

## POURQUOI ADAPTER LE LOGEMENT ?

Votre enfant adulte non-autonome et vous-même vieillissez. L'adaptation du logement permet de :

- Assurer la sécurité de tous au quotidien
- Faciliter les gestes de soins et d'aide
- Préserver votre dos et réduire les efforts
- Anticiper vos besoins futurs en tant que parents vieillissants



## ADAPTATIONS QUI VOUS FACILITERONT LA VIE

### Pour vous aider dans les soins :

- Lit médicalisé : hauteur réglable, évite de vous pencher
- Espace autour du lit : 120 cm pour circuler facilement
- Lève-personne : préserve votre dos lors des transferts
- Douche accessible : soins d'hygiène simplifiés

### Pour réduire vos efforts :

- Fauteuils releveurs : aide à se lever
- Rangements à hauteur : évite de se baisser
- Éclairage automatique : plus besoin de chercher les interrupteurs
- Chemins lumineux : sécurise vos déplacements nocturnes

## LES 5 PRIORITÉS DE SÉCURITÉ

### 1. Éviter les chutes

- Supprimer les tapis mobiles
- Installer un éclairage automatique dans les couloirs
- Poser des barres d'appui dans la salle de bain
- Mettre des revêtements antidérapants

### 2. Faciliter les déplacements

- Élargir les portes (90 cm minimum)
- Supprimer les seuils ou les abaisser
- Libérer les passages (120 cm de largeur)

### 3. Sécuriser la salle de bain

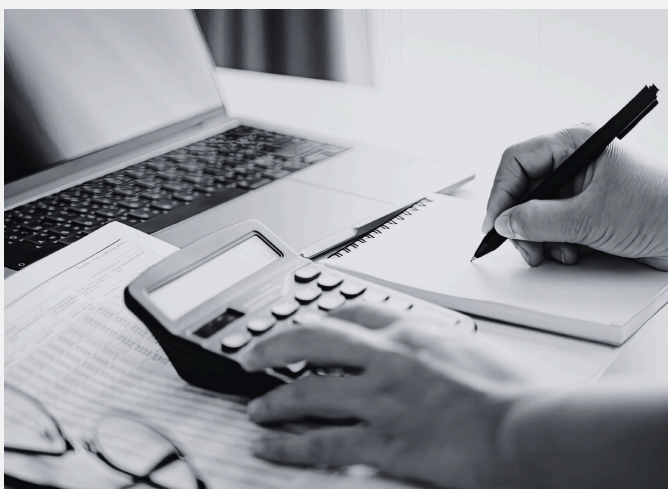
- Douche à l'italienne (sans marche)
- Siège de douche fixe
- Robinet thermostatique (évite les brûlures)

### 4. Adapter la cuisine

- Plaques à induction avec sécurité
- Plan de travail à bonne hauteur
- Rangements faciles d'accès

### 5. Prévoir les urgences

- Système d'appel dans plusieurs pièces
- Éclairage de secours
- Accès facile pour les secours



## COMMENT FINANCER LES TRAVAUX ?

- Programme d'Adaptation de Domicile (PAD) - SHQ : jusqu'à 50 000\$ maximum pour les travaux d'adaptation - Couvre jusqu'à 95% des coûts reconnus
- **\*\*\*ATTENTION : LE PROGRAMME EST TEMPORAIREMENT SUSPENDU DEPUIS NOVEMBRE 2024 MAIS LE GOUVERNEMENT A ALLOUÉ 38M\$ POUR 2025-2026 POUR TRAITER LES DEMANDES\*\*\***
- Prestation Canadienne pour Personnes Handicapées : nouveau programme fédéral, premier versement en juin 2025
- Allocation-logement (Revenu Québec) : jusqu'à 170\$ par mois pour aider avec les coûts de logement
- Crédits d'impôt fédéraux : pour équipements médicaux et d'accessibilité
- Municipalités locales : certaines offrent des programmes complémentaires

## PAR OÙ COMMENCER ?

1

### Étape 1 : Faire le point

- Listez vos difficultés actuelles
- Identifiez les risques de chute
- Notez ce qui vous fait mal au dos

2

### Étape 2 : Prioriser

- Urgent : sécurité et prévention des chutes
- Important : faciliter vos gestes quotidiens
- Confort : améliorer le bien-être

3

### Étape 3 : Se faire accompagner

- Ergothérapeute du CLSC : évaluation gratuite de vos besoins
- Agent SHQ : pour le programme d'adaptation de domicile
- Entreprises certifiées : devis conformes aux exigences PAD

### Stratégie :

- Inscrivez-vous sur la liste d'attente du PAD dès maintenant
- Contactez votre ergothérapeute du CLSC pour l'évaluation
- Vérifiez les programmes de votre ville/arrondissement



**ASTUCE : COMBINEZ PLUSIEURS AIDES ! UN ERGOTHÉRAPEUTE PEUT VOUS AIDER À MONTER LES DOSSIERS**

## SOLUTIONS SIMPLES À METTRE EN PLACE RAPIDEMENT

1

### Sans travaux :

- Barres d'appui amovibles
- Siège de douche
- Éclairage LED à détection
- Tapis antidérapants fixés au sol

2

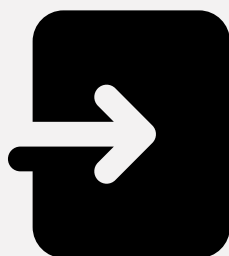
### Avec petits travaux :

- Volets roulants électriques
- Interrupteurs à hauteur accessible
- Mitigeurs à levier unique
- Éclairage renforcé



## ERREURS À ÉVITER

- Attendre un accident pour agir
- Vouloir tout faire d'un coup (échelonnez !)
- Négliger votre propre vieillissement
- Ne pas demander d'aides financières
- Choisir du matériel inadapté



### Le plus important : Votre bien-être compte aussi !

- Une adaptation réussie préserve votre santé physique et mentale.
- Vous pourrez ainsi accompagner votre enfant plus longtemps et dans de meilleures conditions. N'attendez pas que les difficultés s'installent.
- Chaque amélioration, même petite, compte pour votre qualité de vie quotidienne.

## CONTACTS UTILES AU QUÉBEC



- SHQ (Société d'habitation du Québec) : 1 800 463-4315
- CLSC de votre secteur : demandez l'ergothérapeute
- Info-Social 811 : orientation vers les services
- Revenu Québec : pour l'Allocation-logement
- Office des personnes handicapées du Québec : 1 800 567-1465