A colorful illustration of a residential scene. On the left, a man in a purple shirt and brown pants stands on a blue ladder, reaching for green fruit on a tree. In the center, a woman with white hair and a red scarf sits at a table with a man and a child, eating. On the right, a woman in a red dress stands next to a bicycle with a basket full of vegetables. The background shows a house with a balcony and a blue sky.

Senior+

Un logement pour des besoins qui évoluent

Comment adapter ou choisir
un logement conforme à mes besoins?



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

Portin

A qui s'adresse cette brochure?

*Vous envisagez de transformer
ou d'aménager votre logement pour
le rendre plus sûr et plus pratique?*

*Vous
trouverez
ici des
informations
utiles et des
liens vers les
organismes
et services
à même de
vous soutenir
dans vos
démarches.*

- Vos enfants ont quitté la maison et vous êtes en quête d'un nouveau logement?
- Vous vous souciez de la sécurité du logement de vos parents?
- Vous cherchez un logement qui soit adapté aux besoins d'une personne âgée ou d'une personne en situation de handicap?
- Vous travaillez dans le secteur de l'immobilier et souhaitez contribuer au développement d'un habitat adapté aux besoins de toutes et tous?



Sommaire

| | |
|--|-----------|
| 1 Introduction | 5 |
| 2 Mon logement correspond-il à mes besoins? | 7 |
| - Comment évaluer son logement? | 8 |
| 3 Comment améliorer la sécurité et la fonctionnalité de mon logement? | 13 |
| - Eliminer les sources de danger | 14 |
| - Vive la lumière! | 17 |
| - Un habitat pratique | 20 |
| - Cuisiner sans effort | 22 |
| - Prendre soin de soi en toute sécurité | 24 |
| - Dormir sereinement | 25 |
| - Faciliter les gestes du quotidien | 26 |
| 4 Quelles formes de soutien puis-je solliciter pour rester chez moi? | 27 |
| - Services à domicile | 27 |
| - Soutien de proximité | 28 |
| 5 Je cherche un nouveau logement adapté à mes besoins | 29 |
| - Les appartements adaptés aux senior-e-s | 29 |
| - Les appartements avec services | 30 |
| - Appartements à vocation intergénérationnelle | 32 |

| | |
|--|-----------|
| - Comment trouver des renseignements sur les logements pour senior-e-s dans sa région? | 34 |
| 6 Je m'intéresse à des modes d'habitation alternatifs | 35 |
| - Colocation entre senior-e-s | 35 |
| - Coopératives d'habitation | 35 |
| - Transformer sa maison pour créer plusieurs logements | 37 |
| 7 Quelles précautions prendre et où solliciter une aide financière? | 38 |
| - Prenez vos précautions | 38 |
| - Soutiens financiers | 38 |
| 8 Adresses utiles | 41 |
| 9 Publications | 45 |

Cette brochure a été élaborée dans le contexte de la mise en œuvre de la politique cantonale en faveur des personnes âgées Senior+.

1 Introduction

A mesure que l'on vieillit, le logement prend progressivement plus d'importance et la majorité des personnes de plus de 65 ans dans notre pays exprime le besoin de rester aussi longtemps que possible dans leur propre logement. Mais souvent, les maisons et appartements ne sont pas adaptés à l'avancement de l'âge et comportent des obstacles et barrières qui peuvent entraver l'autonomie des personnes et mettre leur sécurité en danger. Il est donc essentiel de prendre le temps de réfléchir à son logement dans une perspective à long terme.

Cette brochure s'adresse aux personnes retraitées et à leurs proches, mais également aux personnes de tout âge qui réfléchissent à leur logement et à l'évolution de leurs besoins. Elle est en outre aussi destinée aux acteurs du monde immobilier, qui planchent sur des projets d'habitat pour personnes âgées ou qui, tout simplement, souhaitent promouvoir un habitat pour tous.

La brochure contient les informations nécessaires pour aménager ou transformer son logement, de manière à le rendre plus sûr et plus pratique. Elle explique également les possibilités qui existent pour les personnes qui cherchent une alternative à leur logement actuel ou pour celles qui désirent développer un nouveau projet d'habitat.

Construire pour les senior-e-s, cela ne se résume pas uniquement au gros œuvre. Des éléments essentiels comme le choix des surfaces, la lumière, l'aménage-

ment des cuisines et des salles de bains, une mise en couleurs et en lumière correcte, ainsi qu'un mobilier modulable sont tout aussi importants et doivent être pris en compte. L'ouvrage de l'architecte Felix Bohn, cité dans la liste des publications, contient de nombreuses informations détaillées utiles pour la construction de logements adaptés aux personnes âgées et aux personnes à mobilité réduite.

2 Mon logement correspond-il à mes besoins?

A l'approche de la retraite, nombreuses sont les personnes qui envisagent de réorienter leur vie. Durant cette phase de la vie, chacune et chacun est amené-e à revoir sa manière d'occuper ses journées.

On se demande comment on aimerait développer ses activités et ses liens sociaux. Se pose également la question du lieu dans lequel on aimerait passer cette nouvelle étape de vie. Pour les uns, la maison familiale ou l'appartement est devenu trop grand, d'autres souhaitent déménager dans un endroit plus adapté, mieux accessible avec les transports publics, plus près des services les plus importants et plus pratique.

Changer de lieu de vie, cela peut aussi permettre de réduire les efforts d'entretien et de jardinage pour consacrer plus de temps aux loisirs et aux contacts sociaux. Pour une majorité de personnes de plus de 65 ans, il n'est toutefois pas envisageable de quitter le lieu dans lequel elles ont passé une grande partie de leur vie. Partir, rester, transformer, adapter, toutes les possibilités sont ouvertes.

Comment évaluer son logement?

Trois éléments doivent être pris en considération pour évaluer si un logement est adapté aux besoins qui évoluent avec l'âge: l'environnement, la sécurité et la fonctionnalité du logement.

L'environnement

L'endroit où se trouve un logement est important parce qu'il a une influence sur les liens sociaux que les personnes entretiennent avec le voisinage immédiat, la manière dont elles gèrent leur vie quotidienne et leur sentiment de sécurité.

Chacune et chacun devrait se poser les questions suivantes avant de choisir de rester dans son logement ou de trouver son futur lieu de vie:

- ? Est-ce que je me sens en sécurité dans mon logement, dans mon quartier?
- ? Est-ce que j'ai la possibilité d'entretenir des contacts sociaux dans le quartier et dans le voisinage immédiat?
- ? Les commerces, cabinets médicaux, bureaux de poste et autres services essentiels se trouvent-ils à une distance que je peux facilement parcourir à pied?
- ? Existe-t-il des transports publics à proximité et leur fréquence est-elle satisfaisante pour moi?



La sécurité

Dans le canton de Fribourg, environ huit personnes de plus de 65 ans chutent dans leur logement tous les jours. Les principales raisons de ces chutes sont des obstacles ou l'aménagement inadéquat du mobilier. Dans 47% des cas, ces chutes entraînent des fractures et nécessitent des soins médicaux. En Suisse, plus de 1500 personnes de plus de 65 ans meurent chaque année à la suite d'une chute brutale.

Les conséquences de ces chutes, aussi bien en termes de coûts que de souffrance humaine, sont lourdes, notamment parce que les personnes concernées sont insécurisées et n'osent plus reprendre certaines tâches ménagères ou sortir de chez elles. Pour une bonne partie de ces personnes, la chute signifie la fin abrupte de la vie autonome.

Voici les questions à se poser pour évaluer la sécurité à l'extérieur et à l'intérieur de son logement

- ? Est-ce que l'accès à mon logement est entravé par des obstacles comme des escaliers sans main courante, des portes d'entrée qui s'ouvrent ou se ferment difficilement ou dont la fermeture automatique est trop rapide?
- ? Si j'habite dans un immeuble: est-ce qu'il y a un ascenseur et est-il suffisamment large et accessible, sans seuil surélevé?
- ? Mon entrée est-elle accessible par une rampe pour les caddies de courses, des déambulateurs, des chaises roulantes ou des poussettes?
- ? Est-ce que, pour accéder à l'immeuble ou à la maison, je dois franchir des seuils qui pourraient devenir problématiques avec l'avancement de l'âge?
- ? Les portes d'entrée internes et externes de mon logement sont-elles suffisamment larges (idéalement 80cm) pour passer avec un caddie de courses, une corbeille à linge ou si un jour je me sers d'un déambulateur?
- ? Est-ce que je peux librement circuler dans mon logement, sans obstacles importants comme des seuils, escaliers sans main courante, surfaces inégales?

En tant que locataire, on n'a souvent peu d'influence sur ces éléments. Si les obstacles présents sont trop importants, cela vaut la peine de chercher un logement mieux adapté et plus sûr. Des alternatives sont présentées au chapitre 5.

La fonctionnalité

La prévention des chutes n'est pas la seule raison pour se préoccuper de l'aménagement de son logement. Un mobilier inadapté, notamment dans la cuisine et la salle de bain, peut aussi empêcher une personne âgée ou à mobilité réduite de préparer ses repas ou de se baigner en toute sécurité; dans la gestion de la vie quotidienne, il engendrera donc progressivement une dépendance à l'égard d'autrui. D'autres obstacles peuvent empêcher les personnes de sortir de chez elles pour aller à la rencontre de leur famille ou de leurs amis. Or, se confiner petit à petit dans son appartement ou dans sa maison réduit son activité physique et entrave les liens sociaux. C'est un facteur de risque conséquent pour la santé physique et psychique de toute personne.

Pour pouvoir demeurer chez soi et rester actif, il est donc important de procéder à une analyse de son espace de vie

- ? Est-ce que l'appartement ou la maison est trop grand, trop petit?
- ? Est-ce que je peux effectuer tous les gestes de la vie quotidienne sans être entravé-e par un mobilier inadapté ou d'autres obstacles?
- ? Est-ce que je peux facilement me déplacer dans mon logement?
- ? La salle de bain et la cuisine sont-elles agencées de manière pratique et confortable?

Il existe des moyens pour évaluer la sécurité et la fonctionnalité de son logement:

1 Le Bureau de prévention des accidents (Bpa) met à disposition une liste permettant une analyse plus précise de l'habitat. On peut la télécharger sur son site Internet.

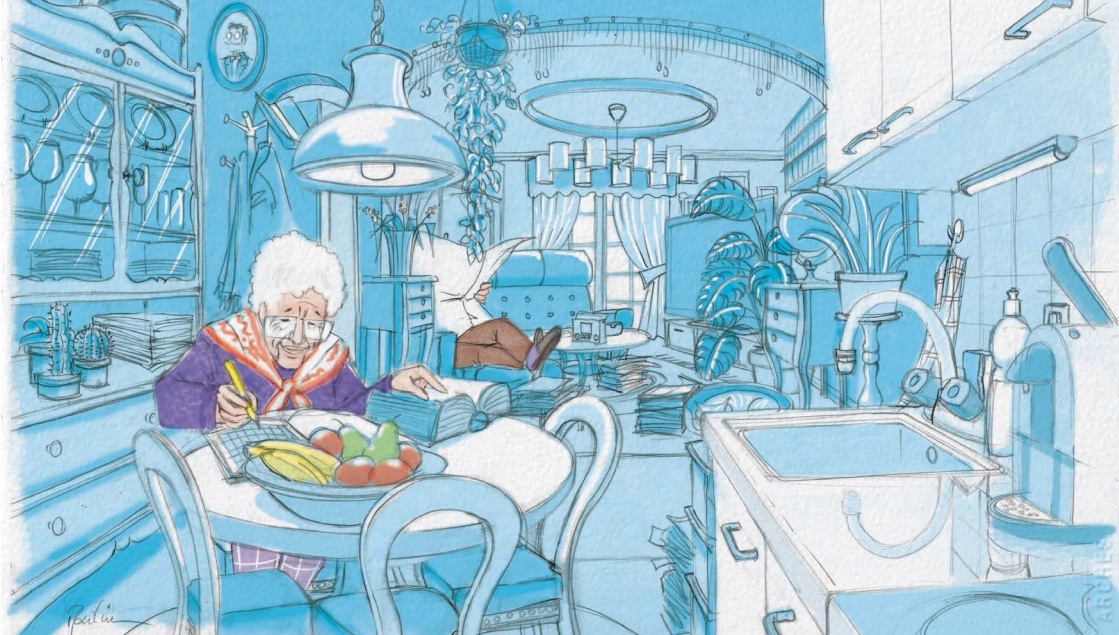
2 Le service Qualidomum, qui fait partie du plan d'action Senior+, fournit des conseils spécifiques pour analyser et améliorer la fonctionnalité et la sécurité du logement. Elle est assurée par des ergothérapeutes spécialement formé-e-s aux aspects architecturaux du logement. Une consultation gratuite est proposée une fois par mois dans les bureaux des réseaux de santé des districts de la Singine et de la Gruyère à partir de l'automne 2021.

*Coût
d'une analyse
individuelle d'un
logement, auprès
de Qualidomum
CHF 300.-*

Les personnes qui le souhaitent peuvent demander une analyse individuelle de leur logement sur place. Cette offre sera progressivement étendue aux autres districts intéressés du canton.

Des informations actualisées peuvent être obtenues sur le site du service de la prévoyance sociale:

www.fr.ch/info-seniors



3 Comment améliorer la sécurité et la fonctionnalité de mon logement?

Pour vivre dans son propre logement aussi longtemps que souhaité et rester actif, il est important de faciliter les gestes du quotidien et d'éliminer les sources de danger.

Les coûts pour effectuer ces aménagements sont mentionnés à titre indicatif et démontrent qu'il est possible d'adapter son logement à un prix modéré.

Pour ce faire, il existe des moyens simples, modernes et peu coûteux, qui permettent d'aménager divers espaces de manière à les rendre plus pratiques, mieux accessibles et plus sûrs. Ces aménagements ne sont par ailleurs pas seulement destinés aux personnes âgées, mais sont bénéfiques dans différentes situations de vie pour toutes les générations. Ainsi, toute personne peut être temporairement limitée dans ses mouvements suite à un accident ou une maladie. Un logement sans barrières assure également la sécurité des enfants en bas âge.

Éliminer les sources de danger

*Prix indicatif:
environ CHF 60.-
pour un cylindre à
bouton et à partir
de CHF 120.-
pour un système
télécommandé dans
les commerces
spécialisés et
les magasins de
bricolage. Il faut
rajouter à cela les
prix de l'installation.*

*Prix indicatif:
CHF 20.-
à CHF 150.-
en fonction
de la hauteur
à franchir,
rampes de balcon
à partir de
CHF 200.-
auprès de
spécialistes
de matériel
médical, auprès
de spécialistes
de la menuiserie
et sur Internet.*

Sécuriser les portes et les seuils

Les seuils des portes et des balcons sont une cause fréquente d'accidents. Pour supprimer ce danger, il est conseillé de mettre à niveau tous les seuils du logement. Si ce n'est pas possible, il existe la possibilité de poser des rampes de seuils en caoutchouc, disponibles en kit modulaire ou en pièce unique de grande taille pour le passage vers les balcons ou vers l'extérieur.

Pour ouvrir facilement sa porte d'entrée depuis l'intérieur, il est conseillé d'installer des serrures munies de boutons à roulette ou alors un système d'ouverture télécommandé.

Libérer les espaces de passage

Il est important de pouvoir se déplacer dans son logement aussi facilement que possible. Il faut garder les lieux de passage les plus fréquentés libres d'obstacles et notamment enlever les tapis non sécurisés à l'entrée, les objets qui se trouvent sur les lieux de passage, les plantes trop volumineuses et les meubles qui empêchent le déplacement.

Ces mains courantes sont disponibles dans une multitude de styles et de matières à des prix très divers.

Attention aux escaliers

Outre un très bon éclairage général et des bandes lumineuses LED, les escaliers peuvent être sécurisés en posant des bandes antidérapantes (qui peuvent également être réfléchissantes) et en fixant des mains courantes des deux côtés de l'escalier.

*Prix indicatif:
à partir de
CHF 10.-
pour 5 mètres
de ruban
et CHF 20.-
pour les tapis
antidérapants,
en fonction
de la taille du
tapis, dans les
magasins de
bricolage, les
commerces
spécialisés,
grandes surfaces
ou sur Internet.*

Les tapis, sources de chutes

Il est facile et fréquent de se prendre les pieds dans le coin d'un tapis et de trébucher. La solution la plus pratique est de l'enlever. A défaut, il est possible de le fixer au sol à l'aide de rubans collants antidérapants ou d'un tapis antidérapant.

Des sols qui ne glissent pas

Une grande partie des accidents domestiques est causée par des surfaces glissantes, en particulier dans les zones humides du logement (salle de bains, cuisine). On peut sécuriser ces zones en utilisant des tapis ou des bandes antidérapantes au sol ou dans les douches et les baignoires. Il est aussi possible de traiter toutes les surfaces des zones humides, qu'il s'agisse de carrelages ou de pierre naturelle, avec une solution antidérapante, qui est appliquée comme une peinture et qui rend ces surfaces antidérapantes pendant plusieurs années sans modifier leur aspect de manière significative. Ces solutions peuvent aussi être utilisées à l'extérieur, notamment sur les balcons et à l'entrée des maisons.

*Prix indicatif:
CHF 80.-
pour
environ 10m²,
sur Internet
ou dans les
magasins
spécialisés.*

*Prix indicatif:
à partir de
CHF 20.-
pour une plinthe
de 2 mètres
et CHF 10.-
pour une boîte
à câbles, dans
les magasins
de bricolage et
sur Internet.*

Ranger les câbles

Les appareils électroniques et électriques se sont multipliés dans les ménages et les câbles sont souvent la source de chutes pour les personnes de tous les groupes d'âge. Ils gênent lors du nettoyage d'une pièce et constituent un danger aussi pour les animaux domestiques. Ils peuvent être cachés de manière simple derrière des plinthes ou dans une boîte à câbles.

Mettre de l'ordre

La société de consommation dans laquelle nous vivons pousse à l'accumulation d'objets et certaines personnes sont gênées par cette surabondance d'objets. Même s'il est parfois difficile de se séparer d'objets que l'on possède depuis longtemps, le fait de mettre de l'ordre permet de réduire les efforts pour entretenir la maison ou l'appartement et de garantir une meilleure visibilité. C'est donc aussi un geste pour récupérer de l'espace et une meilleure liberté de mouvement.



Vive la lumière!

La majorité des personnes de plus de 70 ans souffre d'une baisse de la vue en raison du vieillissement naturel et des pathologies qui en résultent, comme par exemple la presbytie et la cataracte. La vision devient floue, le champ de vision se rétrécit et les contrastes de couleurs sont moins perceptibles. De ce fait, certains obstacles deviennent difficilement visibles, ce qui augmente la probabilité de trébucher. Une meilleure luminosité facilite aussi la vie quotidienne en permettant une lecture plus facile des indications sur les aliments ou les médicaments. La lumière a également une influence prouvée sur l'humeur, les capacités cognitives et les performances.

Les quelques adaptations suivantes sont utiles pour rendre un logement plus lumineux.

*Prix indicatif:
à partir de
CHF 50.-
pour les simples
stores enrouleurs
et CHF 160.-
pour les stores
télécommandés
dans les magasins
de meubles,
les magasins
spécialisés et
sur Internet.*

Enlever les rideaux

Le simple fait d'enlever les rideaux et de laisser entrer la lumière naturelle peut changer radicalement la luminosité d'un intérieur. Des stores extérieurs ou des stores déroulants intérieurs suffisent pour protéger l'intimité du logement. Ces stores existent en version automatique avec télécommande.

Mettre de la lumière

Avec l'avancement de l'âge, le besoin de disposer de bonnes sources de lumière pour effectuer certaines tâches augmente sensiblement. Il est important d'installer un éclairage multiple dans toutes les pièces de la maison ou de l'appartement. Cela évite les zones d'ombre et permet de moduler les lumières en fonction des besoins.

Pour lire ou travailler, il est conseillé d'utiliser une bonne lumière directe, tout en veillant à ne pas être ébloui. Les reflets gênants sont très mauvais pour la vision.

*Prix indicatif:
à partir de
CHF 50.-
dans les magasins
de bricolage,
les commerces
spécialisés,
grandes surfaces
ou sur Internet.*

Dans les couloirs ou la chambre à coucher, on peut installer des luminaires à allumage automatique pour éviter de devoir actionner un interrupteur. Des barres de LED à allumage automatique le long des couloirs, et sur le cadre du lit permettent aux grands comme aux petits de se déplacer en toute

sécurité la nuit. Il faut toutefois les placer de manière à ne pas être ébloui.

*Prix indicatif:
à partir de
CHF 10.-
dans les magasins
de bricolage,
les commerces
spécialisés,
grandes surfaces
et sur Internet.*

Il est également possible d'installer des ampoules à détection de mouvement LED, qui permettent d'économiser l'électricité et qui s'allument lorsque l'on se déplace.

Dans la cuisine, les surfaces de travail devraient être bien éclairées, même si on se place directement devant. Pour la salle de bain, il est important de disposer de suffisamment de lumière, même si on ferme le rideau de douche. Dans ces deux pièces, il faut installer des lumières blanches neutres permettant une bonne visibilité pour effectuer des tâches nécessitant de la précision, comme se raser ou couper des aliments.

*Prix indicatif:
à partir de
CHF 150.-
dans les
commerces
spécialisés ou
sur Internet. Ces
appareils doivent
toutefois être
installés par des
professionnel-le-s.*

Dans tous les espaces de circulation, y compris dans les buanderies au sous-sol ou les caves, il est possible d'installer des détecteurs de présence pour éclairer les escaliers et les couloirs menant à ces locaux.

Des variateurs permettent d'adapter la luminosité aux besoins personnels dans toute l'habitation. De plus, il existe sur le marché des systèmes de réglage intelligents (dont certains qui activent des lumières par le son de la voix) des diverses sources de lumière. Il est relativement simple et peu coûteux d'améliorer l'éclairage d'un appartement ou d'une maison.



Un habitat pratique

Qui n'a pas dans son logement des meubles ou des installations qui compliquent les gestes de la vie quotidienne? Une armoire qui exige de monter sur une chaise, une fenêtre difficile à ouvrir ou un placard qui nécessite de s'étirer pour atteindre son contenu? Ces aménagements ne sont pas des options durables et peuvent empêcher une gestion autonome de la vie quotidienne.

Des meubles modulables et sûrs

*Prix indicatif:
à partir de
CHF 20.-
dans les magasins
de meubles et
les commerces
spécialisés.*

On trouve aujourd'hui dans les magasins spécialisés un vaste choix de mobilier modulable permettant de composer un espace de vie pratique. Les meubles instables ou sur roulettes sont à éviter, de même que les tables hautes et les chaises de bar propices aux accidents. Les meubles devraient être fixés au mur pour permettre de s'y appuyer sans risque.

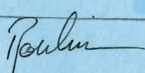
Il est utile d'organiser son espace de manière à pouvoir atteindre facilement tout ce qui est nécessaire pour bien gérer sa vie quotidienne.

Des sources de lumière installées à l'intérieur des rangements et sous les rangements hauts, y compris dans la cuisine et à la salle de bains, permettent de trouver facilement tout ce dont on a besoin. Les baguettes lumineuses LED à allumage automatique conviennent parfaitement et sont faciles à installer.

*Prix indicatif:
environ CHF 150.-
dans les magasins
de meubles ou
sur Internet.*

Pour atteindre les habits ou d'autres objets sans effort, il est possible d'installer des ascenseurs à vêtements dans les armoires.

Il est important de choisir des tables et des chaises qui sont confortables permettant de s'asseoir et de se lever facilement. Idéalement, les sièges des chaises se situent à la hauteur des genoux.



Cuisiner sans effort

L'aménagement de la cuisine doit permettre d'effectuer les tâches quotidiennes sans devoir fournir des efforts pénibles. Les ustensiles de cuisine, le four, les plaques de cuisson et le réfrigérateur doivent être facilement atteignables et se trouver à une hauteur qui ne demande pas qu'on se baisse pour en faire usage. Il en est de même pour la machine à laver la vaisselle.

En ce qui concerne le mobilier dans la cuisine, les tiroirs et les portes coulissantes sont à privilégier. Les rangements devraient se situer à environ 45 ou 50 cm au-dessus du plan de travail.

*Prix indicatif:
CHF 600.-
dans les
magasins
spécialisés.*

Pour pouvoir atteindre facilement les objets qui se trouvent en hauteur, il est possible d'installer des étagères escamotables pour les étagères hautes.

Le plan de cuisson devrait être une plaque à induction ou vitrocéramique, parce que ces systèmes permettent de bien voir les zones qui sont en marche et diminuent les risques d'incidents.

*Prix indicatif:
à partir de
CHF 1'100.-
pour les
réfrigérateurs
munis de
poignées à
dépression
dans les
magasins
spécialisés.*

Privilégiez les réfrigérateurs avec des poignées à dépression qui ouvrent les portes par simple pression latérale et évitent de devoir utiliser de la force.

Le four doit être pratique et il existe aujourd'hui toute une gamme de fours avec des portes escamotables ou à ouverture latérale à des prix variables, permettant d'atteindre les plats cuisinés et surtout de nettoyer le four sans devoir se pencher ou s'étirer.

Un plan de travail réglable en hauteur est recommandé afin de s'adapter à toutes les personnes qui cuisinent dans un ménage et pour permettre de travailler aussi bien assis que debout.

Prendre soin de soi en toute sécurité

La salle de bain peut devenir un endroit problématique si elle n'est pas aménagée de manière idéale. Elle devrait être suffisamment grande pour permettre un passage aisé, même avec un déambulateur. La largeur de la porte (80 cm) est ici essentielle pour pouvoir circuler sans encombre. Si la place manque, on peut installer une porte qui s'ouvre vers l'extérieur ou alors remplacer la porte traditionnelle par une porte coulissante.

*Prix indicatif:
entre CHF 30.-
et CHF 70.-
pour les bandes
antidérapantes
et CHF 150.-
pour les
barres d'appui
murales dans
les magasins
de bricolage,
les magasins de
matériel médical
et sur Internet.*

Se servir de sa baignoire devient de plus en plus difficile avec l'âge. Pour simplement la sécuriser, on peut coller des bandes antidérapantes dans le fond et fixer une barre d'appui murale, posée verticalement à l'entrée de la baignoire. Les barres d'appui à ventouse ne sont pas assez stables pour assurer une sécurité optimale.

Pour les personnes qui ont la possibilité d'effectuer des travaux dans leur logement, il est plus sûr de remplacer la baignoire par une douche. Ceci ne nécessite pas la transformation totale d'une salle de bain. On peut aussi simplement installer une porte sur le devant de la baignoire ou utiliser l'espace existant de la baignoire pour y installer une douche. De nombreux installateurs sanitaires en Suisse proposent ces transformations.

Les équipements de la douche, de la baignoire et du lavabo doivent être faciles d'accès et simples à utiliser. Il est recommandé d'installer des mitigeurs à levier unique avec un thermostat intégré pour l'eau chaude afin d'éviter les brûlures.

Pour prévenir les chutes, il est conseillé de placer des barres d'appui dans la douche, près du lavabo et près des toilettes, en fonction des besoins individuels.

Dormir sereinement

Pour obtenir cette hauteur, on peut simplement ajouter des pieds rehausseurs, que l'on trouve à des prix modiques dans les magasins de meubles, sur Internet ou dans les magasins spécialisés.

De nombreux accidents ont lieu lorsque des personnes se lèvent la nuit. Pour éviter des incidents, la chambre à coucher devrait donc être dépourvue d'obstacles et disposer d'un sol qui ne glisse pas. Il est important de ne pas placer le lit dans un coin, mais de laisser suffisamment d'espace pour circuler des deux côtés. Le lit doit permettre de se lever facilement, donc idéalement se situer à une hauteur de 45 cm.

Il est avantageux d'investir dans un bon matelas, plutôt ferme, dans lequel on ne s'enfonce pas.

Une table solide placée près du lit permet d'atteindre facilement tout ce dont on a besoin (lunettes, médicaments, eau et interrupteur pour la lumière à portée de main).

On peut également optimiser l'éclairage de la pièce en installant différentes sources de lumière et en posant un détecteur de mouvement qui déclenche automatiquement la lumière sur le bas du lit.

Faciliter les gestes du quotidien

La domotique, qui regroupe les différentes techniques permettant de contrôler, de programmer et d'automatiser une habitation, est en plein essor et trouve des adeptes dans toutes les catégories d'âge. Ainsi, il existe toute une gamme de solutions pour sécuriser le logement et rendre la vie quotidienne moins compliquée.

Par exemple, pour ouvrir la porte d'entrée, il existe des serrures connectées qui sont simples à installer et permettent d'ouvrir les portes d'entrée, aussi bien avec une clé mécanique qu'une empreinte digitale, un smartphone ou un badge. Il est possible de commander la porte depuis n'importe quel endroit et de vérifier qu'on n'a pas oublié de fermer son logement.

*Prix indicatif:
à partir de
CHF 300.-
dans les
magasins
spécialisés et
sur Internet.*

On peut aussi installer une sonnette avec caméra, qui permet de surveiller l'entrée du logement.

Avec les appareils de domotique, on peut allumer les lumières avant d'entrer dans l'appartement ou la maison, simuler une présence à domicile et activer des alarmes pour éviter les cambriolages. Ces consoles donnent également la possibilité d'informer des proches si on appelle à l'aide. Le marché de ces outils évolue rapidement et de nouvelles solutions pratiques pour la maison sont en développement permanent.

Des renseignements peuvent être obtenus sur Internet ou auprès des différentes entreprises de domotique dans le canton de Fribourg pour choisir les solutions qui conviennent le mieux.

4 Quelles formes de soutien puis-je solliciter pour rester chez moi?

Même si une personne vit dans un logement adapté à ses besoins d'un point de vue architectural, il se peut qu'avec l'avancée en âge, elle ne puisse plus accomplir tous les gestes de la vie quotidienne sans le soutien de tiers.

Services à domicile

Il existe une multitude d'offres de services: telles que les livraisons de repas, les repas accompagnés, les courses, les travaux ménagers ou de jardinage, les services de transports, le nettoyage, le soutien aux travaux administratifs ou l'accompagnement social. Certains services, comme par exemple les livraisons de repas, peuvent être proposés par des privés, notamment les restaurants locaux. Pour les personnes qui désirent rester dans leur cadre de vie habituel, il est donc possible d'organiser elles-mêmes les services dont elles ont besoin.

Trouvez les coordonnées sous le chapitre «Adresses utiles».

Pour en savoir plus, on peut se renseigner auprès de la Croix-Rouge, de Pro Senectute ou de Fribourg pour tous. On peut également s'adresser à sa commune ou au réseau santé de son district.

Soutien de proximité

Certaines associations de quartiers ont développé des projets d'échange de services et de soutien réciproque. Il est également possible de trouver des solutions personnelles auprès de son entourage, sa famille ou son voisinage pour échanger des services et maintenir les liens sociaux qui permettent de se rendre service mutuellement et d'éviter la solitude.

5 Je cherche un nouveau logement adapté à mes besoins

Il y a de nombreuses raisons pour prendre la décision de changer de logement, notamment le fait de vivre dans un endroit inadapté pour les personnes à la mobilité réduite, le besoin de disposer de certains services facilitant la vie quotidienne, un sentiment d'insécurité, la recherche d'un endroit mieux centré pour faciliter la vie sociale ou simplement l'envie de vivre avec d'autres personnes. Dans le canton de Fribourg, il existe déjà une offre pour répondre à ce besoin et divers nouveaux projets sont développés régulièrement dans nos communes.

Il existe plusieurs types de logements pour personnes âgées présentés ci-dessous.

Les appartements adaptés aux senior-e-s

Architecturalement, ces appartements correspondent à la norme SIA500, ce qui veut dire qu'il s'agit de constructions dépourvues d'obstacles. Par ailleurs, un certain nombre d'aménagements spéciaux pour les personnes âgées sont proposés, comme par exemple des systèmes d'appel ou des salles d'eau munies de barres d'appui, pour créer un environnement sécurisé pour les locataires âgé-e-s.

A noter que tous les appartements affichés comme étant destinés aux senior-e-s ne correspondent pas aux exigences nécessaires (norme SIA500). Il faut donc se renseigner sur l'offre disponible auprès de sa commune ou du réseau de santé de son district, dont les adresses sont listées à la fin de cette brochure.

Les appartements avec services

Ces appartements sont généralement adaptés aux personnes âgées en termes de construction sans barrières architecturales et d'aménagements spécifiques pour les personnes âgées. Dans le canton de Fribourg, ces logements sont souvent situés à proximité d'un établissement médico-social (EMS). Les locataires de ces structures peuvent profiter, contre rémunération, d'un certain nombre de services socio-hôtelières, tels que la confection de repas et la prise en charge du linge ou des courses.

Exemple: **Seniorenwohnungen Montessalet – Morat**

Cette résidence propose 17 logements pour personnes âgées. Avec l'aide de la direction, les locataires peuvent faire appel à divers services externes, comme les services de repas ou de nettoyage. A l'interne, un système d'entraide solidaire a été mis en place, qui permet de soutenir les personnes qui en ont besoin. En outre, différents événements et rencontres sont organisés pour favoriser le contact social.

Dans certaines de ces habitations pour senior-e-s, outre les services socio-hôtelières, un service de conciergerie sociale est proposé aux locataires. Ce service est assuré par des personnes qui, en dehors des activités habituelles liées à la conciergerie, assurent un encadrement social des personnes et sont à leur écoute.

Exemples: Diabolo Menthe – Fribourg

«Diabolo Menthe» est un bâtiment abritant 42 logements destinés aux aîné-e-s, avec un service de conciergerie sociale. Il se trouve à proximité de la gare de Fribourg et des commerces essentiels et abrite également les bureaux de Pro Senectute. Les appartements sont adaptés aux personnes à mobilité réduite. Le bâtiment offre une buanderie et un jardin communautaires. La concierge sociale est présente pour rendre visite aux locataires, fournir des renseignements, organiser des activités conviviales ou pour leur rendre divers services, en particulier en cas de maladie (chercher des médicaments à la pharmacie, faire les courses, etc.).

Foyer St-Joseph – La Roche

Cet immeuble nouvellement construit comporte 16 appartements de 2,5 pièces et se trouve au centre du village de La Roche, à deux pas des commerces locaux. Les locataires peuvent choisir entre divers services et notamment faire appel à une conciergerie sociale présente dans le bâtiment. La présence d'un cabinet de groupe de trois médecins, d'un cabinet de physiothérapie, d'un fitness et du cabinet d'une infirmière indépendante permet d'assurer un contact entre la population locale et les locataires.

Les appartements à vocation intergénérationnelle

63% des Suisses aimeraient vivre dans un logement qui favorise les contacts avec les autres générations. L'habitat intergénérationnel a pour objectif de créer un espace de vie dans lequel plusieurs générations cohabitent. Il est souvent basé sur le principe de l'échange de services et d'interaction sociale entre les locataires ou colocataires. La solidarité entre les locataires est l'idée centrale de ce type d'habitat. Bien que de tels logements soient encore rares dans le canton de Fribourg, une offre de cohabitation intergénérationnelle se développe peu à peu dans le canton.



Exemple: Résidence de l'Arney – Matran

La résidence dispose de 6 appartements de 1,5 pièce, de 13 appartements de 2,5 pièces et propose la présence permanente dans le bâtiment d'une conciergerie sociale offrant divers services aux résident-e-s (contact journalier avec une personne de référence, service de piquet, achats, animation). Pour assurer un mélange des générations, la résidence accueille également des personnes plus jeunes et veille à promouvoir le contact entre les générations.

Comment trouver des renseignements sur les logements pour senior-e-s dans sa région?

L'offre de logements adaptés aux personnes âgées est en constante évolution dans le canton de Fribourg. On peut s'adresser au secrétariat de l'administration communale de sa commune de résidence pour demander des renseignements sur l'offre de logements adaptés aux besoins des personnes âgées dans la commune ou dans la région. Le service de la prévoyance sociale et le service du logement du canton de Fribourg sont également en mesure de fournir des informations (leurs coordonnées se trouvent sous le chapitre «Adresses utiles»).

6 Je m'intéresse à des modes d'habitation alternatifs

Colocation entre senior-e-s

Pour plus d'information à ce sujet:

www.reiso.org/articles/themes/vieillesse/3811-pourquoi-choisir-la-colocation-entre-seniors

Un modèle qui se répand de plus en plus en Suisse est la colocation d'une maison ou d'un appartement senior-e-s. Il est basé sur l'initiative privée et sur la solidarité et l'entraide entre personnes du même âge. Dans la plupart des colocations de senior-e-s, les locataires disposent d'un espace privé et partagent des locaux communs, tels que la cuisine et le salon. La colocation permet de garder des liens sociaux, de se maintenir en bonne santé, notamment par des repas partagés et de réduire les frais de location. Il est aussi possible d'acquérir un appartement commun et de l'adapter architecturalement pour correspondre aux besoins des senior-e-s.

Coopératives d'habitation

Il est possible d'obtenir des financements par la Confédération pour les coopératives d'habitation. De plus amples renseignements sont proposés par

...

Les membres d'une coopérative d'habitation n'achètent pas leur logement, mais ils en sont les copropriétaires par le biais de leurs parts sociales. Les coopératives d'habitation font partie des Maîtres d'ouvrage d'utilité publique (MOUP). Ce sont des structures qui gèrent de nombreux immeubles ou disposent de quelques appartements. Certaines sont des fondations, sociétés immobilières et anonymes à but non lucratif ou des logements des pouvoirs publics proposant des logements à prix modérés.

*... l' Association
romande des
maîtres d'ouvrage
d'utilité publique,
à l'adresse
suivante:
www.armoup.ch
On peut
également
s'adresser à
l'Association
fribourgeoise
des maîtres
d'ouvrage
d'utilité publique:
078 908 25 25
info@frimoup.ch*

Leur point commun, c'est qu'elles incarnent toutes des valeurs importantes telles que solidarité, entraide, gestion démocratique, but non lucratif, enracinement local et vivre ensemble. Elles innovent dans le vivre ensemble et dans l'habitat participatif. Dans ce contexte, les MOUP ont un rôle particulier à jouer, notamment dans le cadre des logements pour personnes âgées, car leurs réflexions intègrent souvent les besoins des futur-e-s locataires. Au travers d'ateliers participatifs, ils construisent les habitats de demain et favorisent la mixité intergénérationnelle.

Exemple: **Trèfle à Quatre – Saint-Aubin**

Les communes de Delley-Portalban, Gletterens, Saint-Aubin et Vallon ont collaboré pour la réalisation de 14 logements protégés à la Coopérative le Trèfle à Quatre pour combler un manque dans la Broye Fribourgeoise.

Une salle commune servant de lieu de rencontre se trouve au rez-de-chaussée, ainsi qu'un bureau pouvant accueillir une permanence sociale ou tout autre intervenant extérieur. Chaque étage dispose d'un petit espace avec tables et fauteuils afin de favoriser les rencontres.

Un référent social est présent régulièrement à un taux de 25% pour assurer un encadrement sécurisant et proposer des activités et animations à l'ensemble des résident-e-s.

Transformer sa maison pour créer plusieurs logements

*Sous le chapitre
«Publications»
se trouve une
liste d'ouvrages
à consulter
au sujet de la
densification
résidentielle
privée.*

Dans le canton de Fribourg, le taux de logements occupés par leur propriétaire était de 44,4% en 2017, ce qui est un taux important en comparaison suisse. Il y a également un bon nombre de personnes de plus de 65 ans qui occupent seul-e-s ou à deux un espace de vie de 5 pièces ou plus. Mais un tel espace peut se révéler problématique à long terme, parce qu'il demande un effort d'entretien considérable.

Une solution financièrement intéressante consiste à transformer la maison pour créer plusieurs logements. Cette solution trouve de plus en plus d'adeptes, puisqu'elle permet aux propriétaires de rester dans leur maison, tout en proposant un appartement à louer. Un autre avantage de cette micro-densification est la sécurité que procure la présence d'autres personnes dans la maison. Dans ce cadre, il est également possible de développer des solutions personnelles en ce qui concerne l'échange de soutiens et de services entre les personnes qui occupent la maison.

7 Quelles précautions prendre et où solliciter une aide financière?

Prenez vos précautions

Si, à la fin du bail, le logement présente une plus-value considérable résultant de la rénovation ou de la modification acceptée par le bailleur, le locataire peut exiger une indemnité pour cette plus-value.

Certains aménagements et travaux d'adaptation simples envisagés dans un logement en location peuvent être effectués aux frais du locataire sans accord préalable du bailleur.

Toutefois, tous les travaux touchant à la structure même du logement ou de l'immeuble (ex. portes, fenêtres, sols, seuils, murs...) et à ses installations (ex. sanitaires, cuisines) nécessitent impérativement l'accord écrit préalable du bailleur, qui acceptera ou non d'en prendre les frais à sa charge (Art. 260a du Code des obligations).

Lorsque le bailleur a donné son consentement aux travaux, il ne peut exiger la remise en état du logement que s'il en a été convenu par écrit.

Soutiens financiers

Pour les propriétaires, les travaux d'aménagement et de transformation augmentent la valeur de l'immeuble et peuvent être déduits des impôts sous certaines conditions. Elles constituent donc un bon investissement à long terme.

Le financement de prestations de soutien à domicile peut faire l'objet d'une demande de prestations complémentaires.

Prestations complémentaires (PC)

Les informations relatives aux prestations complémentaires peuvent être consultées sur le site Internet de la Caisse de compensation du canton de Fribourg.

Le calcul du droit aux prestations complémentaires est propre à chaque situation et dépend des revenus et de la fortune de la personne.

Le loyer effectif et les frais accessoires font partie des dépenses reconnues dans ce calcul. Avec la réforme de la législation fédérale sur les prestations complémentaires (entrée en vigueur le 1er janvier 2021), le montant du loyer pris en considération se situe entre CHF 1210.- et 1370.- (en fonction de la région où la personne concernée réside) pour une personne seule et entre CHF 1460.- et 1620.- pour les couples et les personnes qui ont des enfants ayant ou donnant droit à une rente.

Certaines prestations de services à domicile, telles que les systèmes d'appel d'urgence, la conciergerie sociale, les prestations de buanderie et de repas ainsi que l'animation peuvent être prises en charge par les prestations complémentaires en sus du loyer et les factures y relatives sont alors remboursées au titre de frais de maladie et de handicap jusqu'à concurrence de CHF 25'000.- par année pour les personnes seules et de CHF 50'000.- pour les couples.

Toute personne désirant bénéficier de prestations complémentaires AVS/AI peut déposer une demande au moyen du formulaire officiel de la Caisse de compensation du canton de Fribourg. En

effet, les prestations complémentaires AVS/AI ne sont pas versées automatiquement, mais uniquement sur demande.

Assurance invalidité (AI)

Pour en savoir davantage, on trouve toutes les informations pertinentes sur le site Internet de Pro Infirmis.

Une personne qui n'a pas atteint l'âge AVS peut solliciter de l'assurance invalidité le financement d'un certain nombre d'adaptations de son logement (salles de bains, mise à niveau des seuils, rampes, etc.), pour autant que la personne puisse prétendre aux prestations de l'AI.

8 Adresses utiles

Service de la prévoyance sociale (SPS)

*Le SPS est
rattaché à la
Direction de
la santé et
des affaires
sociales (DSAS).
Service de la
prévoyance
sociale:
026 305 29 66
Route des
Cliniques 17
1701 Fribourg
[www.fr.ch/
dsas/sps](http://www.fr.ch/dsas/sps)*

Le Service de la prévoyance sociale (SPS) soutient et coordonne la mise en œuvre des politiques relatives aux personnes en situation de handicap et aux senior-e-s.

Les politiques cantonales en faveur des personnes âgées et des personnes en situation de handicap veillent à l'inclusion de celles-ci au sein de notre société et soutiennent leur maintien à domicile par une série de mesures favorisant le développement d'un habitat sécurisé pour toutes et tous. Le SPS fournit notamment, en collaboration avec le Service du logement, des conseils pour les projets de construction et d'aménagement.

Service du logement (SLog)

*Le SLog est
rattaché à la
Direction de
l'économie et de
l'emploi (DEE).
Service du
logement
026 305 24 13
Pérolles 25
1701 Fribourg
www.fr.ch/slog*

Le Service du logement (SLog) est en charge de la gestion des aides au logement octroyées par l'Etat de Fribourg. Il a également un rôle d'information en matière immobilière. Il est à disposition des communes et de tiers dans le cadre des réflexions liées au logement et fournit des informations sur les projets existants, que ce soit dans le cadre de nouvelles constructions ou de rénovations d'immeubles.

Bureau de prévention des accidents (BPA)

*BPA
Bureau de
prévention des
accidents
Holderstrasse 5a
CH-3011 Berne
031 390 22 22
www.bfu.ch/fr*

En tant que centre de compétences, le Bureau de prévention des accidents (BPA) vise à faire baisser le nombre d'accidents graves en Suisse grâce à la recherche et au conseil. Dans le cadre de son mandat légal, il est actif dans la circulation routière, l'habitat, les loisirs et le sport. Sur son site Internet, on trouve de nombreuses brochures à télécharger qui contiennent des conseils pour la sécurité du logement.

*Kernstrasse 57
CH-8004 Zurich
044 299 97 97
[www.architecture
sansobstacles.ch/](http://www.architecture
sansobstacles.ch/)*

Architecture sans obstacles

Ce centre spécialisé suisse publie sur son site de nombreuses informations sur l'adaptation et la conception de logements pour personnes âgées.

*[www.age-
stiftung.ch](http://www.age-
stiftung.ch)*

Age Stiftung Schweiz

Cette fondation soutient les projets de construction et de services innovants pour les personnes âgées en Suisse alémanique. On trouve sur son site tous les projets d'habitations qui ont reçu un soutien.

Croix-Rouge Fribourgeoise

*Rue G.-Tchtermann 2 – 1701 Fribourg
026 347 39 40 – www.croix-rouge-fr.ch/fr
info@croix-rouge-fr.ch*

Fribourg pour tous

*Rue du Criblet 13 – 1700 Fribourg
www.fr.ch/dsas/fpt
0848 246 246*

Pro Senectute

*Passage du Cardinal 17 – 1700 Fribourg
info@fr.prosenectute.ch
026 347 12 40*

Réseaux santé

Sarine

*Centre de Coordination, Service d'aide et de soins à domicile - Rte Saint-Nicolas de Flüe 2 - 1700 Fribourg
026 525 55 25 – admission@santesarine.ch*

Singine

*Gesundheitsnetz Sense – Schwarzseestrasse 5– 1712 Tafers
026 505 22 82 – gn.sense@hin.ch*

Gruyère

*Réseau Santé et Social de la Gruyère - Rue de la Lécheretta 18
1630 Bulle 1 - 026 919 00 19 - coordination@rssg.ch*

See/Lac

*Koordinationsstelle des Gesundheitsnetz des Seebezirkes – Spitalweg 36 – 3280 Murten
026 672 34 00 – koordination@rsl-gns.ch*

...

Broye

*Réseau Santé Social de la Broye Fribourgeoise
Rue Centrale 57 – 1776 Montagny-la-Ville
026 684 90 00 – info@rssbf.ch*

Glâne

*Réseau Santé de la Glâne
Rue de l'Eglise 29 – 1681 Billens
026 565 00 00 – rsg@sante-glâne.ch*

Veveyse

*Centre de coordination – Réseau Santé et Social de la Veveyse
Route de la Pra de Plan 18 – 1618 Châtel-St-Denis
021 948 61 61 – coordination.veveyse@rssv.ch*

Caisse de compensation du canton de Fribourg

*Impasse de la Colline 1
Case postale 176 – 1762 Givisiez
026 305 52 52 – www.caisseavsfr.ch*

9 Publications

Habitat pour personnes âgées.

Directives – Felix Bohn, architecte diplômé ETH

Cette brochure peut être téléchargée ici:

www.architecturesansobstacles.ch/wp-content/uploads/2017/06/Habitat_personnes_âgées_Directives.pdf

ou commandée à l'adresse suivante:

Fachberatung für alters- und demenzgerechtes

Bauen und Wohnen im Alter

Fabrikstrasse 31 – 8005 Zürich

044 240 20 60 – bohn@wohnenimalter.ch

Liste de contrôle Habitat pour personnes âgées

Centre Suisse pour l'architecture sans obstacles

Cette liste peut être téléchargée sur le lien suivant:

www.architecturesansobstacles.ch/normes_et_publications/directives-habitat-pour-personnes-agees-liste-de-contrôle

Construire demain un appartement dans sa maison

Logiques et fonctionnements de la densification douce de l'habitat individuel en Suisse

Arnaud Rieben – Université de Lausanne – Juin 2019

A télécharger ici: www.igd.unil.ch/memoires/uploads/memoire/memoire_pdf/1688/27322c9a-9bdf-475d-9712-df98af1ef73e.pdf

Métamorphouse

Transformer sa maison au fil de la vie

Mariette Beyeler – Collection:

Atlas de la Construction avril 2014

www.metamorphouse.info/mariette.php

Aide-mémoire de l'Office fédéral du logement

sur la conception de bâtiments d'habitation
adaptés aux personnes âgées

www.architecturesansobstacles.ch/wp-content/uploads/2017/02/conception_de_batimentsdhabitationadaptesauxpersonnesagees.pdf

Zukunftsweisend umbauen: Hindernisfrei wohnen

Institut Architektur der Fachhochschule
Nordwestschweiz

Édité par Pro Infirmis, Octobre 2017

Les enjeux du développement vers l'intérieur

Ce guide, publié par les cantons de Fribourg, Neuchâtel et Valais relève les enjeux en lien avec des projets de densification et présente 32 réalisations exemplaires, avec l'objectif d'accompagner les promoteurs, propriétaires, communes, cantons, architectes ou encore les coopératives d'habitant-e-s dans leurs projets de développement

www.fr.ch/territoire-amenagement-et-constructions/territoire/les-enjeux-du-developpement-vers-linterieur

Rédaction

JUDITH CAMENZIND BARBIERI

Conseillère scientifique

Déléguée aux personnes âgées

Collaboration

*FELIX BOHN – Architecte et gérontologue,
Fachberatung altersgerechtes Bauen, Zürich*

MARTINE CHENAUX – architecte, Fribourg

CÉLINE SCHMUTZ – ergothérapeute, Qualidomum

*BEATRIX JEANNOTAT – Bureau de
prévention des accidents (BPA), Berne*

PASCAL KRATTINGER – Service du logement (SLog)

MARC ROULIN – Illustration et graphisme, Romont

Fribourg, Juin 2021

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Route des Cliniques 17, 1701 Fribourg

www.fr.ch/sps

Juin 2021

Illustration et graphisme
www.m-roulin.ch

Imprimé sur du papier 100% recyclé

