GUIDE PRATIQUE | VIEILLIR CHEZ SOI

Adapter son logement pour vieillir chez soi

Préparer le logement, les aides et les relais, en respectant les choix de la personne.

MEDIWALK® - LE MAG 100 % AIDANTS
Version enrichie - octobre 2026

Sommaire

Repères, situations concrètes et fiche personnelle à compléter.

Partir des gestes difficiles plutôt que d’un catalogue . . . 3
Observer un trajet complet dans les conditions réelles . . . 3
Distinguer les réglages simples et les travaux à préparer . . . 3
À quoi sert une visite d’ergothérapie ? . . . 3
Avant le devis signé : vérifier le parcours et les aides . . . 3
Après l’installation, vérifier l’usage et ajuster . . . 4
Questions fréquentes . . . 4
Un équipement ne remplace pas une évaluation . . . 5
Ma fiche personnelle . . . 5
Pour poursuivre . . . 5

Sources officielles et version en ligne

Portail national : mettre en place une aide à domicile
Services autonomie à domicile : missions et intervenants
Service Public : allocation personnalisée d’autonomie
France Rénov’ : MaPrimeAdapt’
Portail national : le rôle de l’ergothérapeute
Service Public : crédit d’impôt pour l’emploi à domicile
Lire la page correspondante sur Mediwalk

Édition enrichie - 19 octobre 2026

Partir des gestes difficiles plutôt que d’un catalogue

Un logement adapté se pense à partir de la personne qui l’utilise. Demandez-lui ce qui devient pénible : entrer dans la baignoire, atteindre une étagère, ouvrir la porte ou rejoindre les toilettes la nuit. Notez le geste, le lieu et le moment précis plutôt que de conclure que tout le logement est dangereux.

Une adaptation réussie doit être utilisable, acceptée et compatible avec les aides déjà présentes. Un équipement trop compliqué ou mal placé peut rester inutilisé. Pour les transferts, l’équilibre ou une situation de handicap, une évaluation professionnelle aide à choisir des solutions adaptées plutôt qu’un achat sur photo.

Observer un trajet complet dans les conditions réelles

Parcourez avec la personne, si cela peut se faire en sécurité, le chemin entre la chambre, les toilettes et la pièce de vie. Regardez l’éclairage, les seuils, les passages étroits et les appuis utilisés. Une difficulté peut venir de plusieurs éléments qui se cumulent sur quelques mètres.

Refaites mentalement ce parcours la nuit, avec le matériel réellement utilisé et la place nécessaire à un accompagnant. Ne testez pas un transfert risqué pour remplir une fiche. Une aide technique ou un changement important demande un conseil adapté à la personne et à la configuration du logement.

Distinguer les réglages simples et les travaux à préparer

Dégager un passage, rendre un interrupteur accessible ou limiter un reflet peut parfois être réalisé rapidement avec l’accord de la personne. Évitez toutefois de déplacer brutalement tous ses repères. Expliquez la modification et observez si elle facilite réellement le quotidien.

Une douche accessible, un monte-escalier, une modification de porte ou une fixation d’appui nécessitent une préparation technique. La nature du mur, les dimensions et les gestes de la personne comptent. Demandez qui installe, qui vérifie, qui entretient et comment l’équipement sera utilisé.

À quoi sert une visite d’ergothérapie ?

L’ergothérapeute peut examiner la relation entre les activités, les capacités et l’environnement, puis conseiller des adaptations. Préparez des exemples concrets de gestes difficiles, les aides habituelles et les priorités de la personne. La visite ne se résume pas à dresser une liste d’objets à acheter.

Demandez ce qui relève d’un essai, d’un apprentissage ou d’un aménagement et dans quel ordre agir. Faites préciser les modalités de la visite et son financement éventuel ; la présence d’un conseil professionnel ne signifie pas que toutes les dépenses seront prises en charge.

Avant le devis signé : vérifier le parcours et les aides

Renseignez-vous sur MaPrimeAdapt’ et les autres possibilités auprès de France Rénov’ ou des interlocuteurs compétents avant d’engager le projet. Les conditions, les étapes d’accompagnement et l’accord nécessaire doivent être vérifiés pour votre situation. Ne considérez pas une subvention comme acquise sur la seule base d’une publicité.

Comparez des devis portant sur les mêmes travaux : dimensions, fournitures, pose, finitions, évacuation, entretien et garanties. Si vous êtes locataire ou si le projet concerne des parties communes, faites préciser les démarches et autorisations applicables avant toute intervention.

Après l'installation, vérifier l'usage et ajuster

À la réception, demandez une explication de l'utilisation et des précautions, conservez les documents utiles et signalez les défauts. Vérifiez avec la personne que l'aménagement répond bien au geste initialement difficile, sans improviser une mise en situation dangereuse.

Prévoyez un point après quelques utilisations. Une commande trop haute, une gêne à l'ouverture ou un nouvel obstacle peuvent nécessiter un ajustement. L'objectif est un quotidien plus praticable ; aucun aménagement ne garantit l'absence de chute ou de difficulté future.

Questions fréquentes

Quelle pièce adapter en premier ?

Commencez par les difficultés et les risques réels, pas par une règle universelle. La salle de bain peut être prioritaire, mais un accès au logement ou un trajet nocturne peut demander une attention plus rapide.

Faut-il acheter une barre d'appui avant la visite ?

Demandez un conseil pour l'emplacement, le support de fixation et le geste concerné. Une barre mal choisie ou mal posée peut ne pas fournir l'appui attendu.

Un locataire peut-il engager tous les travaux ?

Les démarches dépendent de la nature des travaux et du logement. Faites vérifier les autorisations et les obligations applicables avant de signer ou de commencer le chantier.

MaPrimeAdapt' paie-t-elle automatiquement tout ?

Non. Une aide dépend de conditions et d'une décision. Faites préciser les dépenses retenues, les étapes du dossier et le montant qui resterait à payer.

Que préparer pour une visite d'évaluation ?

Les gestes difficiles, les habitudes, les aides techniques existantes et les priorités de la personne. Gardez les devis et les questions techniques si un projet est déjà envisagé.

Peut-on déplacer tous les meubles pour libérer l'espace ?

Un passage dégagé peut être utile, mais de grands changements peuvent perturber les habitudes. Cherchez une adaptation comprise et acceptée, puis observez son usage.

Comment savoir si l'aménagement convient ?

Revenez au besoin de départ : le geste est-il mieux réalisé, avec les précautions indiquées ? Signalez les difficultés persistantes et demandez un ajustement plutôt que de forcer l'utilisation.

Un équipement ne remplace pas une évaluation

Exemple illustratif : une famille envisage un siège de douche mais découvre que l'entrée dans la baignoire et le manque d'appui constituent aussi des difficultés. Elle fait examiner l'ensemble de la situation avant d'acheter.

Quel est le geste précis à améliorer chez vous ? Notez ce que l'équipement envisagé résoudrait et ce qui resterait sans réponse.

Ma fiche personnelle

Une fiche à compléter avant votre prochain échange avec les professionnels. Notez seulement les informations nécessaires et conservez ce document de manière confidentielle.

Le geste et le trajet qui posent problème

Le professionnel ou le service à contacter

Le devis et les aides à vérifier avant engagement

La date et la manière de vérifier l'usage

À garder en tête

Les exemples sont illustratifs. Adaptez les propositions à la personne et aux consignes des professionnels. Un changement brutal ou un problème de santé nécessite une réponse adaptée ; ce guide ne remplace pas les soins.

Pour poursuivre

Construire le plan sur 30 jours
Coordonner proches et professionnels
Revenir au dossier Vieillir chez soi