



ÊTRE PRIS EN charge

L'aménagement du domicile

Si votre arthrose vous empêche de réaliser certains gestes du quotidien, vous pouvez envisager de réaménager votre domicile ou de rééquiper certaines pièces (cuisine, salle de bains...)

Quels sont les aménagements possibles ?

L'arthrose peut transformer la vie à domicile en vrai parcours du combattant ! Pour vous faciliter la vie, de nombreux aménagements sont disponibles pour votre logement, à adapter en fonction de vos handicaps et de la localisation de votre arthrose :

- Élargissement des portes,
- Suppression des marches ou des seuils,
- Construction d'une rampe d'accès,
- Suppression de cloisons,
- Aménagement et équipement de la cuisine de la salle de bain et des toilettes,
- Amélioration des revêtements de sols,
- Installation de mains courantes et barres d'appui,
- Modification des volets...



Quels sont les rééquipements possibles ?

Prenons l'exemple de la salle de bains. Il existe de nombreux moyens de vous aider à faire votre toilette :

- **Poignées mobiles** : Pour entrer et sortir en sécurité de la baignoire ou de la douche,
- **Planche de bain et tabouret de douche** : Pour vous aider à vous asseoir,
- **Bandes antidérapantes**,
- **Aides à la toilette** : Lave-cheveux et peigne à manche (pour vous aider à prendre soin de vos cheveux en cas d'arthrose de l'épaule par exemple), gants de toilettes sur manche, brosses de soins,
- **Hausse WC** : Utile en cas d'arthrose de hanche,
- **Coupe-ongles et lime à ongles** adaptés aux arthroses des doigts.



Astuces au quotidien

- Une feuille ou un dessous de plat antidérapant permet de maintenir efficacement en place les récipients à ouvrir.
- Vous pouvez facilement vider vos tubes de dentifrice à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'un ustensile de type « presse-tube ».
- En cuisine, une lame bien aiguisée permet une découpe deux fois plus facile...
- Ajoutez une seconde poignée à vos poêles et casseroles, l'effort nécessaire à les soulever sera ainsi mieux réparti !

Quelles démarches effectuer ?

Certains travaux ont un coût qui peut s'avérer important, heureusement de nombreuses aides au financement existent ! Attention toutefois à ne pas commencer les travaux avant d'avoir eu l'accord de l'organisme que vous avez sollicité.

Les aides de l'ANAH

L'Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat (ANAH) peut aider les propriétaires privés à améliorer leurs logements en leur attribuant des subventions.

- **Qui contacter ?** Il est possible de déposer une demande auprès des délégations locales de l'agence, il en existe une par département, retrouvez-les sur www.anah.fr.



Pour les personnes âgées dépendantes : L'APA

L'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) peut permettre de financer des dépenses destinées à favoriser le maintien à domicile des personnes dépendantes âgées de plus de 60 ans (dispositifs techniques, aménagement et sécurisation du logement). La perte d'autonomie sera évaluée par une équipe médico-sociale, puis un plan d'aide spécifique pourra être bâti et soutenu par une aide financière adéquate, qui dépendra de votre perte d'autonomie et de vos ressources.

- **Qui contacter ?** Pour prétendre à l'APA, vous pouvez contacter :
 - Le CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique) le plus proche de votre domicile qui est un « guichet unique » de proximité,
 - Le conseil général de votre département,
 - Le centre communal d'action sociale (CCAS).

La prestation de compensation

La prestation de compensation peut vous aider à financer vos travaux d'aménagement ou d'équipement, que vous soyez propriétaire ou locataire.

- **Qui contacter ?** La Maison Départementale des Personnes Handicapées (www.mdph.fr).

• Les autres aides :

Il existe d'autres aides, notamment :

- Les **prêts travaux** des organismes Action Logement,
- Les **aides à l'amélioration de l'habitat** des caisses de retraite,
- Les **aides des fonds d'action sociale** des complémentaires santé et des caisses de retraite complémentaires pour les personnes en activité et les retraités,
- Les **aides de la CAF** (Caisse d'Allocations Familiales) ou des mairies.

- **Qui contacter ?** Les demandes sont à faire directement auprès des organismes dont vous dépendez.

Bon à savoir

Ces aides (sous la forme de prêts, subventions ou avances) ne concernent que la résidence principale. Elles sont appréciées en fonction de plusieurs critères : nature et montant des travaux à réaliser, plafonds de ressources, situation médicale et sociale... Les prêts de l'ANAH, de l'APA, de la PCH (Prestation de Compensation du Handicap) et d'Action Logement ne se cumulent pas entre eux.