



Devrais-je rester ou déménager ?

Décider de déménager ou de changer de domicile constitue un choix difficile à toute étape de la vie, mais surtout lorsque l'on avance en âge. En commençant votre planification maintenant, avant qu'une crise vous force à déménager, vous pourrez prendre une décision plus facilement et vous assurer de faire le bon choix.

Voici quelques-uns des facteurs clés à prendre en compte avant d'utiliser la liste :

Votre état de santé et votre degré de mobilité. Quels sont votre état de santé et votre degré de mobilité actuels ? Quels seront-ils dans 10 ans ? Réfléchissez à vos problèmes de santé actuels et à ce que vous feriez si votre état de santé venait à changer ou si vous subissiez une chute ou une blessure.

Le transport. Seriez-vous prêt à déménager et/ou à utiliser le transport en commun si vous n'aviez plus l'envie ou la capacité de conduire ?

La vie en commun. Aimerez-vous partager des espaces de vie avec d'autres personnes ? Préféreriez-vous vivre seul ? Seriez-vous disposé à déménager si votre partenaire devenait malade ou venait à décéder ? Voulez-vous vivre dans une communauté composée de gens de tout âge, ou préférez-vous vivre uniquement avec des adultes âgés ?

Votre réseau social. Vivez-vous actuellement à proximité d'amis, de parents et de relations ? Si vous déménagiez, seriez-vous en mesure de maintenir vos liens avec ces personnes ?

Votre rôle d'aidant. Si vous déménagiez, cela augmenterait-il ou diminuerait-il votre capacité d'agir comme aidant (maintenant et dans le futur) et votre capacité à maintenir votre bien-être et votre santé ? Comment la personne dont vous êtes l'aidant naturel envisage-t-elle le déménagement ? Examinez la liste de contrôle ensemble et notez les préférences que vous avez en commun et celles qui divergent.

Adulte âgé cherche logement convenable : liste de contrôle

Utilisez le document Adulte âgé cherche logement approprié : liste de contrôle pour vous aider à réfléchir à ce dont vous avez besoin et à ce que vous voulez. Vous y trouverez des questions liées aux solutions de logement ainsi qu'à : abordabilité, accessibilité, approprié et à votre disposition. N'hésitez pas à y ajouter vos propres exigences, comme la possibilité d'avoir un animal de compagnie ainsi que l'accès à la vie privée, à des espaces de jardinage ou à des pistes cyclables."



Les quatre A's du logement:

Abordabilité

Un logement abordable coûte moins de 30 % du revenu avant impôts (qu'il s'agisse d'un ménage ou d'une personne vivant seule). Les coûts liés au logement comprennent : l'hypothèque ou le loyer, les services publics (eau, électricité et gaz), les impôts fonciers, l'assurance et les autres frais (p. ex., les frais de copropriété et d'entretien domiciliaire). Pour les aînés touchant un revenu faible ou intermédiaire, l'accès à du logement abordable (qu'ils en soient locataires ou propriétaires) pose problème dans le marché actuel.

Accessibilité

En vieillissant, nous pouvons vivre des changements cognitifs et physiques qui limitent nos activités, nos mouvements et nos sens. Ces changements peuvent faire en sorte qu'il devient difficile de rester chez nous. Pour continuer à vivre chez nous en toute autonomie et en toute sécurité, nous devons parfois apporter des modifications à notre domicile. Ottawa doit offrir plus de solutions de logement accessibles aux personnes handicapées, surtout alors que le nombre de personnes âgées de plus de 65 ans ne cesse d'augmenter.

Approprié

Quel que soit l'endroit, un logement approprié est sécuritaire, propre et bien entretenu. Pour la plupart des adultes âgés, vivre en toute autonomie dans la collectivité constitue un choix approprié. Cependant, pour les aînés aux prises avec des problèmes de santé ne pouvant être gérés avec l'aide de services communautaires, l'assistance à l'autonomie peut s'avérer une meilleure solution. Un logement situé à proximité du transport en commun et de services de quartiers (magasins, bibliothèques, parcs, centres pour aînés, etc.) permet aux adultes âgés de s'engager pleinement dans leur communauté. Les quartiers qui favorisent l'interaction sociale préviennent l'isolement.

À votre disposition

Les adultes âgés d'Ottawa veulent des solutions abordables, accessibles et appropriées. Trop souvent, ces solutions sont limitées ou ne sont tout simplement pas offertes dans la collectivité de leur choix. Certaines solutions, comme l'habitation communautaire ou l'habitation partagée, sont soit inexistantes soit non disponibles à l'heure actuelle. Pour d'autres solutions de logement telles que le logement social, les maisons de retraite et les établissements de soins de longue durée, les listes d'attente sont longues.



Adulte âgé cherche logement approprié : liste de contrôle

Facteurs à prendre en compte	Situation actuelle	Solution future
Abordabilité		
À combien s'élèvent vos coûts en ce moment (services publics, impôts fonciers, assurance, loyer/hypothèque, entretien domiciliaire) ? À combien s'élèveraient-ils si vous choisissiez un autre type de logement (louer un appartement, vivre en maison de retraite, emménager dans une maison plus petite ou dans une copropriété, etc.) ?		
Consacrez-vous plus de 30 % de votre revenu avant impôts au logement ?		
Auriez-vous les moyens de rénover votre domicile afin de pouvoir y rester si vous développiez un handicap, ou serait-il plus économique de déménager ?		
Avez-vous les moyens de vous offrir les services dont vous pourriez avoir besoin maintenant ou dans le futur (entretien ménager, déneigement, entretien de la pelouse, entretien domiciliaire, préparation des repas, hygiène personnelle, habillement, médication, etc.) ?		

 Observations :



Accessibilité		
Êtes-vous en mesure de sortir de votre domicile/allée pour voitures/garage et d'y entrer facilement et en toute sécurité ? Votre domicile est-il doté d'une entrée sans marches ou d'une rampe d'accès ?		
Éprouvez-vous de la difficulté à vous déplacer dans certaines parties de votre domicile ?		



Facteurs à prendre en compte	Situation actuelle	Solution future
Éprouvez-vous de la difficulté à vous déplacer dans les escaliers ? Si vous vivez dans un immeuble à étages multiples, y a-t-il un ascenseur fiable adapté aux personnes utilisant une aide à la mobilité (p. ex., marchette, fauteuil roulant) ?		
Êtes-vous en mesure d'entrer dans la salle de bain et d'en sortir facilement ? Y a-t-il des mains courantes ? Y a-t-il une douche à l'italienne ?		
Avez-vous facilement accès à la buanderie ?		
Votre domicile est-il accessible aux personnes utilisant des aides à la mobilité (p. ex., marchette, fauteuil roulant) ? Les portes sont-elles assez larges pour accommoder un fauteuil roulant ? Y a-t-il une salle de bain au rez-de-chaussée ?		
Êtes-vous en mesure de rénover votre domicile pour pallier ses lacunes en matière d'accessibilité ?		
Vos amis et parents peuvent-ils vous rendre visite facilement ? Prenez en compte l'accès au bâtiment, le stationnement pour visiteurs ainsi que les escaliers.		
Êtes-vous en mesure de vous rendre facilement à un supermarché, à une pharmacie, à un bureau de poste ou à une boîte aux lettres, à une banque, à un établissement de soins de santé et à d'autres lieux de première nécessité ?		
Y a-t-il un abribus accessible ou une station de transport en commun dotée de bancs à proximité de votre domicile ? Êtes-vous en mesure d'y accéder en toute sécurité au moyen d'une aide à la mobilité (surtout en hiver) ?		
Existe-t-il dans votre collectivité un service de transport porte-à-porte destiné aux personnes présentant des contraintes physiques ?		
Êtes-vous en mesure d'effectuer facilement et en toute sécurité des travaux d'entretien ménager tels que changer les ampoules électriques, passer l'aspirateur partout et nettoyer les différentes pièces, les comptoirs et les éviers ?		

 Observations :



Facteurs à prendre en compte	Situation actuelle	Solution future
Approprié		
Quelle solution vous conviendrait davantage : vivre en toute autonomie dans la collectivité ou vivre en résidence ?		
Vous sentez-vous en sécurité dans votre domicile/quartier actuel ? Et dans le nouveau domicile/quartier où vous envisagez de vivre ?		
Êtes-vous en mesure de marcher en toute sécurité dans votre quartier ? Prenez en compte la circulation, les intersections, les bateaux de trottoirs accommodant les aides à la mobilité, l'entretien hivernal et l'éclairage des rues.		
Y a-t-il des bancs et d'autres places pour s'asseoir dans le quartier ?		
Pouvez-vous vous rendre à des parcs, sur des sentiers et à des espaces verts en marchant ?		
Votre domicile peut-il accommoder des animaux de compagnie (à l'intérieur et à l'extérieur) ?		
Y a-t-il un service de transport en commun offert à proximité ?		
Voulez-vous vivre dans un quartier où l'on parle votre langue maternelle ?		
Pouvez-vous faire vos courses et vos emplettes confortablement par mauvais temps ?		
Habitez-vous à proximité d'amis, de parents, de restaurants, de lieux de culte, de bibliothèques, de centres communautaires et récréatifs et d'autres lieux offrant des occasions particulières ?		
Vivez-vous près d'une personne qui peut vous aider lorsque vous n'êtes pas en mesure de faire vos courses et vos emplettes ou en cas d'urgence ?		

 Observations :



Facteurs à prendre en compte	Situation actuelle	Solution future
À votre disposition		
Existe-t-il du logement abordable, accessible et convenable (à acheter ou à louer) dans les quartiers où vous aimeriez vivre ?		
Existe-t-il des services dont vous avez besoin maintenant ou dont vous aurez besoin dans le futur (soins à domicile, entretien ménager et de la pelouse, entretien domiciliaire général, préparation des repas, hygiène personnelle, habillement, etc.) ?		
Avez-vous accès dans votre secteur à des médecins, à des dentistes et à d'autres professionnels de la santé ? Sinon, êtes-vous en mesure de vous rendre facilement aux rendez-vous médicaux avec vos fournisseurs de soins de santé actuels ?		
Existe-t-il dans votre collectivité un service de livraison de l'épicerie et des médicaments à domicile ?		
À quels services n'avez-vous pas accès actuellement (p. ex., l'aide à l'hygiène personnelle) ?		
Y a-t-il des éléments qui ne figurent pas sur cette liste et qui constituent pour vous des « essentiels » d'un nouveau quartier/ domicile ? Le cas échéant, quels sont-ils ?		

 Observations :



Vieillir chez soi : ressources disponibles

Services de soutien communautaires :

www.lignesantechamplain.ca/index.aspx

www.caredove.com/champlaincss

211

Aide financière :

Province de l'Ontario

www.ontario.ca/fr/page/personnes-agees-gerez-vos-finances

Ville d'Ottawa

311



Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa

217 – 815, boul. Saint-Laurent
Ottawa (Ontario) K1K 3A7
Tél. : 613 789 3577, poste 101
Télec. : 613 789 4406

