



Comment bien vieillir chez soi à la retraite ?

 18/03/2024

La dépendance est l'un des grands enjeux des décennies à venir du fait du vieillissement de la population : l'INSEE projette que les plus de 80 ans seront 5 millions en 2060, contre 1,4 aujourd'hui * ! Cette évolution pose l'enjeu du « bien vieillir chez soi », qui doit permettre aux personnes âgées de vivre en toute sécurité dans leur maison jusqu'à un âge le plus avancé possible. Aujourd'hui, même en cas de perte d'autonomie, sachez qu'il est possible de rester vivre chez soi dans de bonnes conditions, sous réserve de connaître les équipements, les services d'accompagnement et les aides dédiés !

*Source : [INSEE, 2021](#)

Bien vieillir chez soi : mode d'emploi

Équiper sa maison

La 1ère étape indispensable sera d'équiper votre habitat pour l'adapter à votre degré d'autonomie. Ainsi, des équipements **d'aide à la mobilité** peuvent être installés dans certaines zones clés : rampes de franchissement, fauteuils et aides au déplacement, barres d'appui ou de redressement... Ces aménagements sont notamment utiles dans certaines pièces plus accidentogènes comme la cuisine ou la salle de bain.

Face au vieillissement, l'objectif est également de **rendre votre maison plus confortable** et de vous faciliter la vie au quotidien. Certains petits équipements comme des étagères escamotables, des accessoires à long manche, des enfiler chaussettes ou chaussures, des chaises de douche, des poignées de baignoire ou encore des rehausseurs, peuvent faire une grande différence au jour le jour. Enfin, **l'essor de la domotique** vous permet d'automatiser un certain nombre de gestes (volets, chauffage, serrures...) afin de réduire la charge mentale et physique de la maison.

Outre votre qualité de vie, l'enjeu est celui de **votre sécurité**. Pour éviter l'accident bête – notamment les chutes – vous pouvez par exemple installer des bandes ou revêtements antidérapants pour ne pas glisser (sous les tapis par exemple), ou des bandes phosphorescentes pour signaler certains obstacles !



Être bien entouré

Pour bien vieillir, **l'appui du cercle familial est primordial**. Avoir une visite régulière de ses éventuels enfants ou d'autres proches constitue un soutien moral sans équivalent, en particulier en cas de perte d'autonomie.

Néanmoins, votre famille ne pourra pas forcément s'occuper de tout ! Souvent, il sera ainsi nécessaire de faire appel à des professionnels, [en particulier des aides-soignants ou infirmiers](#), formés pour accompagner des seniors au quotidien. Les soins prodigués peuvent être de confort ou d'hygiène, comme par exemple la toilette, ou de nature médicale, comme des pansements ou injections. Ces soins sont généralement mis en place sur prescription médicale d'un médecin.

Enfin, certains équipements vous permettent de rester connecté de façon continue à vos proches et **de les alerter en cas d'accident** : il existe ainsi des bracelets, pendentifs ou podomètres connectés permettant de suivre l'activité physique et d'envoyer notamment une notification en cas de chute. **Les montres connectées** sont également très utiles en permettant à votre entourage de suivre facilement votre état de santé au quotidien.

Parmi les autres équipements de prévention, on trouvera également des visiophones adaptés, qui offrent une solution simple et intuitive pour appeler et communiquer avec ses proches, des tasses connectées permettant de suivre la bonne hydratation de la personne, ou encore des piluliers connectés pour le suivi des traitements !

Prendre soin de soi et rester actif

Face au vieillissement, l'alimentation est également primordiale pour rester en bonne santé, autant physique que mentale ! Si besoin, faites-vous aider pour faire vos courses et préparer à manger. N'hésitez pas à consulter votre médecin (voire un diététicien) pour **mettre en place un régime adapté à votre santé** et à votre condition.

Avec l'âge, l'activité physique est une autre clé de la santé au quotidien : plus vous resterez en mouvement, plus votre corps s'entretiendra ! **Marcher tous les jours une petite distance**, même autour de chez soi, reste primordial. Dans la mesure du possible, continuez de **prendre part à des activités ou des rencontres**, pourquoi pas de vous engager dans des associations... L'objectif est aussi de garder une bonne sociabilité, de lutter contre l'isolement et de garder votre corps et votre esprit actifs !

Bien vieillir chez soi : quel coût, quelles aides ?

Aide à domicile, équipements... combien ça coûte ?

Pour faire intervenir une aide-soignante à votre domicile, vous pouvez soit l'engager vous-même directement en tant que particulier employeur (si besoin avec des chèques CESU), soit passer par une association ou une entreprise spécialisée. **Une convention collective fixe des salaires bruts minimaux**, en fonction de degré de dépendance** : la rémunération varie ainsi de 11,20 € à 23 € par heure. À noter que vous pouvez bénéficier d'un **crédit d'impôt de 50 %** sur ces salaires ainsi que d'une [exonération de cotisations patronales si vous avez plus de 70 ans](#)***.

** Le niveau de dépendance est donné par le [GIR](#), allant de 1 (complètement dépendant) à 6 (relativement autonome)

***[Pour les personnes âgées](#)

En France, il existe également des services publics pour l'aide à domicile, tels que les [SSIAD](#) (Services des soins infirmiers à domicile) ou les [SPASAD](#) (Services polyvalents d'aide et de soins à domicile). Selon les cas, le coût du service peut être **pris en charge pour tout ou partie par l'Assurance Maladie**. Une prescription médicale au nom du bénéficiaire est nécessaire pour y faire appel. Néanmoins, retenez qu'il y a parfois des listes d'attente selon la capacité des services.

Concernant les équipements et travaux de la maison, voici des exemples de prix parmi une sélection de produits qu'on retrouve fréquemment :

- Étagère de cuisine escamotable : à partir de 330 €
- Dispositifs d'alerte connectés : à partir de 100 €
- Chaise de douche : à partir de 80 €
- Enfile chaussette : à partir de 15 €
- Barres et poignées d'appui : à partir de 12 €
- Accessoires de toilette à manche long : à partir de 10 €

Le site « [Bien chez soi](#) » de l'Assurance Retraite répertorie tout un ensemble d'équipements et solutions pour la maison, avec description, points de vente, prix, aides financières possibles... n'hésitez pas à le parcourir !

Les aides de l'État pour bien vieillir chez soi

Si vous avez besoin d'aides financières pour rester dans votre logement en cas de perte d'autonomie, sachez que plusieurs aides au maintien existent :

- [L'APA \(Allocation personnalisée d'autonomie\)](#), gérée par les départements et versée aux plus de 60 ans relevant d'un GIR allant de 1 à 4 : il s'agit de la principale aide publique en cas de perte d'autonomie. Elle est versée sans conditions de ressources ;
- L'aide « Habiter facile », qui deviendra bientôt « [MaPrimeAdapt'](#) » : gérée par l'Agence nationale de l'habitat (ANAH), elle peut financer des travaux d'équipement du logement comme le remplacement d'une baignoire par une douche, l'installation de mains courantes, ou encore le changement de revêtements au sol ;
- Les aides des **caisses de retraite** : elles peuvent concerner l'aide à domicile, mais aussi le portage de repas ou encore l'aide au déplacement – renseignez-vous auprès de votre caisse !
- Les aides des mairies ou conseils départementaux, par exemple pour bénéficier d'une aide-ménagère à domicile ;
- Les aides de soutien aux proches aidants, notamment l'[AJPA](#) (Allocation de soutien journalière du proche aidant), si l'un de vos proches s'occupe de vous au quotidien.

Retenez également que certaines de ces aides sociales ne sont pas cumulables.