



LES AIDES TECHNIQUES  
ET L'AMÉNAGEMENT DU DOMICILE



2

## SE FACILITER LA VIE

Les aides techniques et l'aménagement du domicile ont pour objectif de compenser les difficultés et les incapacités rencontrées par la personne malade et son proche aidant dans la réalisation des actes quotidiens. Ils contribuent à maintenir l'autonomie, la sécurité et la qualité de vie de la personne malade à domicile.

[WWW.FRANCEPARKINSON.FR](http://WWW.FRANCEPARKINSON.FR) [AIDANTS@FRANCEPARKINSON.FR](mailto:AIDANTS@FRANCEPARKINSON.FR) [FACEBOOK.COM/CHAQUEPASESTUNECONQUETE](https://FACEBOOK.COM/CHAQUEPASESTUNECONQUETE)  
[@FRANCEPARKINSON](https://TWITTER.COM/@FRANCEPARKINSON) [YOUTUBE.COM/USER/PARKINSONFRANCE](https://YOUTUBE.COM/USER/PARKINSONFRANCE)

# PROFITER AU MIEUX DE SON LOGEMENT

## AMÉNAGER

**Faciliter** la circulation d'une pièce à une autre et à l'intérieur d'une même pièce, désencombrer. Veiller à sécuriser les lieux à risques de chutes (protection des angles vifs, déplacement mobilier, etc.).

**Bien éclairer** l'ensemble des pièces (interrupteurs faciles d'accès, éclairage à détecteur de présence...). Ne pas laisser des coins d'ombre. Installer des lumières supplémentaires.

**Placer** des barres d'appui, notamment dans la salle de bains et les toilettes.

**Choisir** la bonne hauteur (en moyenne 50 cm – à adapter si la personne est d'une taille inhabituelle) pour les sièges, le lit, les toilettes... Pour les fauteuils, prévoir des accoudoirs assez longs et larges qui permettent de prendre appui et de se relever plus facilement.

**Installer** des portes coulissantes pour éviter une perte d'équilibre vers l'arrière lors de l'ouverture.

**Penser** à installer des mains courantes d'escaliers s'il n'y en a pas (éviter les mains courantes souples style corde).

**Installer** des rangements accessibles dans la cuisine et prévoir de pouvoir cuisiner assis.

## ALLÉGER LE QUOTIDIEN

**Privilégier des vêtements amples**, en coton si possible (plus agréable en cas de transpiration excessive), les scratchs et les fermetures à glissière. Et, pour s'habiller, commencer par le côté le moins habile.

**Les boutons sont parfois difficiles à manipuler.** On peut donc les remplacer par des pressions ou des petits morceaux de Velcro.

**Pour sauvegarder l'esthétique des vêtements et que votre proche puisse les mettre facilement :** enlever le bouton, fermer la boutonnière ; coudre les pressions et replacer le bouton d'origine sur la boutonnière fermée. Choisir des chaussures faciles à mettre, sans lacet.

**Penser aux protections** contre les fuites urinaires (les grandes surfaces en proposent de très discrètes et absorbantes).

**Il existe des aides adaptées à différentes situations** de la vie courante. Pour les repas : assiettes à butée, verres à découpe nasale... Objets antidérapants. Pour faciliter la frappe sur les claviers (ordinateur, téléphone) : guide-doigts, grosses touches...

**Toujours essayer une aide technique avant de l'acheter !**

## ADOPTER LES BONS GESTES

**Utiliser un pilulier combiné à une alarme** pour aider votre proche à prendre le traitement à heures fixes.

**Garder les coordonnées** des interlocuteurs médicaux et numéros d'urgence sur soi, enregistrés dans ses contacts et/ou affichés.

**À noter :** demander la carte médicale auprès de France Parkinson pour que votre proche puisse avoir toujours sur lui le détail de son traitement et les coordonnées des professionnels qui le suivent à contacter en cas d'hospitalisation en urgence.

# À RETENIR



**ENLEVER LES OBSTACLES ET FACILITER LES APPUIS** POUR PRÉVENIR LES CHUTES



**CHOISIR UNE ALIMENTATION ET DES USTENSILES ADAPTÉS** NOTAMMENT POUR ÉVITER LES FAUSSES ROUTES



**LAISSER SON PROCHE EFFECTUER LES GESTES** QU'IL PEUT RÉALISER LUI-MÊME



**TOUJOURS ESSAYER UNE AIDE TECHNIQUE AVANT DE L'ACHETER**

## LES QUESTIONS À SE POSER



**L'espace est-il dégagé ?** N'y a-t-il pas trop de petits meubles qui gênent le passage ?



**Le sol des pièces est-il régulier ?** Les tapis sont-ils nécessaires ?



**Le passage entre deux pièces est-il aisé** (barres de seuil, pas-de-porte, ouverture des portes) ?



**La salle de bains** est-elle équipée de barres d'appui et de tapis antidérapants ?  
La douche (ou la baignoire) dispose-t-elle d'un siège ?



**Y a-t-il des zones peu ou mal éclairées ?** Les interrupteurs sont-ils à la bonne place (entrée de la pièce) et à la bonne hauteur ? Y a-t-il des interrupteurs « va-et-vient » ?

« Mon mari avait systématiquement des blocages lors des passages de porte. Sur les conseils d'une ergothérapeute, nous avons posé une bande de couleur sur la barre de seuil. Cela lui permet à présent de passer la porte plus facilement sans freezing\* ». »

**CLAIRE, 58 ANS**

\*Le « freezing » est un blocage qui intervient lors de la marche ; il se traduit par une sorte de piétinement sur place.



# VOTRE INTERLOCUTEUR PRIVILÉGIÉ



## L'ERGOTHÉRAPEUTE

### Que peut-il apporter?

Il effectue une analyse de votre lieu de vie en travaillant sur le confort et la sécurité. Il vous aide dans le choix des aides techniques et dans l'aménagement de votre domicile.

### À qui faire appel pour bénéficier de l'intervention d'un ergothérapeute ?

- à la **Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)**, si vous avez moins de 60 ans (ou jusqu'à 75 ans si vous avez été reconnu avant 60 ans comme personne handicapée) la prestation est gratuite dans le cadre de l'instruction de la PCH et de son complément.
- **Aux caisses de retraite de base et complémentaires** pour bénéficier d'une visite gratuite d'un évaluateur dans le cadre de l'instruction du kit prévention (achat d'aides techniques jusqu'à 300€ TTC).
- À **l'AGIRC ARRCO** si vous êtes au régime général et si vous avez plus de 75 ans, l'intervention de l'ergothérapeute vous coûtera 5% de 300 € soit 15 €.
- À **SOLIHA** (ex PACT) [www.soliha.fr](http://www.soliha.fr), association implantée dans chaque département proposant des prestations d'assistance à l'adaptation du domicile (dans l'étude de faisabilité de votre projet, dans l'instruction des demandes de financements et la gestion des paiements des entreprises...), notamment l'intervention d'un ergothérapeute pris en charge ou non par des caisses de retraite (coût maxi de 390 € HT pour la visite et le rapport).
- **Aux ergothérapeutes libéraux** (intervention à votre charge car non pris en charge par la sécurité sociale).

**L'association France Parkinson vous informe et met à votre disposition des documents utiles. Une commission habitat attribue des aides sous certaines conditions (financement de prestations de conseils, contribution à l'achat d'aides techniques ou au financement de travaux).**

**Renseignements et démarches :**  
[habitat@franceparkinson.fr](mailto:habitat@franceparkinson.fr)

# LES FINANCEURS DE L'ADAPTATION DU DOMICILE

Différents financeurs accordent des aides, suivant différents critères (ressources, âge, niveau d'autonomie, etc.).

→ **L'État** consent 2 aides fiscales : le crédit d'impôts sur le revenu, la TVA à taux réduit (5,5 %).

→ **L'assurance retraite** accorde une aide à l'habitat (plus d'informations auprès d'elle).

→ **La MDPH** (Maison Départementale des Personnes Handicapées) délivre la Prestation Compensatrice du Handicap (PCH) plafonnant à 5.750 € pour une personne ayant des revenus imposables ≤ à 26.579 € par an et en réalisant 10.000€ de travaux (coordonnées de votre MDPH disponibles auprès de votre mairie).

→ **L'ANAH** accorde une subvention pour adaptation au handicap ou à la perte d'autonomie pouvant représenter au maximum 50 % de 20.000 € de travaux pour une personne seule ayant des revenus imposables ≤ à 19.875 €.

[www.anah.fr](http://www.anah.fr) – Tél. 0820 15 15 15 (0,12€ ttc/ mn)

→ **Action logement** accorde un prêt pour travaux d'accessibilité d'un montant de 10.000 € à 1% sur 10 ans, pour les salariés d'entreprise de plus de 10 personnes.

**Les informations chiffrées (prix et pourcentages) sont conformes à la date du 01/01/2018.**



## BLOC-NOTE

---

---

---

---

---

---

---

---