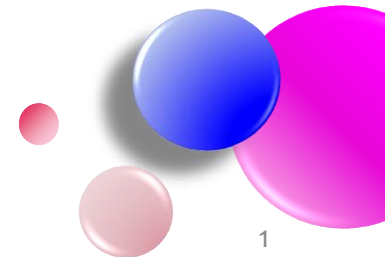




Astuces et aides techniques pour une plus grande **AUTONOMIE**



Dormir

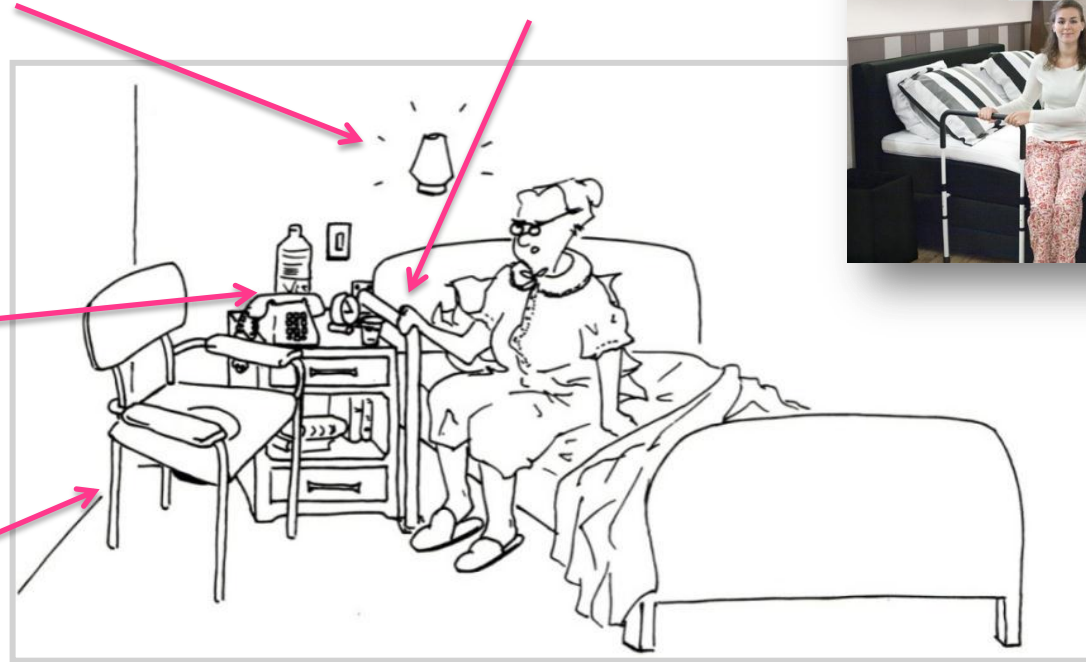
Lampe à proximité du lit, à allumer avant de se lever

Le + : Lampe de poche en cas de coupure de courant

Lunettes, téléphone et verre d'eau accessibles sans se pencher

Siège garde robe

Barrière de lit



Interrupteur du couloir à proximité de la porte de la chambre ou avoir une **veilleuse qui éclaire le trajet** vers les toilettes la nuit.

Aller aux WC

Quelques conseils...

- Porte ouvrant sur l'extérieur
- Eviter les tapis au sol qui risquent de glisser

Réhausseur de WC



Barre d'appui



Si vous ne voulez pas faire de trous ou si le mur n'est pas porteur :

Cadre de WC



Papier hygiénique à portée de main

Prendre un bain



ÉVITER : la baignoire à porte

- Marche à enjamber
- Nécessité d'attendre que l'eau se vide pour ouvrir la porte avoir froid

Tapis de sortie de bain antidérapant + chaussons

Eviter de marcher avec les pieds mouillés

Serviette à proximité

Barre d'appui ou barre d'accès à la baignoire

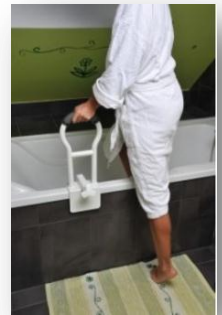
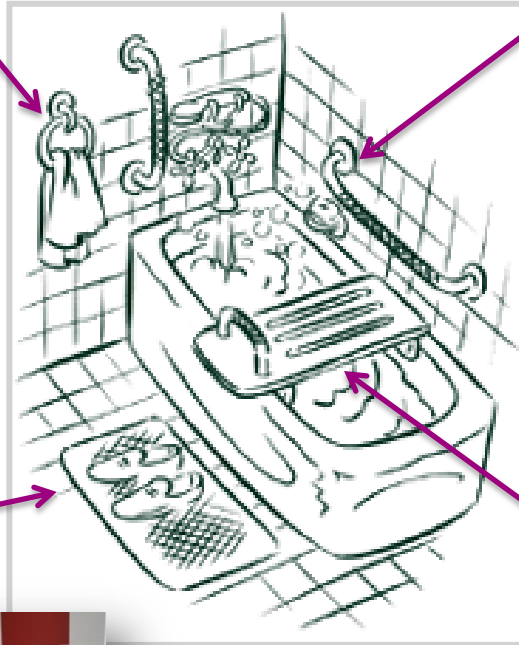


Planche de bain

ou siège suspendu



ou siège de bain pivotant



ou banc de transfert

Quelques conseils...

- Mettre un tapis antidérapant devant la douche
- Aides techniques pour se laver le dos, les pieds



Barre d'appui

Idéal : en L
(prise horizontale et verticale)



Siège mural

Idéal : rabattable



Idéal : douche à l'italienne

Si impossible de creuser la dalle, bac extra plat avec siphon extra-plat et pompe de relevage

Quelques conseils...

- Organiser les rangements : vêtements utilisés le plus souvent à porté de mains
- Avoir une chaise pour s'habiller en position assise

S'habiller



Et les aides-techniques ?

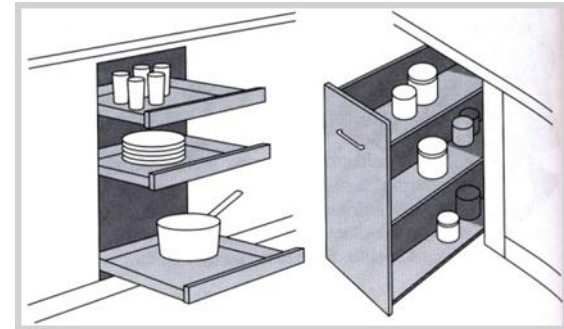
Si besoin, vous pouvez utiliser un chausse-pied à long manche, un marche-pied et/ou un enfile-bas de contention.



Cuisiner

Quelques conseils...

- Organiser les rangements : objets utilisés fréquemment à portée de main ou en bas
- Lorsque certains gestes sont difficiles, penser à faire autrement, à changer d'outils



Quelques aides-techniques ...

- desserte sur roulettes pour transporter les aliments
- siège assis debout
- Piques pour fixer les fruits ou légumes à découper, étau pour bloquer, râpe, ventouses anti-dérapantes ...
(Beaucoup d'aides techniques existent)



Communiquer

Les téléphones adaptés



Les ordinateurs simplifiés



les systèmes d'appel malade



Géolocalisation



Se divertir

Jardiner¹



Lire²



mais aussi⁴ ...

Travaux manuels³



¹ Banc pour jardiner à deux positions, manche télescopique, bac à fleurs surélevé

² loupe

³ enfileur automatique d'aiguille, cerceau à broder avec pince de serrage

⁴ Porte cartes, télécommande universelle

Se déplacer à l'extérieur

- Autour de chez soi

- Être attentif aux revêtements : Gravillons, sol inégal, pavés descellés, passages sombres, marches glissantes...
- Bien ranger le matériel de jardin, exemple du tuyau d'arrosage non enroulé
- Pensez aux aides de marche : Chariot de course, bâton de marche ou canne,



- Solutions existantes

- Eclairage aux points stratégiques, lumières déclenchées automatiquement...
- Paillassons extra-plats, antidérapants ou encastrés
- Rampe pour marches d'accès et/ou main courante
- Boîte aux lettres accessible
- Plan incliné (chariot de courses...)

Quelques conseils...

- Faire tester sa vue et son audition régulièrement
- Conduire régulièrement
- Choisir des temps propices à la conduite : peu de trafic, pas stressé, pas fatigué...

Poignée d'aide aux transferts



Conduire

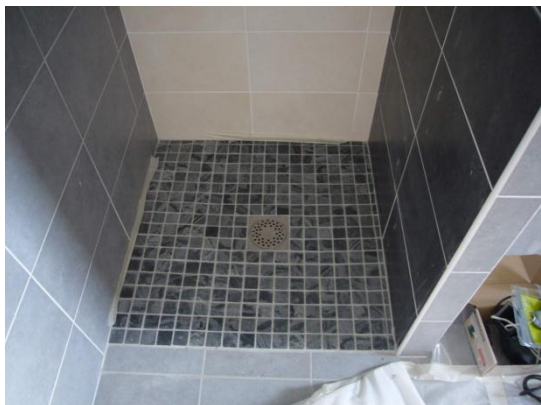
Coussin de transfert pivotant



Attrape ceinture

Transformer sa baignoire en douche

Idéal : une douche à l'italienne sans seuil



Si c'est impossible de creuser la dalle, installer un **bac extra plat** avec siphon extra-plat et **pompe de relevage**



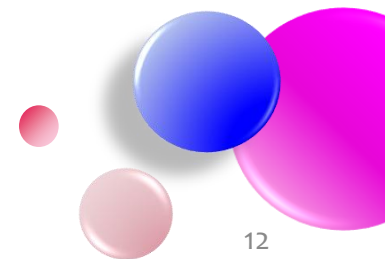
Ou alors,
Remplacer la baignoire
par une **cabine intégrale**

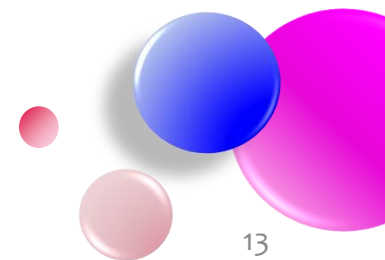
Avantage : il n'est pas nécessaire de refaire le carrelage, ni la faïence.

Inconvénient : douche longue mais très étroite (70 ou 80cm)



CAT des Pays de la Loire





Les financements

	Des aides-techniques	Du logement		
Qui contacter avant d'entamer les travaux ?	Le Conseil Général	Le Conseil Général	Habitat et développement de la Sarthe	L'ANAH
Votre interlocuteur :	CCAS, CLIC, assistante sociale, mairies, ...	CCAS, CLIC, assistante sociale, mairies	H&D Sarthe	ANAH
Quel financement est proposé ?	L'APA Allocation Personnalisée d'Autonomie Montant fixé : • Selon niveau de dépendance • Selon les ressources	L'APA Allocation Personnalisée d'Autonomie Montant fixé : • Selon niveau de dépendance • Selon les ressources	Subvention pour les personnes de plus de 65 ans, non imposables sur le revenu	Subvention • sous condition de ressources • si montant travaux supérieur à 1500€

Où s'adresser :

[L'APA](#)

L'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) permet de bénéficier des aides et services nécessaires à l'accomplissement des actes essentiels de la vie (sous conditions d'attribution).

Le dossier est constitué auprès du **CCAS** (Centre Communal d'Action Sociale) de votre commune de résidence qui le transmet au Conseil général.

[L'Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat \(ANAH\)](#)

La Prime à l'Amélioration de l'Habitat (PAH) de l'ANAH est destinée à des propriétaires bailleurs ou locataires d'un logement privé ou propriétaires occupants, sous conditions de ressources.

Où s'adresser : **Direction Départementale de l'ANAH** auprès de la Direction Départementale de l'Équipement.

34, rue Chanzy, 72042 Le Mans Cedex 9

Tél.: 02 43 78 87 00

Fax: 02 43 78 88 79

[Le PACT ARIM \(pas pour le financement mais pour le conseil\)](#)

Le Mouvement PACT est le premier réseau associatif au service des personnes et des familles, pour l'amélioration de l'habitat et du cadre de vie.

Le PACT Sarthe vous apportera un conseil personnalisé gratuit.

PACT Sarthe

6, rue de la Pelouse

72000 LE MANS

Tél. : 02 43 24 98 78

Fax : 02 43 87 01 74

cals.legraet@wanadoo.fr

[H&D Sarthe](#)

47, rue Paul Ligneul

72000 LE MANS

Tél. 02.85.85.50.20 - Fax. 02.43.28.02.23

[Votre caisse de protection sociale et votre mutuelle](#)

Elles vous renseigneront sur les aides qu'elles peuvent apporter.

NB : Dans tous les cas, il est important de ne pas acheter l'aide technique, ni d'entamer les aménagements du logement avant d'avoir reçu l'accord des organismes financeurs.

Nous contacter

Du lundi au vendredi (sauf mercredi)
de 9h00 à 17h00

Par téléphone : 02.43.51.72.88

Sur rendez-vous : CENTRE DE L'ARCHE
1 boulevard de Maule
72650 SAINT SATURNIN

Par mail : cicatpdl@asso-prh.fr

Site Internet : www.cicat-pdl.fr

