

Vivre chez soi

Vivre chez soi aussi longtemps que possible, malgré les restrictions physiques: c'est l'un des besoins fondamentaux des personnes atteintes de sclérose en plaques. La préservation de l'indépendance est une préoccupation essentielle. Il est important de réfléchir à ses conditions de logement en temps utile, et à les modifier si nécessaire.

L'essentiel

- Des mesures d'aménagement architecturales ou différents moyens auxiliaires peuvent vous simplifier la vie à la maison.
- Il existe plusieurs organismes qui vous aideront à adapter votre intérieur.
- Les services d'assistance peuvent vous accompagner dans votre vie en autonomie.

Divers facteurs permettent de se sentir «chez soi» là où l'on vit: par exemple des pièces que l'on connaît bien et la manière dont elles sont aménagées, son propre jardin, des commerces à proximité ou les écoles des enfants. Le réseau



de relations, la famille, les échanges avec les voisins et amis revêtent une importance particulière. D'autres habitudes sont essentielles, comme les contacts avec le médecin traitant de longue date ou l'engagement au sein d'une association.

Cette sensation familière d'être «chez soi» est d'autant plus importante lorsque les activités d'une personne sont restreintes à cause d'un handicap. Les contacts et l'entourage constituent des ressources importantes pour se faire aider et donnent un sentiment de sécurité.

Réfléchir à ses conditions de logement

Si vous êtes atteint·e de sclérose en plaques (SEP), il est recommandé de réfléchir à l'avance à votre situation de logement. Certaines de vos craintes sont peut-être injustifiées car des adaptations architecturales sont possibles. Il se peut néanmoins que vos conditions de logement deviennent compliquées lorsque votre mobilité sera davantage restreinte. Plus vite vous serez au clair sur la situation, mieux vous pourrez y faire face. Si vous déménagez suffisamment tôt, vous aurez certainement plus de facilités à vous intégrer à votre nouvel environnement.

Lorsque vous réfléchissez à vos conditions de logement, demandez-vous d'abord si vous pouvez modifier certaines de vos habitudes, ou les réorganiser, afin d'alléger un peu votre quotidien.

Adaptations architecturales

Si vous envisagez de procéder à des aménagements, pensez non seulement aux pièces, mais aussi à l'environnement de votre logement. Il est souvent nécessaire d'élargir les portes, de retirer des traverses ou des marches, ou de les recouvrir. Les salles d'eau nécessitent aussi généralement des adaptations. Un ascenseur est parfois également nécessaire. Il existe de nombreuses fiches d'information, directives et normes qui vous aideront à repérer les obstacles architecturaux et à les éliminer.

Conseil en construction

Le guide «Adaptation des logements pour personnes en situation de handicap et personnes âgées» contient des informations détaillées ainsi qu'une liste de contrôle complète. Ces informations sont également utiles pour les nouvelles constructions. Elles sont disponibles auprès du centre «Architecture sans obstacles – le centre spécialisé suisse» (www.architecturesansobstacles.ch). Ce centre spécialisé fournit les adresses d'organes cantonaux de conseils architecturaux qui peuvent procéder à des vérifications sur place.

La FSCMA (Fédération suisse de consultation en moyens auxiliaires pour personnes handicapées et âgées) vous apporte également des conseils en matière d'adaptations architecturales. Ces conseils sont gratuits pour les personnes en âge AI. Il existe plusieurs moyens de surmonter les obstacles architecturaux, de rester autonome ou de simplifier l'accompagnement des personnes atteintes. Demandez conseil à un spécialiste avant tout achat (www.sahb.ch/fr).

Financement de travaux d'adaptations architecturales

L'assurance invalidité (AI) prend généralement en charge les travaux d'adaptations architecturales (simples et adaptées) nécessaires pour cause de

maladie chez les personnes en âge AI. L'AVS n'est pas soumise à cette obligation de prise en charge.

Services d'assistance à domicile

Faites-vous aider par des services d'assistance pour rester indépendant-e à votre domicile. L'association Spitex, par exemple, propose non seulement des soins de base et de traitement, mais aussi des prestations ménagères. C'est également le cas dans la plupart des cantons pour des services d'aide tels que Pro Infirmis, Pro Senectute ou la Croix-Rouge suisse. Vous pouvez vous faire livrer vos repas à domicile par des restaurants à proximité, des services de traiteur ou des maisons de retraite. Dans les grandes agglomérations, des services de visite et d'accompagnement sont proposés par des associations d'intérêt public telles que des organisations d'entraide et de bénévolat, des associations de femmes ou des paroisses. Vous bénéficierez également de prestations médicales et ménagères complètes auprès des organisations privées d'aide et de soins à domicile. Important: vérifiez au préalable si les coûts sont pris en charge, et dans quelle mesure. Il est utile de souscrire ici aux assurances complémentaires de la caisse-maladie.

Financement des services d'assistance

Les coûts des services d'assistance sont couverts par les assurances complémentaires de la caisse-maladie, par l'allocation pour impotent de l'AI/AVS ou dans le cadre d'une contribution d'assistance de l'AI ou de prestations complémentaires.

Informations sur Internet

- www.wohnenimalter.ch
- www.architecturesansobstacles.ch
- www.sahb.ch/fr
- www.procap.ch/fr

Informations supplémentaires

- Notice d'information SEP Moyens auxiliaires pour les personnes atteintes de SEP (www.sclerose-en-plaques.ch)
- Notice d'information SEP Contribution d'assistance de l'AI (www.sclerose-en-plaques.ch)

Recherche de logement

Lorsque les adaptations architecturales effectuées et l'accompagnement quotidien ne suffisent plus, il est plus sage de chercher un logement adapté aux personnes handicapées. Procap est la première organisation d'entraide pour les personnes en situation de handicap en Suisse. Sur www.procap.ch/fr, vous trouverez des informations sur la recherche de logements, des instructions et des notices d'informations.

Vous avez trouvé un logement par les voies traditionnelles, mais il ne vous convient pas tout à fait? Contactez un centre de consultation en moyens auxiliaires de la FSCMA. Leurs professionnels vérifieront pour vous s'il est possible de résoudre le problème en procédant à une adaptation architecturale ou en utilisant un moyen auxiliaire.

Prestations de la Société suisse SEP

La Société suisse SEP propose différents services d'aide pour permettre aux personnes atteintes de SEP de rester indépendantes et autonomes chez elles, aussi longtemps que possible:

- Informations sur les droits aux assurances sociales
- Aide aux inscriptions
- Réponses aux questions portant sur les procédures
- Recherche d'offres de soutien
- Attribution d'aides financières dans les situations difficiles
- Semaines de rencontre pour les personnes atteintes afin de soulager les proches



Infoline SEP

0844 737 463

Lu – ve de 9h00 à 13h00



Société suisse de la sclérose en plaques

Rue du Simplon 3 / 1006 Lausanne

Information: www.sclerose-en-plaques.ch / 021 614 80 80
info@sclerose-en-plaques.ch



La Société SEP n'accepte aucun soutien financier de l'industrie pharmaceutique. Nous vous remercions pour votre don !