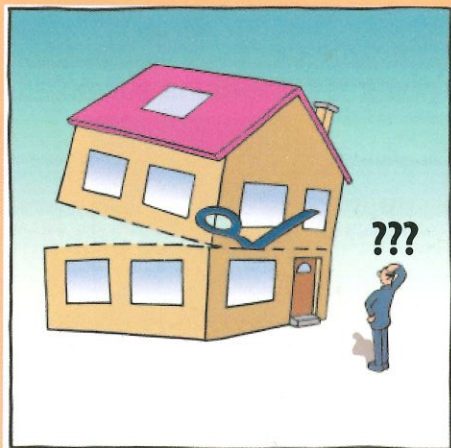


Mais comment rester autonome dans ce logement?



Est-ce le bon?
A quoi dois-je penser?

Suivez-moi...

Je vais vous expliquer.



www.monautonomiepasseparmonlogement.be

Avec le soutien de:



Fondation
Roi Baudouin





Les premières questions à se poser:

Avant de déterminer une zone de recherche pour un logement, il est important de se poser les questions suivantes:

1. Dans ma famille, quelles sont les personnes qui:
 - auront besoin de moi?
 - sur qui je peux compter en cas de problème?
2. Parmi mes amis, quels sont ceux que je souhaite continuer à voir régulièrement?

Et maintenant, quelle distance suis-je prêt à parcourir au quotidien pour garder des relations étroites avec cet entourage privilégié?

Vous venez de déterminer votre zone de recherche. Ne vous en éloignez pas!

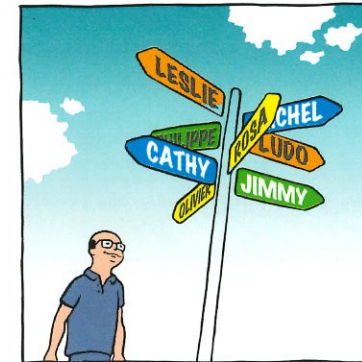
L'étape suivante est de trouver un quartier vivant et dynamique qui comprend des commerces de proximité, des services d'aide à la personne, des associations de quartier permettant de garder des loisirs pour tout âge, ...

Pour ce faire, nous vous conseillons d'utiliser des outils de recherche existants tels que:

- le site internet de la commune en question,
- www.accesservice.be qui permet une recherche par code postal et par service. Vous pourrez ainsi vérifier que la localité qui vous attire est suffisamment desservie.



Comment choisir son quartier?



Principe n°1:

Une maison proche de son entourage garantit des visites régulières.

Principe n°2:

Une maison proche de commerces et services de proximité permet une vie sans voiture.





Les questions à poser:

1. Quelles sont les possibilités de stationnement dans la rue?

Le manque de stationnement dans un quartier, l'absence d'emplacement privatif peuvent très vite devenir un obstacle à la vie sociale.

Il est dès lors important de choisir une rue offrant de nombreuses possibilités de se garer.

Le stationnement aisé, un confort au quotidien!

Charger ou décharger son véhicule, chaque semaine après les courses mais aussi dans le futur si votre mobilité est réduite, le stationnement est une clé de votre autonomie.

2. Y a-t-il une entrée sans marche pour ce logement?

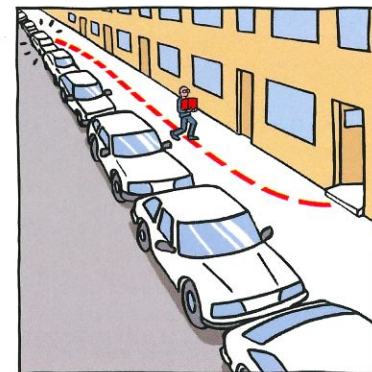
Par devant, par derrière, peu importe, l'essentiel est d'entrer chez soi sans obstacle.

Si le logement de vos rêves a une ou quelques marches à l'entrée, il existe des équipements qui permettent de les pallier. Attention ces aides techniques ont un coût.

Besoin d'une aide technique, consultez www.accesat.be pour découvrir tout ce qui existe en la matière.



Comment choisir son logement?

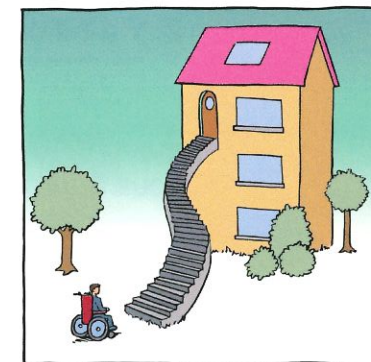


Principe n°3:

Un stationnement aisé et proche de votre entrée, diminue les pas à parcourir lorsqu'on est chargé, lorsqu'on est blessé.

Principe n°4:

Les marches d'entrée sont les obstacles du futur, pensez au plain pied, pensez sans marche.





Ce que vous devez vérifier:

1. Votre choix se porte sur un appartement, celui-ci est-il au rez-de-chaussée ou desservi par un ascenseur aux dimensions minimales?

Un ascenseur aux dimensions minimales, c'est:

- une porte d'au moins 85 cm de passage
- une cabine d'au moins 90 cm de large, mais l'idéal est 110 cm
- une profondeur de 140 cm au moins

Grâce à ces dimensions, vous pourrez y entrer en toute situation.

N'oublions pas qu'en cas de malaise, les ambulanciers doivent pouvoir vous transporter facilement.

2. Y a-t-il des marches dans le logement?

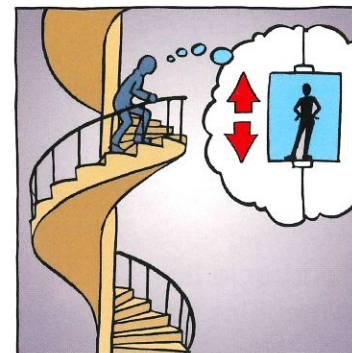
L'absence de marche entre les pièces de vie assure aujourd'hui une fluidité dans vos déplacements et vous épargne des frais d'adaptation pour le futur.

Il serait dommage de rompre le charme de votre décoration intérieure par l'ajout d'équipement de compensation.

Pour rejoindre les étages intérieurs, l'escalier n'est pas un souci. Des solutions existent. Cependant une largeur minimale de 80 cm de passage facilitera l'usage éventuel du dispositif installé.



Comment choisir son logement?



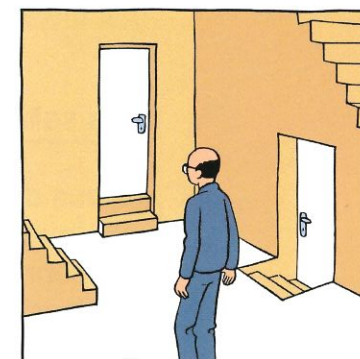
Principe n°5:

Un immeuble desservi par ascenseur garantit une autonomie illimitée.

Principe n°6:

Un logement sans marche réduit de façon considérable le risque de chute.

Vos déplacements en seront d'autant plus facilités.





Les erreurs à ne pas commettre:

1. La cuisine équipée:

Quel plaisir de choisir les couleurs du mobilier, les électroménagers, et l'agencement de la nouvelle cuisine

MAIS attention pensez à:

- **déterminer votre hauteur de travail**, elle correspond à la distance entre le sol et votre ceinture de pantalon. En choisissant la bonne hauteur, vous pourrez cuisiner et faire votre vaisselle sans courber le dos. Il suffit de le demander au cuisiniste, tous les meubles sont équipés de pieds réglables en hauteur. Au placement, ça ne coûte rien. Par contre, défaire pour refaire vous coûtera cher.
- **privilégier les meubles à tiroir**, c'est plus facile pour ranger et attraper le contenu.
- prévoir un **espace de travail** où vous pouvez réaliser vos tâches **assis**.

2. La salle de bain:

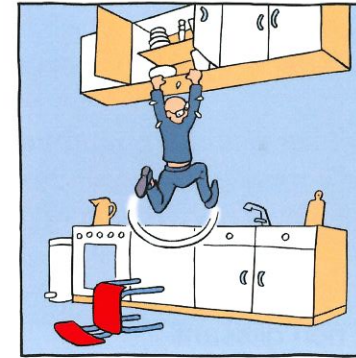
Si vous devez changer le bac de douche, optez pour une **douche à l'italienne**. La méthode de placement est bien connue par les sanitaristes, les problèmes liés à l'eau sont maîtrisés et le confort d'usage garanti.

Evitez d'opter pour une douche dans la baignoire car le rebord pourrait devenir un obstacle non franchissable.

*Un confort de vie passe
par de bons équipements !*



Comment équiper son intérieur?



Principe n°7:

Du mobilier sur mesure, ça évite de jouer à l'acrobate

Principe n°8:

Une douche à l'italienne, c'est éviter de tomber en entrant dans une baignoire.





A ne pas négliger:

1. Le jardin ou la terrasse:

Cette ouverture vers l'extérieur est une source de loisirs et de détente. Il est important de prévoir son aménagement sur base des principes décrits précédemment.

Il existe des jardinières sur pied permettant de surélever son mini-potager et ainsi d'y travailler soit sur base de votre hauteur de travail en position debout soit en position assise.

Lors du recouvrement de la terrasse, il est important de placer un revêtement non glissant.

2. Votre rez-de-chaussée et vos étages?

Aujourd'hui, vous avez besoin d'un grand logement, des chambres pour vos enfants ... Mais plus tard, tous ces espaces supplémentaires peuvent devenir une seconde source de revenus.

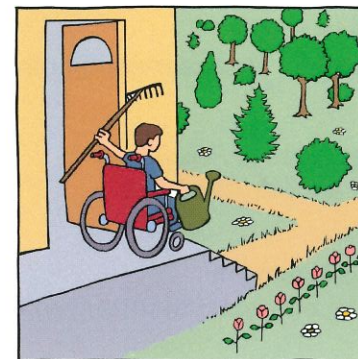
Il existe plusieurs formules:

- la colocation intergénérationnelle (un jeune présent chez vous peut vous aider et en contre partie, il bénéficie d'un loyer peu élevé),
- louer vos étages en passant par une agence immobilière sociale (qui garantit un loyer régulier et la gestion des locataires) ou de façon classique.

Une façon de donner une seconde vie à votre logement.



Et les 2 petits plus?



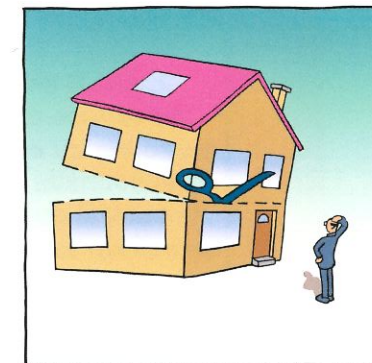
Principe n°9:

Quel plaisir de pouvoir garder un accès aisé à son jardin, en toute circonstance.

Principe n°10:

Avoir un espace de vie complet au rez-de-chaussée permet une vie future sans escalier.

Et pourquoi ne pas envisager une location des étages devenus inutiles.



Le site général:

www.anlh.be

La banque de données sur l'accessibilité des lieux

www.accesscity.be - accesscity@anh.be

La banque de données sur les services

www.accessservice.be - accessservice@anh.be

La banque de données sur les aides techniques

www.accesat.be - accesat@anh.be

La banque de données sur les logements

www.accesshouse.be - accesshouse@anh.be

Le Service Conseils en Aménagement et Aides Techniques

www.scaat.be - scaat@anh.be

**L'ANLH asbl est
au service de toute
personne ou organisme
qui souhaite faire de
la société de demain,
un monde sans barrière.**

**N'hésitez plus,
contactez-nous.**

Nous contacter:



ANLH asbl

**Association Nationale pour le Logement
des personnes Handicapées**

Rue de la Fleur d'Oranger, 1 bte 213

1150 Bruxelles

Tel: 02/772.18.95

Fax: 02/779.26.77