FRANCE PARKINSON
Libérons le mouvement

PROGRAMME A2PA PROCHE-AIDANT



2

Les aides techniques et l'aménagement du domicile

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.

INFO | PROGRAMME

AVEC LE SOUTIEN DE :

cnsa
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

AIDANTS@FRANCEPARKINSON.FR - 01 45 20 22 20 | WWW.FRANCEPARKINSON.FR

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 du mobilier, retrait des tapis, etc.).

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

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

Choisir la bonne hauteur (en moyenne 50 cm – à adapter en fonction de la taille de la personne) 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.

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

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

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), des scratchs et des fermetures à glissière. Et, pour s'habiller, commencer par le côté le moins habile. Choisir des chaussures faciles à mettre, sans lacet.

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

En cas de fuites urinaires, penser aux protections (les grandes surfaces en proposent de très discrètes et absorbantes).

Pour sauvegarder l'esthétique des vêtements et que votre proche puisse les mettre facilement : il est possible d'enlever le bouton, fermer la boutonnière, de coudre des pressions et replacer le bouton d'origine sur la boutonnière fermée.

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 !

Les bons gestes à adopter



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



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.



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

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

Le logement est-il adapté ?

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

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

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 » ?

Les financeurs
de l'adaptation à 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 (10%).

→ **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) plafonnée à 5.750 € pour une personne jusqu'à 60 ans ayant des revenus imposables ≤ à 26.579 € par an et réalisant 10.000 € de travaux (coordonnées de votre MDPH disponibles auprès de votre mairie). Au-delà de 60 ans, il faut contacter le conseil départemental dans le cadre de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA).

→ **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.

Depuis le 1er janvier 2024, le dispositif **Ma Prime Adapt'** fusionne différentes aides existantes et propose une approche simplifiée à l'adaptation des logements au vieillissement.
Cette nouvelle aide vient remplacer les trois aides qui existaient jusque-là : **«Habitat facile»** de l'Agence national de l'habitat (Anah), le **crédit d'impôt d'autonomie** et les **aides de la Caisse nationale d'assurance vieillesse** (Cnav) pour l'adaptation du logement des personnes âgées. (L'aide «Habiter facile» de l'Anah reste effective pour les démarches entamées en 2023).

Pour bénéficier de MaPrimeAdapt', vous devez : avoir au moins 70 ans (ou 60 ans en cas de situation de perte d'autonomie attestée) ou être en situation de handicap, résider en France, être propriétaire de votre logement (ou locataire dans le parc privé), et avoir des revenus répondant aux critères d'éligibilité (pour plus d'information : **https://france-renov.gouv.fr/bareme**)

Ma PrimeAdapt' peut financer **jusqu'à 50 ou 70%** du montant des travaux d'adaptation du logement en fonction de la tranche de revenus, de la composition familiale, de la zone d'habitation (Île-de-France et «hors Île-de-France-Outre-mer») et dans la limite d'un plafond de 22 000 € hors taxes.

MaPrimeAdapt' est **cumulable** avec les aides à la rénovation énergétique (MaPrimeRénov') et les aides locales.
Après avoir vérifié votre éligibilité, vous devrez déposer votre demande d'aide :
- sur le site **monprojet.anah** ;
- ou **déposer votre dossier papier** auprès des délégations locales de l'Anah.
Vous serez accompagné d'un assistant à maîtrise d'ouvrage, habilité par l'Anah, pour la constitution de votre dossier.

Pour obtenir de l'aide ou davantage d'informations, vous pouvez vous rendre dans l'un des **Espaces Conseil France Rénov'** proche de chez vous ou dans une maison France Services.

L'ÉRGOTHÉRAPEUTE :
VOTRE INTERLOCUTEUR PRIVILÉGIÉ

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. 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 €.
Dès 75 ans, le diagnostic « Bien chez moi » vous permet, avec l'aide d'un ergothérapeute (professionnel de santé diplômé d'Etat) d'examiner votre logement en détail afin de repérer d'éventuels facteurs de risques d'accidents domestiques.
Le diagnostic « Bien chez moi » est intégralement pris en charge par votre caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco : vous n'aurez rien à avancer, ni à régler.
Pour en bénéficier, contacter le 0 971 090 971 (service gratuit + prix appel)

→ **À SOLIHA** (ex PACT), 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).
www.soliha.fr

→ **Aux ergothérapeutes libéraux** (intervention à votre charge car non pris en charge par la sécurité sociale).