GUIDE PRATIQUE | VIEILLIR CHEZ SOI

Vieillir chez soi : organiser un maintien à domicile adapté

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.

Maintien à domicile : un sujet de société, pas juste un choix personnel . . . 3
Des repères concrets plutôt qu'un chiffre général . . . 3
Pourquoi le domicile reste si important . . . 3
Les piliers d'un maintien à domicile réussi . . . 3
Les aides à connaître pour rester vivre à domicile . . . 4
Téléassistance, géolocalisation, capteurs : utiles si le besoin est bien identifié . . . 4
Ne pas oublier les aidants : le maintien à domicile repose souvent sur eux . . . 5
Les signaux qui doivent faire réévaluer la situation . . . 5
Lexique du maintien à domicile . . . 5
Commencer par les choix de la personne . . . 6
Une alerte n'est utile que si une réponse existe . . . 6
Questions fréquentes . . . 7
Choisir une première étape réaliste . . . 8
Ma fiche personnelle . . . 8
Pour poursuivre . . . 8

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

Maintien à domicile : un sujet de société, pas juste un choix personnel

Vieillir chez soi n’est plus seulement un souhait personnel. C’est devenu un véritable sujet de société, au croisement de l’autonomie, du logement, de la santé, des aidants et de la sécurité au quotidien.

Pendant longtemps, la question du grand âge a été posée comme un choix presque brutal : rester à domicile ou entrer en établissement. Aujourd’hui, la réalité est plus nuancée. Beaucoup de personnes âgées veulent continuer à vivre dans leur maison, leur appartement, leur quartier, avec leurs habitudes, leurs voisins, leurs souvenirs. Mais rester chez soi ne signifie pas rester seul, sans aide, sans adaptation et sans anticipation.

La vraie question n’est donc plus : “Peut-on vieillir chez soi ?” La vraie question est : “Dans quelles conditions peut-on le faire dignement, durablement et en sécurité ?”

À retenir : le maintien à domicile réussi repose rarement sur une seule solution. Il combine un logement adapté, une organisation familiale réaliste, des aides professionnelles, une prévention des chutes et parfois une téléassistance adaptée au niveau d’autonomie.

Des repères concrets plutôt qu’un chiffre général

Un chiffre national ne permet pas de décider des aides utiles à une personne. Pour préparer son projet, décrivez les gestes difficiles, les moments non couverts et les préférences exprimées. Ces observations rendent les échanges avec les professionnels plus précis.

Comparez ce qui est prévu à ce qui fonctionne réellement : passage confirmé, trajet utilisable, contact joignable et budget vérifié. Le projet se construit à partir de la situation, puis se réévalue lorsque les besoins changent.

Pourquoi le domicile reste si important

Le domicile n’est pas seulement un lieu pratique. C’est un repère affectif, sensoriel et social. On connaît la lumière du couloir, la hauteur des meubles, le bruit de la rue, le voisin qui passe, la pharmacie habituelle, le chemin jusqu’à la boulangerie. Pour une personne âgée, ces repères peuvent contribuer à préserver l’autonomie plus longtemps.

Mais ce lien au domicile peut aussi masquer les risques. Un tapis qui glisse, une baignoire difficile à enjamber, un escalier trop raide, un éclairage insuffisant ou une absence d’alerte en cas de chute peuvent transformer un logement familier en environnement dangereux.

Attention : rester chez soi ne doit pas signifier “faire comme avant à tout prix”. Le bon maintien à domicile consiste justement à adapter l’environnement lorsque les capacités changent.

Les piliers d’un maintien à domicile réussi

1. Adapter le logement

La salle de bain est souvent prioritaire : douche de plain-pied, barres d’appui, siège mural, sol antidérapant. Les escaliers, les seuils de porte, l’éclairage nocturne et les passages encombrés doivent aussi être vérifiés.

2. Organiser l’aide humaine

Aide à domicile, auxiliaire de vie, infirmier, portage de repas, passage d’un proche : l’enjeu est de construire une présence régulière, mais supportable pour la personne âgée comme pour les aidants.

3. Sécuriser les moments à risque

Les risques sont souvent concentrés la nuit, dans la salle de bain, lors des sorties, après une hospitalisation ou en cas de troubles de la mémoire. C’est là que la prévention doit être renforcée.

4. Préserver la liberté

La sécurité ne doit pas devenir une surveillance permanente. Le bon équipement est celui qui rassure les proches tout en laissant la personne continuer à vivre, sortir, jardiner ou marcher selon ses capacités.

Les aides à connaître pour rester vivre à domicile

Le maintien à domicile peut avoir un coût : travaux, aide humaine, matériel, transport, accompagnement administratif. Plusieurs dispositifs peuvent toutefois aider les familles à financer une partie des besoins.

Dispositif ; Objectif ; À retenir

APA à domicile ; Aider les personnes âgées en perte d’autonomie à financer les dépenses nécessaires pour rester chez elles. ; Elle dépend du niveau d’autonomie évalué et du plan d’aide proposé.

MaPrimeAdapt’ ; Financer des travaux d’adaptation du logement : douche accessible, monte-escalier, aménagements de sécurité. ; Elle s’adresse notamment aux personnes âgées ou en situation de handicap, sous conditions.

Caisses de retraite ; Participer à certaines aides de prévention, d’équipement ou d’accompagnement. ; Les conditions varient selon les caisses et la situation de la personne.

Crédit d’impôt services à la personne ; Réduire le reste à charge sur certaines prestations à domicile. ; Il faut vérifier les conditions d’éligibilité et conserver les justificatifs.

Avant d’engager de gros travaux, il est préférable de demander conseil auprès d’un point d’information local, du département ou d’un accompagnateur spécialisé. Certaines aides doivent être demandées avant le début du chantier.

Téléassistance, géolocalisation, capteurs : utiles si le besoin est bien identifié

La technologie ne remplace ni la famille, ni les professionnels, ni le lien humain. En revanche, elle peut combler un vide très concret : que se passe-t-il si la personne tombe, se perd, sort d’un périmètre habituel ou ne peut pas appeler ?

La téléassistance senior a évolué. On ne parle plus seulement d’un bouton fixe à domicile. Certaines solutions permettent aujourd’hui d’alerter en mobilité, de localiser une personne désorientée, de détecter une chute ou de prévenir un proche en cas de situation inhabituelle.

- □ Pour une personne qui vit seule : privilégier une alerte simple, facile à porter et à déclencher.
- □ Pour une personne avec troubles cognitifs : penser à la géolocalisation et aux alertes de zone.
- □ Pour une personne à risque de chute : vérifier la détection de chute, mais garder en tête qu’aucun système n’est parfait.

- □ Pour les aidants à distance : choisir une solution lisible, avec accès partagé aux informations essentielles.

Le bon réflexe : partir de la situation réelle de la personne, pas de la technologie. Une personne autonome, une personne Alzheimer, une personne en fauteuil ou un senior isolé n'ont pas les mêmes besoins.

Ne pas oublier les aidants : le maintien à domicile repose souvent sur eux

Derrière le maintien à domicile, il y a souvent un conjoint, un enfant, un voisin, une sœur, un frère ou un proche qui organise, appelle, vérifie, accompagne, rassure et parfois s'inquiète en silence. Le domicile peut devenir un lieu de liberté pour la personne âgée, mais aussi une charge mentale lourde pour l'aidant.

Un projet réaliste doit donc intégrer les limites des aidants. Qui peut passer ? À quelle fréquence ? Qui répond en cas d'alerte ? Que fait-on si l'état de santé évolue ? Quelle solution existe la nuit, le week-end ou pendant les vacances ?

Un maintien à domicile solide n'est pas celui où un proche fait tout. C'est celui où les rôles sont clairement répartis entre la personne âgée, la famille, les professionnels et les dispositifs de sécurité.

Les signaux qui doivent faire réévaluer la situation

Vieillir chez soi reste possible tant que l'environnement suit l'évolution de la personne. Certains signes doivent toutefois déclencher une réévaluation rapide.

Chutes répétées

Une chute isolée peut arriver. Des chutes répétées indiquent souvent un problème d'équilibre, de logement, de traitement ou de surveillance.

Oublis dangereux

Gaz laissé ouvert, porte non fermée, errance, confusion dans les trajets : ces signes nécessitent une organisation renforcée.

Isolement

Le manque de visites, la perte de liens sociaux ou l'absence de sorties peuvent accélérer la fragilité.

Épuisement familial

Quand l'aidant principal n'arrive plus à dormir, travailler ou se reposer, le système doit être réorganisé.

Lexique du maintien à domicile

Maintien à domicile

Organisation permettant à une personne âgée de continuer à vivre chez elle avec des aides, des adaptations et un suivi adapté.

APA

Allocation personnalisée d'autonomie destinée aux personnes âgées en perte d'autonomie, notamment pour financer une aide à domicile.

GIR

Niveau d’autonomie évalué selon une grille nationale. Il permet notamment de déterminer l’accès à certaines aides.

MaPrimeAdapt’

Aide destinée à financer des travaux d’adaptation du logement face à la perte d’autonomie ou au handicap.

Téléassistance

Dispositif permettant de déclencher une alerte en cas de chute, malaise, besoin d’aide ou situation inhabituelle.

Aidant

Proche qui accompagne régulièrement une personne âgée, malade ou en perte d’autonomie dans sa vie quotidienne.

Commencer par les choix de la personne

Demandez d’abord ce qu’elle souhaite préserver : recevoir ses voisins, cuisiner, garder son animal ou continuer une sortie familière. Ces priorités aident à choisir une aide acceptable. Une solution jugée rassurante par la famille peut être vécue comme une intrusion si elle est présentée sans explication.

Distinguez les préférences, les capacités observées et les risques à faire évaluer. Accepter une aide ponctuelle ne signifie pas renoncer à décider de sa vie. Si le dialogue devient difficile ou que les capacités de décision inquiètent, demandez l’appui d’un professionnel qui connaît la personne plutôt que d’imposer toute l’organisation en une fois.

Une alerte n’est utile que si une réponse existe

Avant de choisir une téléassistance ou une alerte, décrivez la chaîne complète : qui reçoit, qui rappelle, qui peut se déplacer et comment accéder au logement ? Vérifiez le port du dispositif, l’alimentation, la couverture et les conditions du service. Une fonction annoncée ne garantit pas la détection de tous les incidents.

Testez cette chaîne avec l’accord de la personne et selon les consignes du service, sans déclencher un appel inutile aux secours. Prévoyez le cas où le premier contact ne répond pas. Une technologie complète les aides et les soins ; elle ne rend pas une présence humaine inutile quand celle-ci est nécessaire.

Questions fréquentes

Vieillir chez soi est-il toujours possible ?

Pas toujours dans les mêmes conditions. Tout dépend du niveau d'autonomie, du logement, de l'aide disponible, des risques de chute, de l'état cognitif et de la capacité des proches à accompagner la personne sans s'épuiser.

Quelle est la première chose à faire pour sécuriser le domicile ?

Commencer par les zones à risque : salle de bain, escaliers, chambre, couloirs de nuit, tapis, seuils de porte et éclairage. Une visite ergothérapeutique peut aider à prioriser les adaptations.

L'APA peut-elle aider à financer le maintien à domicile ?

Oui, l'APA à domicile peut aider à financer des dépenses nécessaires pour rester vivre chez soi malgré une perte d'autonomie, selon l'évaluation du niveau de dépendance et le plan d'aide proposé.

MaPrimeAdapt' finance-t-elle les travaux du logement ?

Oui, elle peut contribuer à financer des travaux comme une douche de plain-pied, un monte-escalier ou d'autres adaptations liées à la perte d'autonomie, sous conditions d'éligibilité.

La téléassistance est-elle utile si la personne est encore autonome ?

Oui, surtout si la personne vit seule, sort régulièrement, présente un risque de chute ou si les proches vivent à distance. Elle doit cependant être choisie selon les habitudes réelles de la personne.

Comment comparer plusieurs solutions sans choisir trop vite ?

Décrivez le besoin, les horaires réellement couverts, les conditions de remplacement et le coût restant à charge. Demandez des réponses écrites et vérifiez avec la personne si la proposition respecte ses habitudes.

Que faire si l'aide actuelle ne suffit plus ?

Signalez les difficultés nouvelles aux services concernés et aux professionnels de santé selon la situation. Une réévaluation peut concerner les interventions, le logement, le budget ou le lieu de vie ; un danger immédiat exige une réponse urgente.

Choisir une première étape réaliste

Exemple illustratif : une personne souhaite garder ses courses de quartier mais peine à porter les sacs et à utiliser la baignoire. La famille sépare ces deux besoins au lieu d'acheter immédiatement plusieurs équipements.

Quel besoin peut être traité maintenant avec son accord, et quel aménagement demande une évaluation ? Notez une démarche concrète, le contact utile et les situations qui imposeraient de revoir le plan.

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.

Une habitude importante à préserver

Le besoin prioritaire à faire évaluer

Le relais disponible et sa solution de remplacement

La prochaine démarche, son responsable et sa date

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
Adapter le logement