



# Permettre aux seniors de garder leur autonomie



**Un bandeau lumineux permet de prévenir les chutes au moment de se lever du lit.** LUCIEN FORTUNATI

**Une étude en cours -  
montre qu'il est  
possible de maintenir  
les personnes âgées  
à domicile grâce  
à des aménagements  
adaptés**

**Amélie Jamar**

**E**n 2045, la population des plus de 80 ans aura doublé par rapport à 2015 selon l'Office fédéral de la statistique. L'espérance de vie a augmenté de près de 20 ans depuis les années 70. C'est une bonne nouvelle mais derrière ce vieillissement de la population se cache la question de la qualité de vie pour les personnes âgées. Trois professeurs de la HES-SO Genève, Lara Allet, Catherine Ludwig et Frédéric Wüest, se sont penchés sur la question.

Une énième étude théorique sur le sujet? Pas vraiment. L'approche se veut non seulement plus pratique que théorique, mais aussi et surtout interdisciplinaire. Lara Allet et Catherine Ludwig sont respectivement professeure en physiothérapie et en soins infirmiers à la Haute école de santé (HEdS), Frédéric Wüest, professeur récemment retraité de la Haute école du paysage, d'ingénierie et d'architecture (HEPIA). Elles s'intéressaient au risque de chute et au retour des personnes à domicile après leur rééducation en milieu hospitalier, lui à l'architecture pour personnes âgées. Leurs intérêts se sont donc naturellement croisés.

### 15 études de cas

«Nous avons commencé par demander à nos étudiants respectifs de se pencher sur le thème de l'aménagement du logement pour les personnes âgées» explique Lara Allet. «Nous avons ensuite décidé de

faire cette recherche pour mesurer l'impact des aménagements effectués sur la qualité de vie. Nous voulions savoir s'ils garantissent vraiment l'autonomie des personnes.» continue-t-elle avant d'ajouter «l'entrée en EMS représente bien souvent un déracinement. Les gens savent que c'est la dernière étape de leur vie. Une fois là-bas, quelle est encore leur motivation de bouger?»

Cette recherche est soutenue par la Fondation Leenaards et par la HES-SO Genève. Concrètement, ce sont 15 cas d'aménagement qui sont étudiés: 5 dans chaque canton: Genève, Vaud et Valais. Le travail a commencé en 2017 à Genève. Une fois les volontaires trouvés, l'équipe de recherche analyse leurs logements et évalue la qualité de vie ainsi que les difficultés rencontrées au quotidien liées à la perte d'autonomie. Dans cette réflexion, les proches aidants, les aides à domicile, ou tout autre professionnel de la santé



gravitant autour de la personne sont également inclus. Côté analyse du logement «ce n'est pas un travail d'architecte classique», précise Frédéric Wüest, «lorsque que l'on se rend sur place, on doit avoir un œil critique par rapport à la production architecturale en fonction des usages. On pourrait apparenter cela à de l'architecture de l'urgence, si l'on n'opère pas rapidement les changements, la personne perdra son autonomie». Les aménagements proposés sont personnalisés en fonction des besoins, du plus simple au plus complexe. «Placer un détecteur de mouvement pour éclairer un couloir la nuit est un dispositif simple qui diminue le risque de chutes de 50%» explique Lara Allet. D'autres aménagements vont de la surélévation d'un frigo, à la création d'une rampe pour entrer avec un déambulateur

dans une maison, en passant par l'aménagement d'une salle de bain ou une suppression d'un seuil. Le nerf de la guerre reste l'aspect financier de ces aménagements. L'équipe de recherche a pour but de trouver des solutions à moindre coût, en respectant les moyens de chacun, et elle y arrive...

### Des premiers résultats positifs

Les premiers résultats de cette recherche sont encourageants. Non seulement, les personnes retrouvent une autonomie mais la perspective de rester chez eux leur donne un certain entrain et une envie d'entreprendre.

Le rapport final sera déposé en 2020. Mais concrètement quelles seront les mesures mises en place? «Il est encore trop tôt pour le dire, mais il s'agira sans doute d'un outil le

plus convivial possible pour orienter les personnes âgées dans les aménagements à apporter à leur logement» déclare Frédéric Wüest. Cette recherche permet aussi surtout d'impulser une prise de conscience de la nécessaire prise en charge de la part de tous les acteurs y compris politiques de cette question du maintien à domicile des personnes âgées. Pour Lara Allet, «tout le monde est conscient de la problématique, mais personne ne se sent vraiment responsable. L'aide à domicile, peut être facturée à la caisse-maladie, mais pas l'adaptation du logement alors qu'elle a un impact important sur la santé.» La question va devoir être abordée si l'on sait que dans quelques années, il n'y aura pas de places pour tout le monde dans les EMS.

## Une expérience qui peut changer une vie

Laetitia Ritzuto fête ses 87 ans ce mois-ci. Pianiste et ancienne directrice d'une école de musique à Genève, elle s'est portée avec enthousiasme candidate pour la recherche. «Je savais depuis quelques années que je devais faire des aménagements chez moi, mais j'ignorais vers qui me tourner. Je regardais des solutions dans des grandes enseignes, mais cela me semblait compliqué» explique-t-elle. Et puis est arrivée la chute et le séjour à l'hôpital qui s'en est suivi. Elle observe alors les salles de bain en milieu hospitalier et de retour chez elle, contacte un professionnel des aménagements sanitaires pour les personnes à mobilité réduite. Il lui laisse alors le flyer relatif à la recherche d'HEPIA et de la HEdS: Et là, c'est le déclic! Elle rencontre l'équipe et depuis lors ce n'est pas que la salle de bain qui été aménagée... Électrification des stores, seuil raboté, surélévation de frigo, sécurisation de l'électricité, juda digital dernier cri, bref, une somme de petites améliorations qui lui rendent la vie plus facile et lui redonnent le sentiment de sécurité «Au quotidien, je sens des améliorations, même physiquement, j'ai plus d'énergie, je suis de bonne humeur, j'ai changé mes fauteuils, fait de la place dans ma bibliothèque. Des choses pour lesquelles je ne trouvais pas l'énergie avant, explique-t-elle le sourire aux lèvres. Avant d'ajouter, en tant que personne âgée, dire que l'on a besoin de quelque chose est perçu comme un aveu de dépendance. Ce qu'il faut faire, c'est prendre les choses en mains et les contrôler.» Elle espère avant tout que les résultats de cette recherche rendront service à d'autres personnes. **A.J.**

