



L'essentiel & plus encore

Avecvous

n° 8 - janvier 2023

La gazette des campagnes pour garder le lien

SOMMAIRE

- Edito**
Logement adapté, logement adopté
- Conseils**
Plus de sécurité chez soi pour moins de risque de chuter
- Partageons nos richesses**
Témoignages
Agenda
- Activités et fiche pratique**

CITATION

«JE PEUX VIVRE N'IMPORTE OÙ.
MA MAISON EST BELLE
PARCE QUE JE M'Y SENS BIEN»

MARIE-PAULE DOUSSET



EDITO

LOGEMENT ADAPTÉ, LOGEMENT ADOPTÉ

Voici le huitième numéro de la gazette pour garder le lien, s'informer et contribuer à la prévention au quotidien. Cette gazette vous est proposée par le service Action Sanitaire et Sociale de la MSA Ardèche Drôme Loire.

UN CHEZ MOI ADAPTÉ, UN CHEZ MOI ADOPTÉ !

Vivre le plus longtemps possible à son domicile est un souhait de plus en plus exprimé par les seniors. Il s'avère cependant souvent nécessaire de réfléchir à l'aménagement de son logement, en fonction de ses besoins actuels et futurs. Vous découvrirez, en pages 2 et 3 des conseils pour prévenir les chutes à votre domicile et gagner en confort ainsi qu'en sécurité. En page 4, vous seront présentées les aides à l'adaptation proposées par l'action sociale MSA ; Régine témoignera de sa satisfaction quant à ses travaux d'adaptation. Enfin, en page intercalaire, vous trouverez des coordonnées et informations utiles ainsi qu'un moyen simple pour évaluer votre logement. Quoi de mieux que de partir du bon pied pour commencer l'année 2023 ? ! L'action sociale de la MSA Ardèche Drôme Loire profite de cette occasion pour vous souhaiter une bonne année synonyme de bonheur et de santé !

Vous aimez raconter, écrire, partager ? Nous attendons avec plaisir vos textes, poèmes... pour les prochains numéros !



Vos suggestions sont les bienvenues !

VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER À LA RÉDACTION DE CETTE GAZETTE ?
N'HÉSITEZ PAS À NOUS TRANSMETTRE VOS PROPOSITIONS D'ARTICLES : TEXTE, POÉSIE...

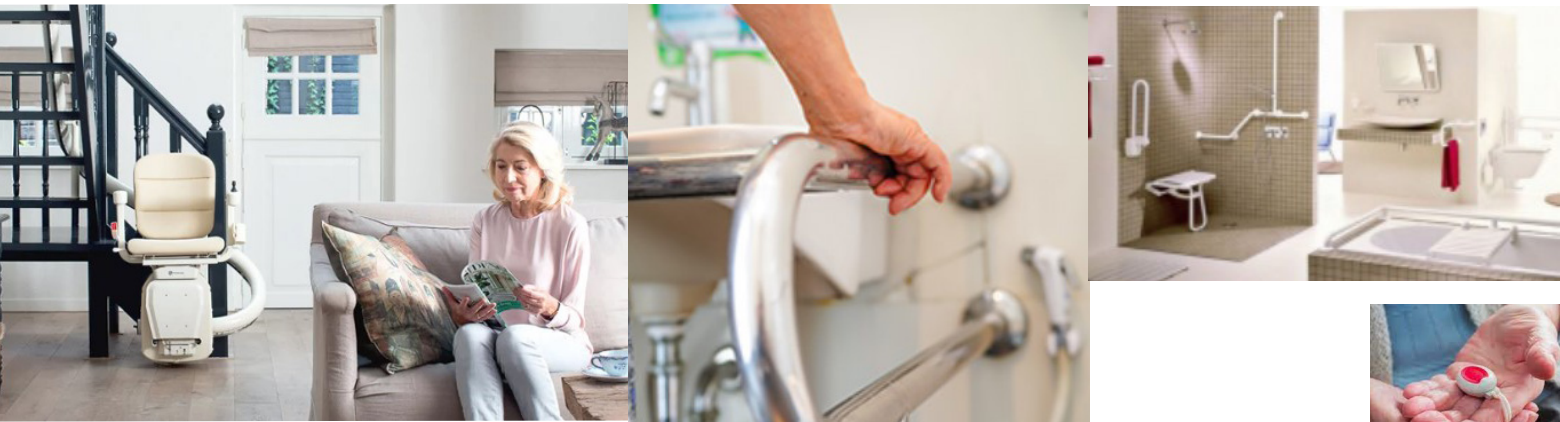


CONTACTS :
secrétariat ASS 04 75 75 68 95 (choix 2 puis 3)
ou directement :
Joëlle FIEF au 06 34 12 67 15
fief.joelle@ardechedromeloire.msa.fr

Ce magazine est édité par la MSA Ardèche Drôme Loire.

ardechedromeloire.msa.fr

PLUS DE SÉCURITÉ CHEZ SOI POUR MOINS DE RISQUES DE CHUTER !



Pourquoi se préoccuper des risques de chute ?

Chaque année, 2 millions de chutes de personnes âgées de plus de 65 ans entraînent :

10 000 décès : 1^{ère} cause de mortalité accidentelle dans cette tranche d'âge
130 000 hospitalisations

source : plan antichute des personnes âgées du Ministère chargé de l'Autonomie
https://solidarités-sante.gouv.fr/IMG/pdf/dp_plan-antichute-accessible28-02-2000.pdf

Quelques chiffres :

- Après 65 ans : 1 personne sur 3 fera au moins une chute dans l'année
- Après 85 ans : 4 personnes sur 5 feront une chute dans l'année

Sur 100 chutes, on enregistre :

10

lésions traumatiques (traumatisme crânien, entorse, hématome...)

5

fractures en particulier celle du col du fémur

Dans tous les cas, la chute entraîne une appréhension de la marche et un manque de confiance en soi.

source : conférence prévention des chutes MSA

IL EST IMPORTANT D'AGIR !

EVALUER LES RISQUES DE VOTRE LOGEMENT

Apprenez à repérer les pièges potentiels !

revêtements de sols glissants - tapis - objets ou fils électriques qui traînent au sol - meubles trop hauts - éclairages insuffisants

Pour y remédier, voici une liste non exhaustive des mesures préventives et actions que vous pouvez mettre en place pour limiter les accidents de la vie courante et prévenir les chutes graves :

Au niveau électricité	Au niveau sécurité	Au niveau pratique
<ul style="list-style-type: none"> • Fixer les fils électriques au mur • Eclairer suffisamment les couloirs et les escaliers • S'équiper d'interrupteurs lumineux ou qui se déclenchent à votre passage 	<ul style="list-style-type: none"> • Installer des rampes solides des deux côtés de chaque escalier • Mettre en place des barres d'appui et des points d'appui • Dégager les lieux de passage en évitant d'y mettre des meubles ou des plantes • Remplacer les sols, si possible, par un revêtement moins glissant et dangereux • Eviter d'encombrer l'espace, en particulier sur le chemin allant aux toilettes • Equiper la cuvette des toilettes d'un rehausseur et prévoir une barre d'appui pour se relever plus facilement • Utiliser un déambulateur pour se déplacer et des semelles antidérapantes pour éviter les glissades 	<ul style="list-style-type: none"> • Choisir du mobilier plus adapté • Ranger, à portée de main, les ustensiles et objets utilisés le plus souvent • Faire installer plusieurs téléphones pour éviter de courir pour répondre et afin d'appeler les urgences et la famille

N'oubliez pas la salle de bains ! l'une des pièces les plus dangereuses en raison du risque de glissade.

- Prévoyez au minimum une barre d'appui et des tapis antidérapants. Optez pour un tabouret antidérapant ou un siège fixé au mur pour la douche.
- Une douche et/ou une baignoire adaptée aux seniors peut également être installée pour un maximum de confort et de sécurité !

Quelques conseils supplémentaires !

- Pensez aussi à pratiquer une activité physique adaptée pour travailler le renforcement musculaire (veiller à obtenir une prescription médicale) et travailler l'équilibre et les réflexes avec un kinésithérapeute
- Mettre en place un service de téléassistance
- Adopter une alimentation équilibrée, riche en vitamine D et en calcium face au risque de dénutrition et de fracture.



RENDEZ-VOUS A NE PAS MANQUER ET TEMOIGNAGES



L'aide à l'adaptation du logement de l'action sanitaire et sociale de la MSA

Pour aider les retraités du régime agricole, à titre principal (pour les bénéficiaires APA : contacter le Conseil Départemental) à adapter leur logement pour le maintien de leur autonomie et améliorer la sécurité, le service Action sanitaire et sociale de la MSA peut, sous certaines conditions, accorder deux types d'aides financières :

une aide financière pour travaux d'adaptation (propriétaire occupant), en complément d'un financement de travaux d'adaptation du logement éligibles aux aides ANAH :

- adaptation salle de bain, sanitaires,
- accessibilité du logement ou d'un étage,
- revêtement de sol si risque de chute,
- volets roulants...
- (liste non exhaustive, hors travaux d'embellissement, réfection ou rénovation).

une aide pour l'acquisition ou l'installation d'aides techniques

- barres d'appui, main courante,
- rehausseur de WC,
- tabouret ou siège de douche,
- fauteuil releveur et/ou tout autre type d'aide technique y compris un appareil de rafraîchissement (ventilateur, climatiseur).

Modalités d'attribution et de versement :
contacter le 04 75 75 68 95
site internet : ardechedromeloire.msa.fr

Témoignage : Régine, 75 ans

Des problèmes de santé m'ont décidé à revoir l'aménagement de ma maison. Il m'était de plus en plus difficile d'emprunter l'escalier pour accéder à ma chambre et salle de bain, ainsi que pour ouvrir mes volets. Par chance, je disposais d'un espace au rez-de-chaussée qui s'est transformé en chambre, salle d'eau et WC adaptés. L'installation de volets roulants électriques s'est faite dans un second temps, car retardée, mais j'étais satisfaite de pouvoir les utiliser la veille de Noël ! Pour ces travaux, j'ai pu bénéficier de subventions de l'Etat et de l'action sociale MSA qui ont réduit mon reste à charge. Je me suis sentie bien conseillée et accompagnée tout au long des démarches. Depuis, bien que mon état de santé ne se soit pas amélioré, je mesure à quel point j'ai gagné en confort de vie !

Les actions à venir
1er semestre 2023

Ateliers Vitalité	Montségur s/Lauzon (26)
PEPS Eureka	Aubenas (07) Piegros la Clastre (26) Marsanne (26)
Cap Bien-Etre	Rochebaudin (26) Noirétable (42)

Pour d'autres informations :

- www.atoutsprevention-ra.fr
- ardechedromeloire.msa.fr
- <https://www.pourbienvieillir.fr/>

Pour ne plus recevoir ces informations, vous pouvez contacter le service d'action sanitaire et sociale

- au 04 75 75 68 95 (choix 2 puis 3)
- ou par mail à gordien.chantal@ardechedromeloire.msa.fr.



CONTACTS:

secrétariat ASS 04 75 75 68 95 (choix 2 puis 3)
ou directement :

Joëlle FIEF au 06 34 12 67 15

fief.joelle@ardechedromeloire.msa.fr

INFORMATIONS PRATIQUES

Bien vieillir chez vous avec «Habiter Facile»

Des travaux d'adaptation sont nécessaires pour vivre chez vous le plus longtemps possible. Il s'agit de travaux qui vous facilitent la vie au quotidien : par exemple, le remplacement de la baignoire par une douche de plain-pied ou l'installation d'un monte-escaliers électrique.

Grâce à l'aide financière «Habiter Facile», l'ANAH peut financer jusqu'à la moitié de vos travaux et vous accompagner dans toutes les étapes de votre projet. Soyez vigilants à ne pas avoir commencé les travaux avant d'avoir déposé votre dossier d'aide auprès de l'ANAH. Nous vous recommandons d'attendre la notification du montant de l'aide dont vous allez bénéficier pour engager des travaux.

Aide «Habiter Facile»	Aides complémentaires
<ul style="list-style-type: none"> Pour la catégorie «ressources très modestes» : 50% du montant total des travaux HT dans la limite de 10 000 €. Pour la catégorie «ressources modestes» : 35% du montant total des travaux HT dans la limite de 7 000 €. <p>cf. site internet pour les barèmes de ressources.</p>	<p>Vous pouvez être aidé par d'autres organismes comme :</p> <ul style="list-style-type: none"> vos caisses d'assurance retraite ou le Conseil Départemental

Conditions principales à remplir : vivre dans un logement dont vous êtes propriétaire et ne pas dépasser un certain niveau de ressources.

Conditions concernant votre situation et votre logement	Conditions concernant les travaux
<ul style="list-style-type: none"> Ne pas dépasser un niveau de ressources fixé nationalement, Que votre logement ait plus de 15 ans à la date d'acceptation de votre demande d'aide, Ne pas avoir bénéficié d'un PTZ (prêt à taux zéro pour l'accession à la propriété) dans les 5 dernières années. 	<ul style="list-style-type: none"> Les travaux ne doivent pas concerner la décoration du logement et ne doivent pas être assimilables à une construction neuve ni à un agrandissement. Montant minimum des travaux = 1 500 €.

Coordonnées utiles



www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr
www.bien-chez-soi.lasassuranceretraite.fr
www.anah.fr



www.soliha.fr
 Antenne Drôme : 04 75 79 04 01
 Antenne Ardèche : 04 75 29 51 35
 Antenne Loire : 04 77 43 08 80

Pour plus d'informations : CCAS de votre commune ou France Services la plus proche

EVALUER SON LOGEMENT

Évaluez facilement votre logement grâce à notre grille ci-dessous :

Votre cuisine	oui	non
Est-elle bien éclairée ? Les interrupteurs sont-ils bien repérables ?		
Les aires de déplacements sont-elles dégagées (objets, fils...) ?		
Les ustensiles les plus utilisés sont-ils facilement accessibles ?		
Avez-vous des meubles amovibles faciles à déplacer ?		
Votre chambre	oui	non
Disposez-vous d'un téléphone à proximité de votre lit ?		
Utilisez-vous une veilleuse dans la chambre et le couloir menant aux toilettes ?		
Est-ce qu'aucun tapis glissant ne se trouve au pied de votre lit ?		
Votre salon et salle à manger	oui	non
Sont-ils bien éclairés ?		
Est-ce qu'aucun tapis glissant ne se trouve dans ces pièces ?		
Les aires de déplacements sont-elles dégagées (objets, fils...) ?		
Les chaises, canapés et fauteuils sont-ils bien solides et à la bonne hauteur ?		
Votre salle d'eau/salle de bains et toilettes	oui	non
Avez-vous une douche à l'italienne ou un bac extra-plat ?		
Avez-vous un carrelage antiglisse ou des systèmes antidérapants ?		
Etes-vous équipé de barres d'appui ?		
La circulation à l'intérieur de votre logement	oui	non
Votre logement est-il de plain-pied ?		
Si non : vos escaliers disposent-ils d'une rampe ?		
Disposez-vous d'un système de va-et-vient qui permet de déclencher l'éclairage en haut et bas de l'escalier ?		
Les marches sont-elles en bon état ?		
Votre extérieur	oui	non
Les tuyaux d'arrosage et les outils sont-ils rangés ?		
Les voies de circulation du jardin sont-elles régulières et sans trous ?		

Interprétation :

- Si vous avez obtenu une majorité de oui, vous avez déjà adopté de bons réflexes !
- Si vous avez obtenu une majorité de non, notre gazette vous aidera à améliorer de façon simple votre sécurité au sein de votre logement.