

Vieillir à la maison



Appareils électroménagers

- Mettez le four à micro-ondes dans le mur ou sur un comptoir accessible
- Optez pour un modèle de réfrigérateur côte à côte avec le congélateur
- Choisissez un four latéral ou mural
- Installez un évier peu profond pouvant être utilisé debout ou assis
- Optez pour un modèle de four avec des commandes faciles à lire
- Privilégiez un lave-linge à chargement frontal
- Choisissez un lave-vaisselle surélevé avec commandes à bouton-poussoir
- Optez pour une cuisinière de type plaque de cuisson électrique, des commandes frontales et avec un voyant lumineux pour indiquer que la surface est chaude
- Remplacez les anciennes cuisinières par des tables de cuisson à induction pour éviter les brûlures

Escaliers, ascenseurs et monte-charges

- Dans les escaliers, assurez-vous qu'il y ait des mains courantes adéquates des deux côtés
- Si possible, utilisez un ascenseur ou un monte-charge résidentiel
- Améliorez la visibilité dans les escaliers grâce à des bandes lumineuses ou de couleurs contrastantes en haut et en bas des escaliers et un éclairage adéquat.

Fenêtres

- Installez des fenêtres pouvant être ouvertes pour une ventilation croisée et plus de lumière naturelle
- Favorisez les finitions extérieures et intérieures nécessitant peu d'entretien
- Installez des fenêtres surbaissées avec une quincaillerie facile à utiliser

Salle de bains

- Installez un siège rabattable dans la douche
- Optez pour des pommeaux de douche réglables avec tuyau de six pieds
- Installez une lumière dans la cabine de douche
- Envisagez l'installation d'un support mural pour des compteurs réglables à hauteur variable
- Peinturez les bordures de compteurs de couleur contrastée
- Assurez-vous qu'au moins une salle de bain soit accessible en fauteuil roulant au niveau principal
- Installez des barres d'appui autour de la baignoire, de la douche, du siège de douche et de la toilette
- Préconisez l'utilisation de commandes thermostatiques ou anti-brûlure
- Voyez à ce que la baignoire soit basse et facilement accessible
- Installez des toilettes plus hautes que les toilettes standards
- Optez pour un porte-papier de toilette permettant de changer rouleaux d'une seule main
- Utilisez un lavabo suspendu au mur avec un espace pour les genoux
- Installez un revêtement de sol antidérapant dans la salle de bain et surtout dans la douche.

Couloirs

- Autant que possible, préconisez les couloirs larges et bien éclairés
- Fixez les tapis au sol et enlevez ceux qui ne sont pas nécessaires.



Fenêtres

- Installez des fenêtres qui peuvent être ouvertes pour une ventilation croisée et davantage de lumière naturelle
- Favorisez les finitions extérieures et intérieures nécessitant peu d'entretien
- Installez des fenêtres surbaissées avec une quincaillerie facile à utiliser

Électricité, éclairage, sûreté et sécurité

- Installez un éclairage automatisé, un système d'alerte d'urgence ou un système de vidéosurveillance
- Privilégiez des thermostats faciles à voir et à lire
- Assurez-vous qu'il y ait des interrupteurs d'éclairage à chaque entrée des couloirs et des pièces
- Installez les interrupteurs, thermostats et autres commandes dans des endroits accessibles, soit à une hauteur maximale de 48 pouces du sol
- Déplacez les fils électriques hors des zones de haute circulation
- Remplacez les interrupteurs d'éclairage standard par des interrupteurs à bascule ou à effleurement
- Privilégiez des thermostats préprogrammés
- Assurez-vous que l'éclairage soit plus qu'adéquat dans les zones de travail
- Installez des veilleuses pour aider à prévenir les chutes



Revêtement de sol

- Si le sol est recouvert de tapis, utilisez un tapis de faible densité avec un coussin ferme
- Préconisez des surfaces lisses, non éblouissantes et antidérapantes, à l'intérieur et à l'extérieur
- Utilisez des couleurs contrastantes pour indiquer les changements de niveau

Divers

- Favorisez les appareils avec des surfaces faciles à nettoyer
- Installez un système d'aspirateur central
- Évitez les marches entre les pièces sur un même niveau
- Installez des poignées de porte à levier ou en forme de D pour une meilleure prise et une traction facile
- Dans les maisons à plusieurs étages, installez une chute à linge et utilisez un chariot à linge pour minimiser les déplacements encombrés