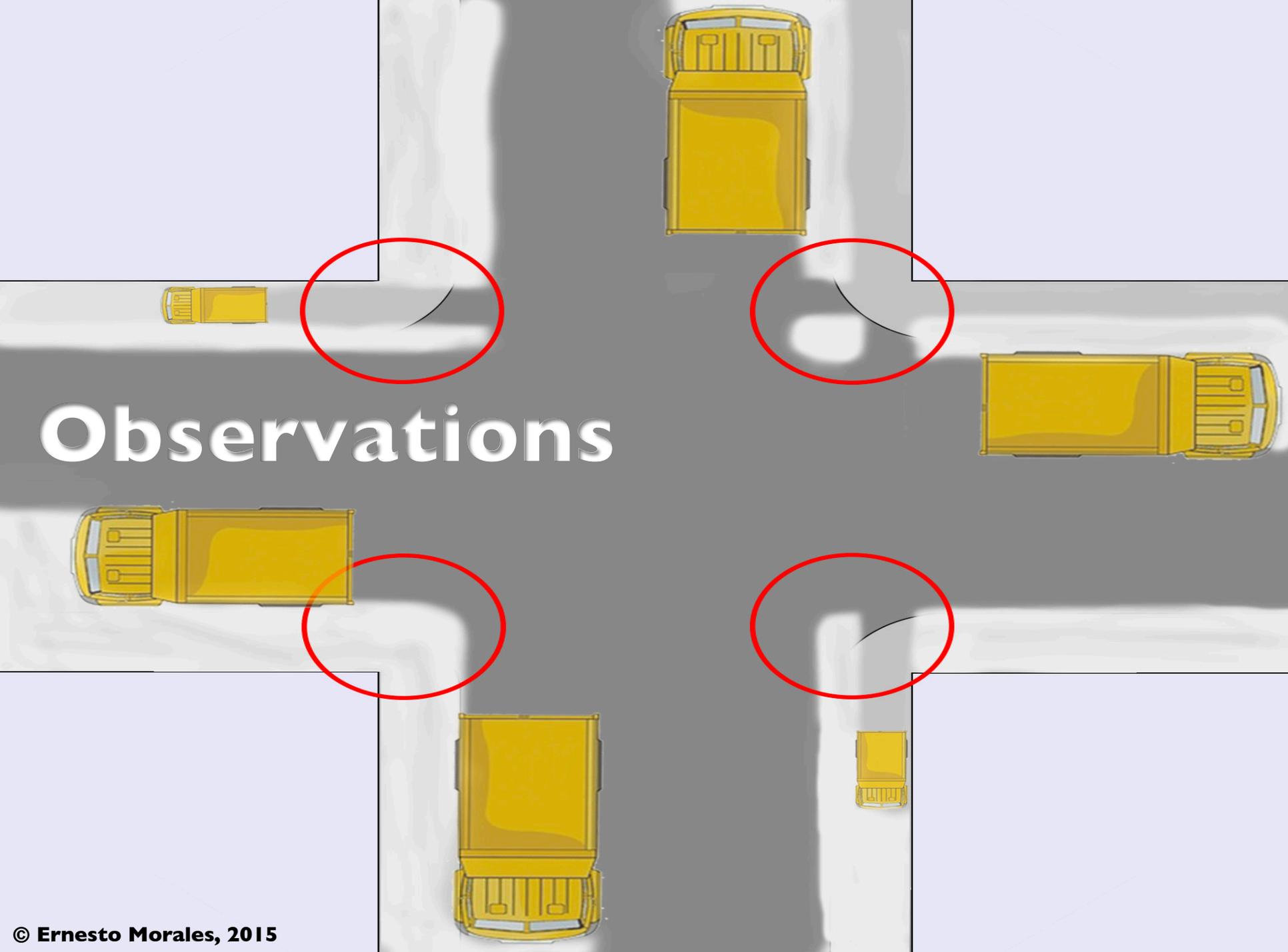


**Le Canada dépense
1 milliard en
dénneigement chaque
année, et la Ville de
Québec a dépensé 13.6
millions juste en 2008.**

Le coût le plus grand pour la société québécoise est l'isolement de nos aînées et des personnes ayant une déficience physique.



Observations



3. Le Bateau pavé et les trottoirs



Source: L'espace public urbain en hiver, par Sylvain BOSSÉ, Julien DENEULT, Geneviève POIRIER, Mathieu ROBITAILLE. École d'Architecture, Université Laval

Qu'est-ce que on peut faire pour rester chez-soi?

- **L'entrée**
- Salle de bain
- La chambre
- Rester en communication

Chez-soi

Ernesto Morales, Arch., Ph.D.
Étudiant post doctoral CRIUGM
Jacqueline Rousseau, Erg., Ph.D.
Professeure titulaire École de réadaptation
Chercheure CRIUGM

Quelles pièces du
domicile sont les plus
difficilement accessibles
pour l'adulte ayant des
incapacités motrices?



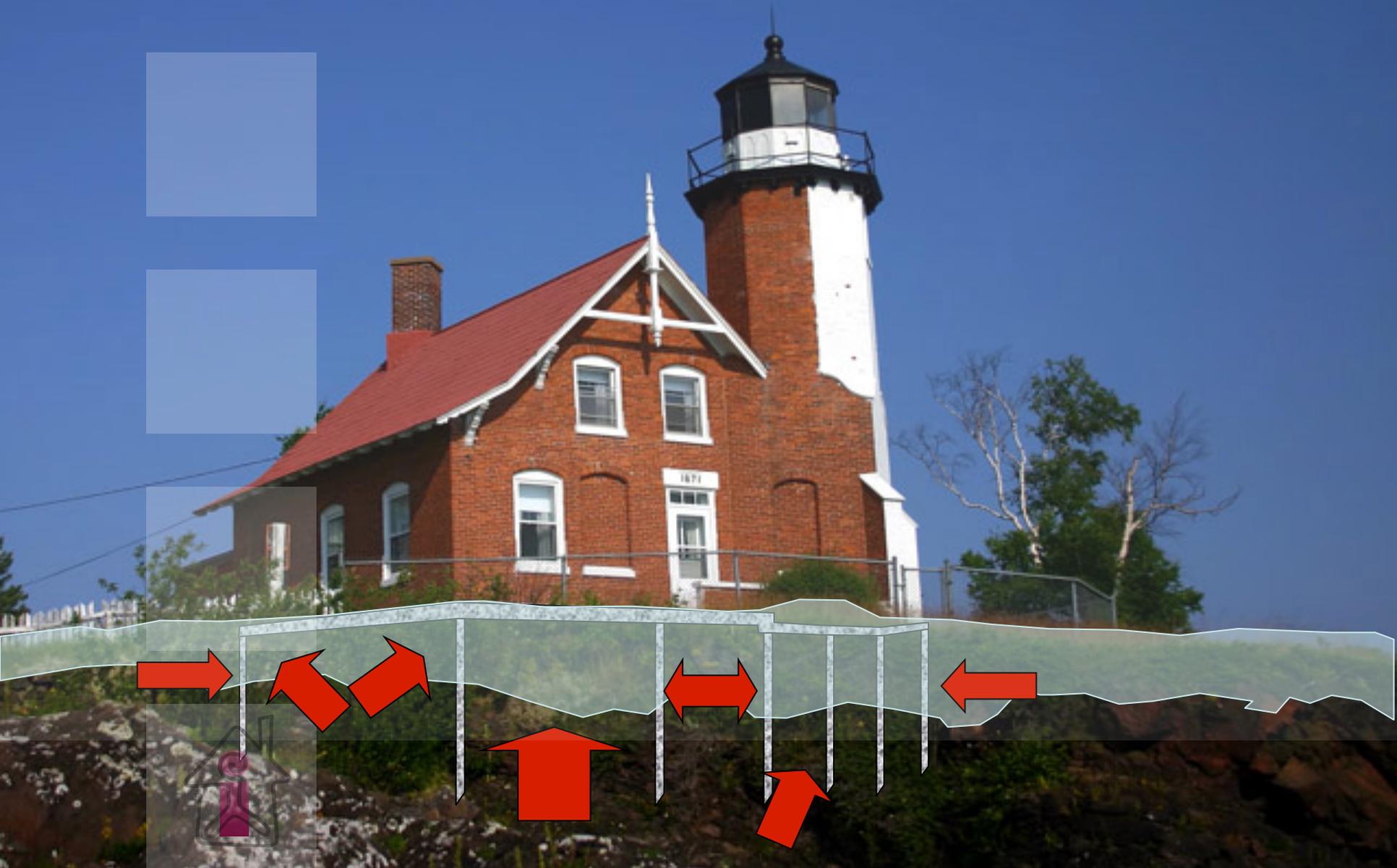
Résultats

Pièce	<i>n</i>	Pourcentage cumulé	
		0-1	0-1-2
		Situation de Handicap & Compétence partielle	Situation de handicap, Compétence Partielle & Compétence avec difficulté
Entrée	57	50,9	86
Divers intérieurs	65	49,2	80
Garage	25	48	64
Salle de bain	66	39,4	83,3
Cuisine	66	39,4	63,3
Sous-sol	33	36,4	90,9
Salle de lavage	59	33,9	57,6
Vestibule	63	27	63,5
Chambre à coucher	66	21,2	54,5
Corridor	48	8,3	20,8
Divers intérieurs	65	4,6	10,8
Salon	65	4,6	13,8



© Ernesto Morales, 2015

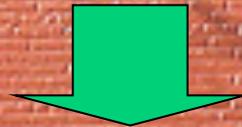








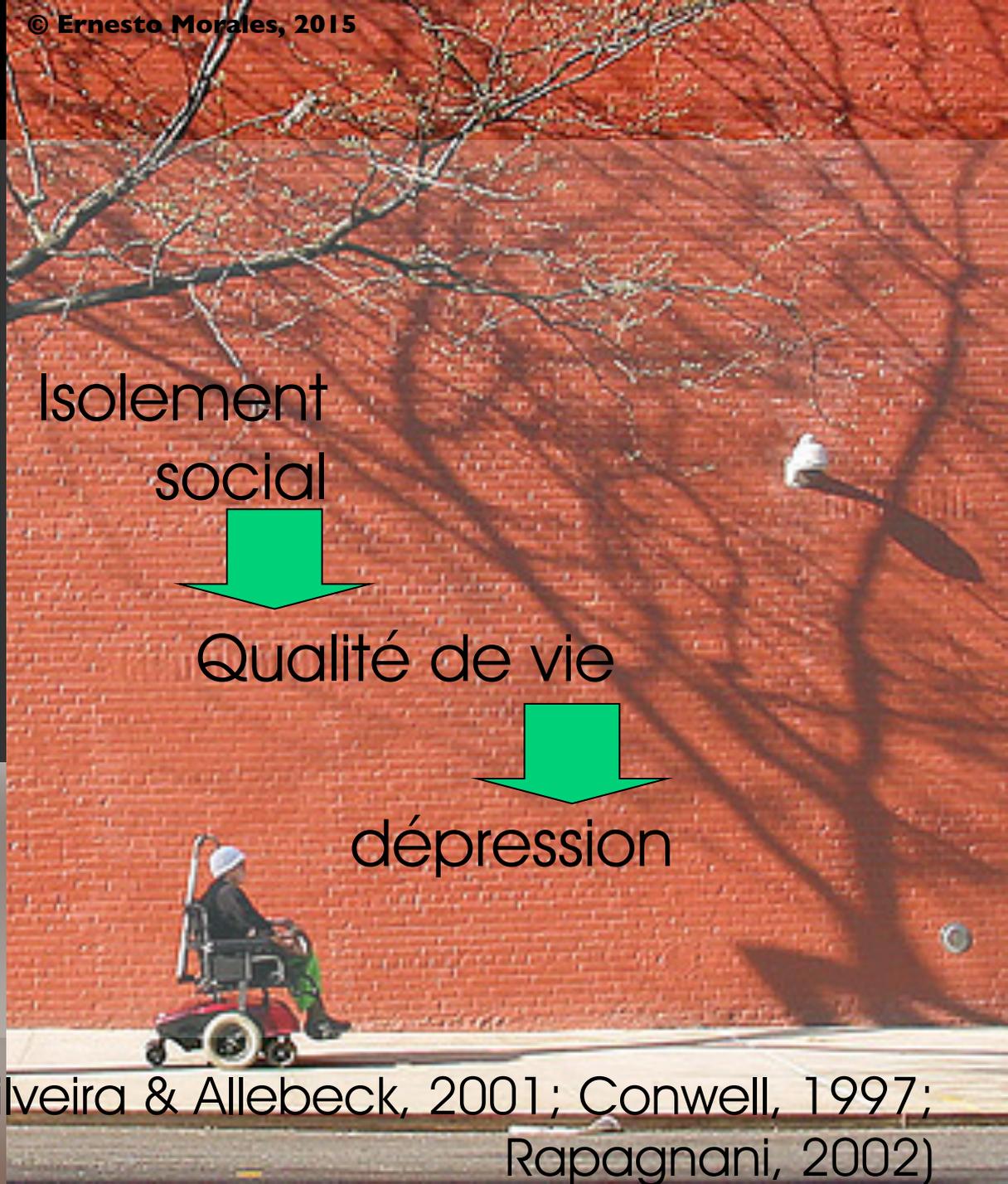
Isolement
social



Qualité de vie



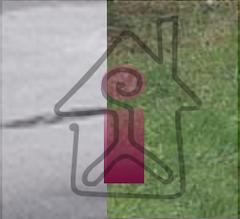
dépression



(Gutzmann, 2000; Silveira & Allebeck, 2001; Conwell, 1997; Rapagnani, 2002)

© Ernesto Morales, 2015

Qu'est-ce qu'on peut faire?





VISITABILITÉ

Pour un Québec « Visitable »

L'application du concept de « visitabilité » chez les aînés

A person in a wheelchair is shown from the side, using a metal ramp to enter a building. The ramp is positioned over a doorway. The person is wearing a dark jacket and a watch. The background shows a paved sidewalk and a building entrance. The text is overlaid on the left side of the image.

Visitabilité

Accessibilité – Durabilité –
Réalisation peu coûteuse

La visitabilité tente de
fournir un niveau
d'accessibilité de base.

Une maison visitable est destinée à être une
résidence accessible à tous en donnant l'accès à
tout le monde.

3 lignes directrices minimales

1. Une entrée sans marche à l'avant, à l'arrière ou à l'entrée latérale de la maison
2. Des portes plus larges sur l'étage principal
3. L'adaptation de la salle de bain à l'étage principale.





Objectifs

1. **Appliquer** la visitabilité dans les **nouvelles constructions** au Québec
2. **Adapter** la visitabilité des **constructions existantes** au Québec



VISITABILITÉ

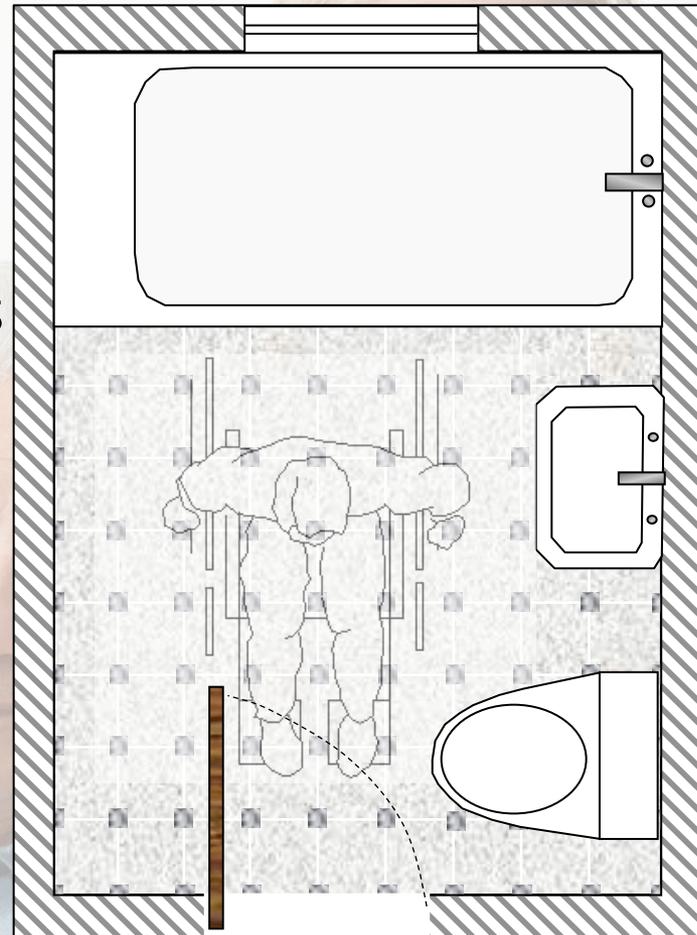
Qu'est-ce que on peut faire pour rester chez-soi?

- L'entrée
- **Salle de bain**
- La chambre
- Rester en communication

Chez-soi

En général :

- Surfaces dures et glissantes
- Utilisation de savon
- Espace, trop petit pour circuler
- Éclairage insuffisant
- Manque de barres d'appui et accessibilité



La salle de bain

Lavabo :

- Pas d'espace pour rangement en bas du lavabo.
- Robinet plus grand.
- Avoir toujours un verre pour se rincer la bouche.

La salle de bain



Salles de bain



Les codes de la construction du Canada sont fondés sur des mesures anthropométriques.

A-3.8.3.12. Salles de toilettes spéciales. Un dégagement en face du lavabo, en face et sur un côté du W.-C., est nécessaire pour manoeuvrer un fauteuil roulant. Bien qu'il soit préférable, pour des raisons d'accessibilité que les portes battantes s'ouvrent vers l'extérieur, il est aussi permis d'installer des portes battantes qui s'ouvrent vers l'intérieur. Le schéma ci-dessous représente un modèle de salle de toilettes conforme à l'article 3.8.3.12.

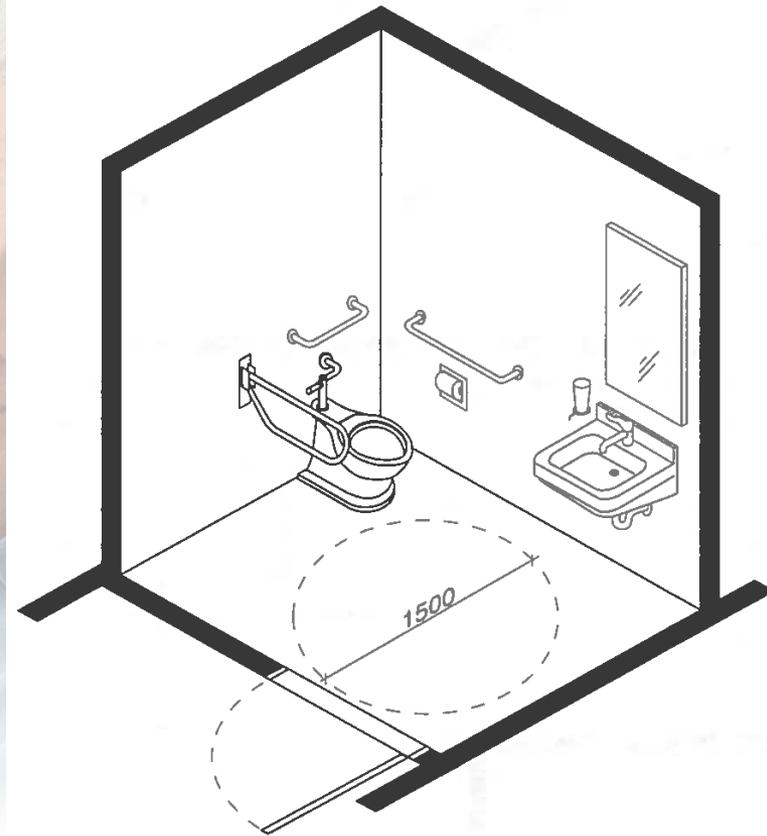


Figure A-3.8.3.12.A.

Salle de toilettes spéciale avec porte battante s'ouvrant vers l'extérieur

Objectif

Créer une méthodologie pour démontrer qu'une barre d'appui est meilleure qu'une autre



Variables

Comparaison des barres d'appui

- En observant le **mouvement du tronc** lors de l'utilisation une barre d'appui.
- **L'activation du biceps et triceps** lorsque le mouvement pour se mettre debout.
- **Le mouvement de la tête** (pour voir l'équilibre) lorsque le mouvement pour se mettre debout.
- Le **temps** d'exécution des transferts.
- **L'appréciation personnelle** du participant face à sa sécurité, ses efforts et ses préférences lors des transferts.

Activation des muscles

Amplificateur EMG sans fil (Noraxon Telemetry 2400)



Toilette :

- Mettre un siège plus haut



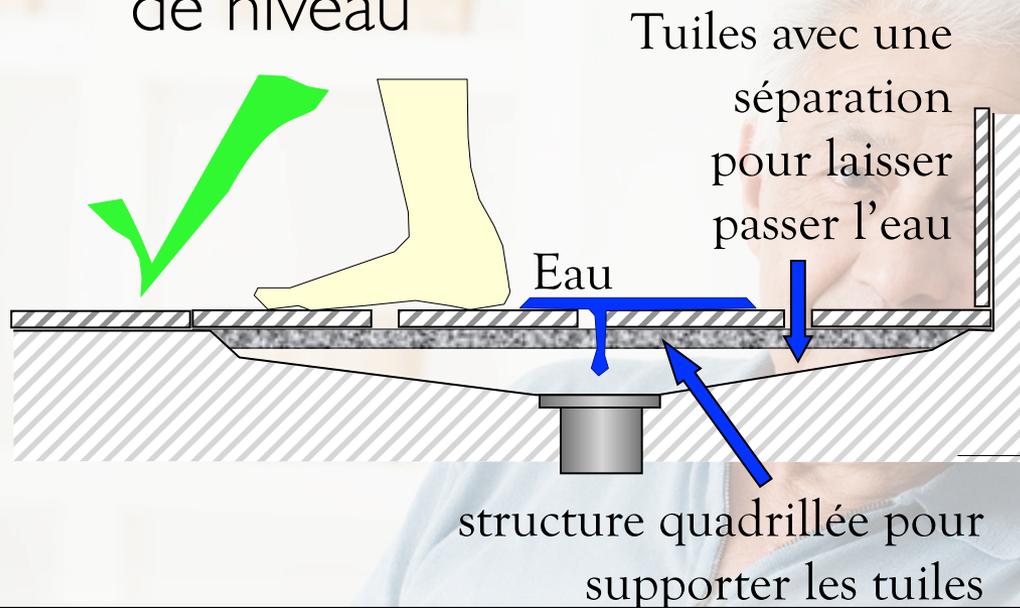
Baignoire :

- Changer la baignoire par une douche
- Mettre des barres d'appui
- Acheter un banc



Douche :

- Vérifier le changement de niveau



La salle de bain

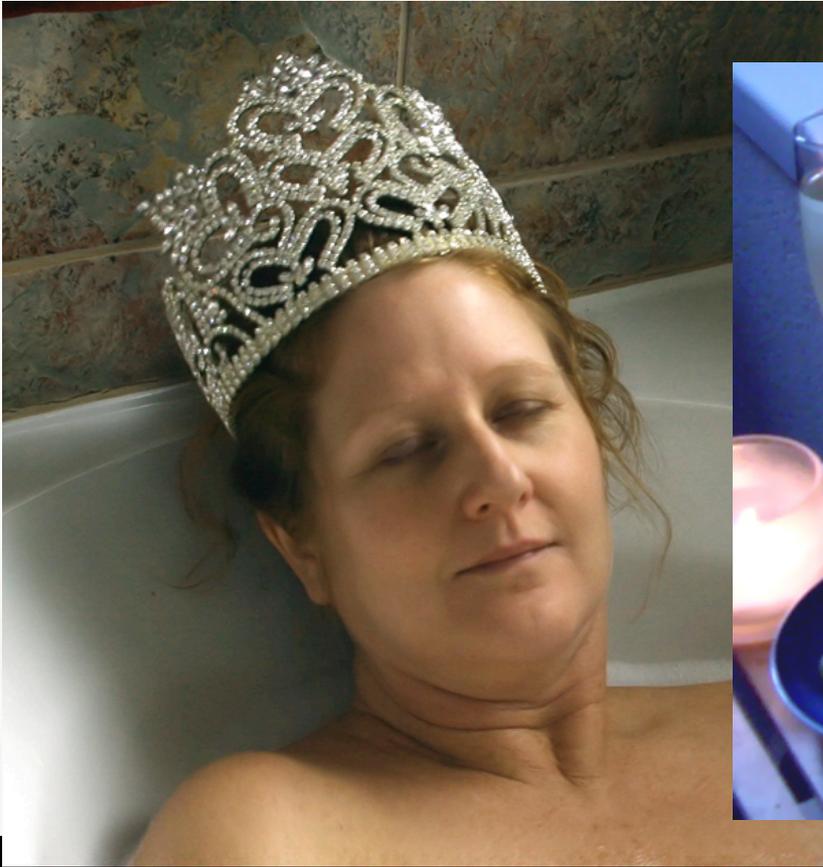
... mais, le confort est où ?



La salle de bain

... pourquoi est-il important ?

Confort = relaxation



La salle de bain

Qu'est-ce que on peut faire pour rester chez-soi?

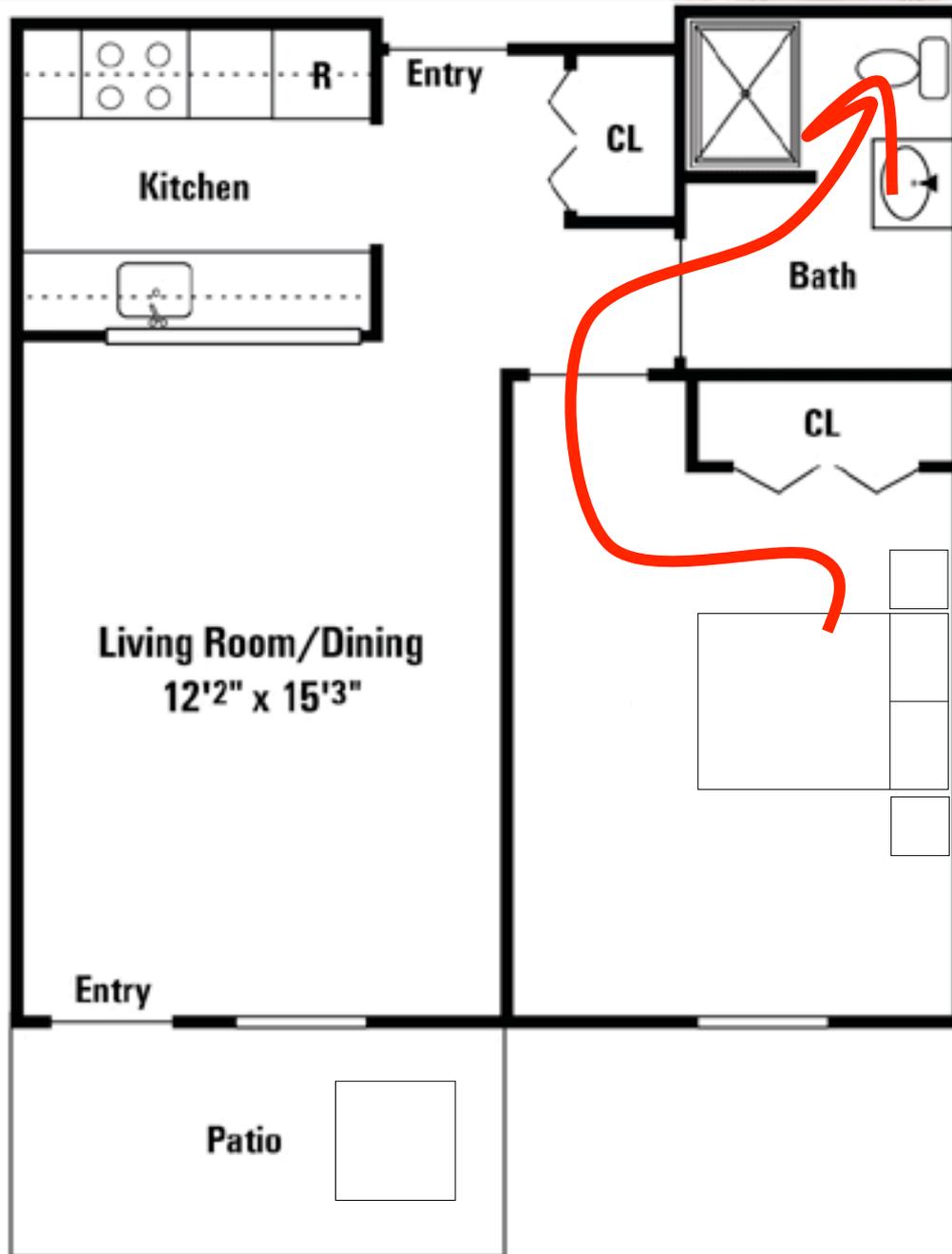
- L'entrée
- Salle de bain
- La chambre
- Rester en communication

Chez-soi

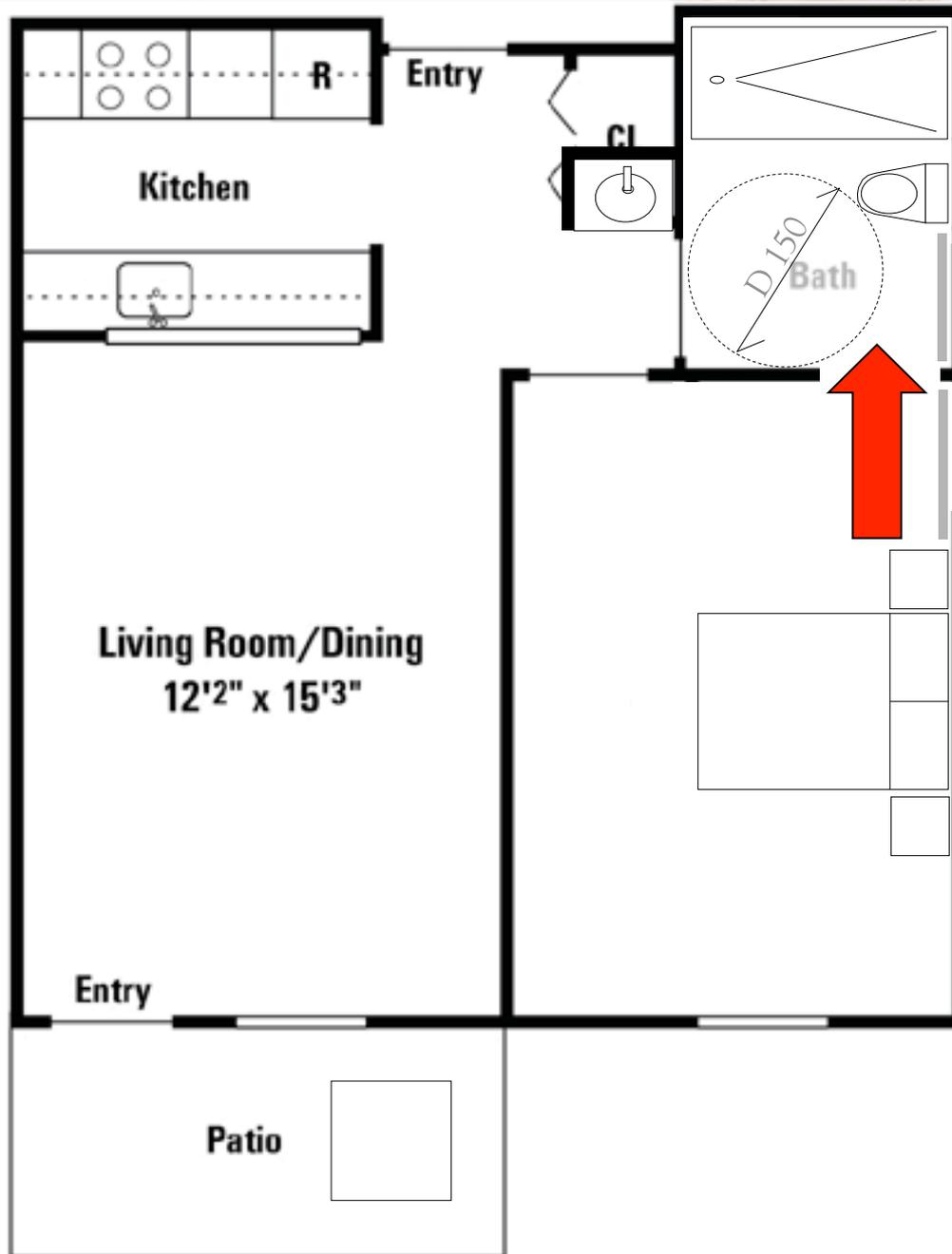




Chez-soi



Chez

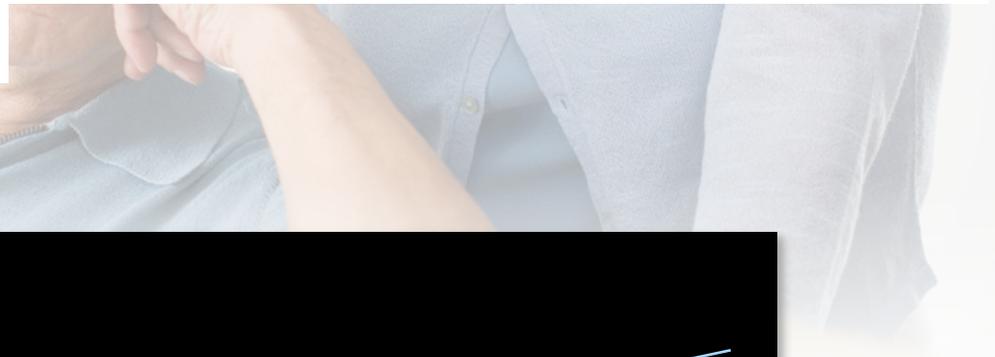


Chez

Qu'est-ce que on peut faire pour rester chez-soi?

- L'entrée
- Salle de bain
- La chambre
- Rester en communication

Rester chez-soi



Rester chez-soi

Programme d'adaptation à domicile (PAD) Société d'habitation du Québec

Le Programme d'adaptation de domicile a pour objectif de permettre à une personne handicapée d'accomplir ses activités quotidiennes dans son logement et ainsi de favoriser son maintien à domicile. Il accorde une aide financière au propriétaire du domicile pour l'exécution de travaux d'adaptation admissibles qui répondent aux besoins de la personne handicapée.

Rester chez-soi

Programme d'adaptation à domicile (PAD)

Admissibilité

Toute personne handicapée qui est limitée dans l'accomplissement de ses activités quotidiennes à domicile peut bénéficier du programme, à condition qu'elle :

- fournisse un rapport d'un ergothérapeute démontrant que sa déficience est significative et persistante, et que ses incapacités nécessitent que des modifications soient apportées à son domicile
- ne soit pas admissible à l'aide financière prévue pour l'adaptation de domicile en vertu des régimes d'assurance de la Société de l'assurance automobile du Québec ou de la Commission de la santé et de la sécurité du travail.

Rester chez-soi

Programme d'adaptation à domicile (PAD)

Aide offerte

L'aide financière peut atteindre 16 000 \$ par personne admissible. Dans certains cas particuliers déterminés par la Société d'habitation du Québec, une aide additionnelle maximale de 7 000 \$ peut aussi être versée.

Lorsque des équipements spécialisés sont nécessaires, une aide supplémentaire de 10 000 \$ maximum peut aussi être accordée selon certains critères définis par la Société d'habitation du Québec (SHQ).

Rester chez-soi

Programme d'adaptation à domicile (PAD)

Travaux admissibles

Les travaux admissibles sont ceux :

- qui permettent de modifier et d'adapter le domicile de la personne handicapée afin qu'elle puisse y entrer, en sortir et avoir accès de façon autonome aux pièces et aux commodités essentielles à sa vie quotidienne
- qui constituent des solutions simples et économiques.

Exemples :

- installation d'une rampe d'accès extérieure
- réaménagement d'une salle de bain
- élargissement des cadres de portes

Rester chez-soi

Programme d'adaptation à domicile (PAD)

Pour plus d'information

http://www.habitation.gouv.qc.ca/programme/programme/programme_dadaptation_de_domicile.html



Rester chez-soi

© Ernesto Morales, 2015

Déménager

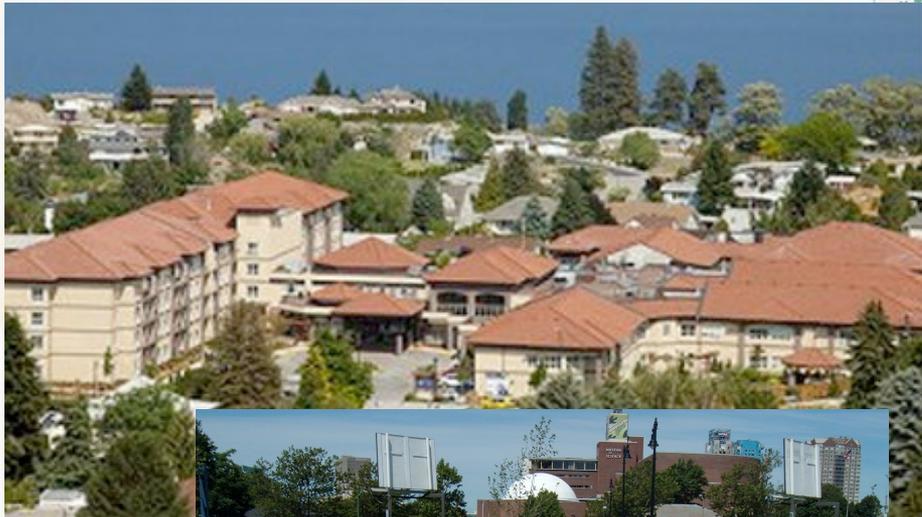


Déménager... quoi choisir?

- « Ville de retraite »
- Résidence de retraite
- Cohabitation – Mixité
- Colocataire (plusieurs modèles)

Déménager

« Ville de retraite » :



Déménager

« Ville de retraite »

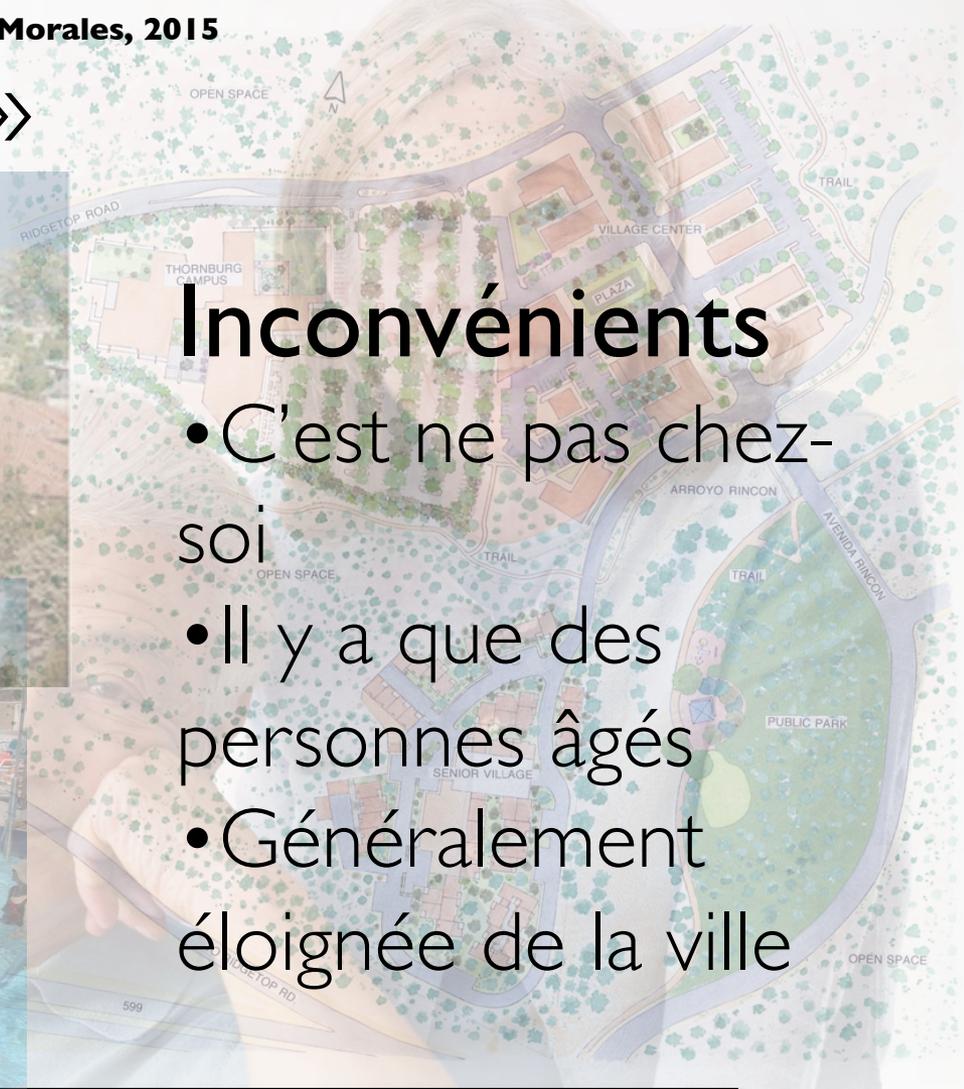
Avantages

- « Sécurité »
- Services
- Vie sociale « plus active »
- Activités

Inconvénients

- C'est ne pas chez-soi
- Il y a que des personnes âgées
- Généralement éloignée de la ville

Déménager





Résidence de retraite



Déménager

Résidence de retraite

Avantages

- « Sécurité » *
- Services
- Vie sociale « plus active »
- Activités

Localisation

Inconvénients

- C'est ne pas chez-soi
- Il y a que des personnes âgées

Déménager

Cohabitation

Mixité

Déménager



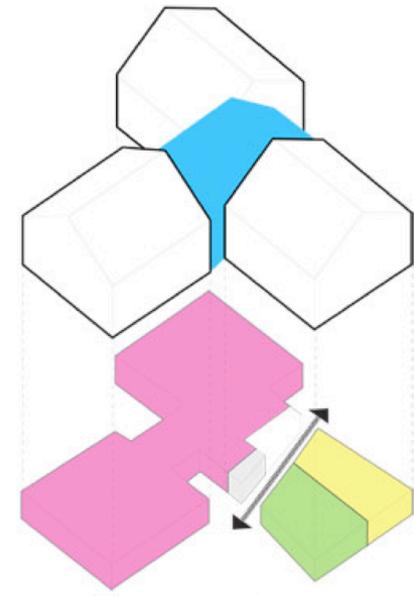
Cohabitation - Mixité



Déménager

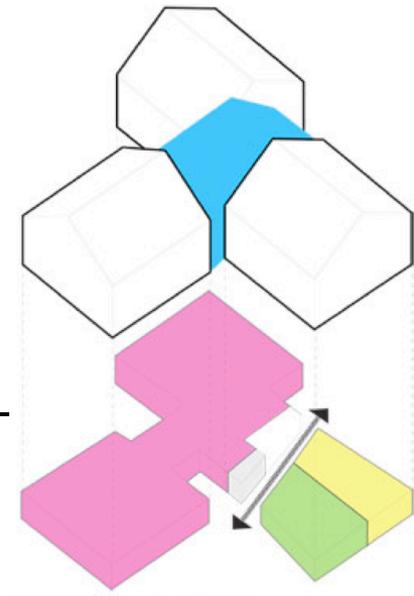
- Housing
- Common area
- Kindergarden
- Medical centre
- Common room

Cohabitation - Mixité



Déménager

- Housing
- Common area
- Kindergarden
- Medical centre
- Common room



Cohabitation - Mixicité

Avantages

- « Sécurité »
- Services
- Vie sociale « plus active »
- Activités dans la communauté

Inconvénients

- C'est ne pas chez-soi

Déménager



Colocation – la famille



Déménager



Colocataire – la famille

Avantages

- « Sécurité »
- Services
- Vie sociale « plus active »
- Engagement dans la famille

Inconvénients

- C'est ne pas toujours facile les relations familiales

Déménager

Colocation – louer une chambre



Déménager

Colocation – louer une chambre

Avantages

- « Sécurité »
- Vie sociale « plus active »
- Compagnie

Inconvénients

- C'est ne pas toujours facile les relations avec les locataires

Déménager

Colocation – avec un groupe



Déménager

Colocation – avec un groupe

Avantages

- « Sécurité »
- Vie sociale « plus active »
- Compagnie



Inconvénients

- C'est ne pas toujours facile les relations avec les colocataires

Déménager

- 
- Rester chez-soi
 - Il faut faire des simples modifications dès maintenant
 - Déménager
 - Il faut évaluer les différentes options selon nos intérêts et besoins

Conclusion :

L'environnement domiciliaire: Place à l'amélioration

A photograph of an elderly couple in a bright, home-like setting. The man, on the left, has white hair and is wearing a light blue polo shirt. He is resting his chin on his hand and looking towards the camera with a slight smile. The woman, on the right, has blonde hair and is wearing a light blue cardigan over a blue t-shirt. She is smiling warmly at the camera. The background shows a white wall with some framed pictures or artwork.

Merci!

Ernesto **Morales**, Ph.D.

Professeur adjoint à l'École de réadaptation, Faculté de médecine, Université Laval
Chercheur au Centre interdisciplinaire de recherche en réadaptation et intégration social