

## ● En cas d'arthrose des membres supérieurs

Les patients peuvent bénéficier d'aides techniques pour :

- se laver le dos, se coiffer (pince ou brosse à long manche)
- se couper les ongles facilement malgré des doigts déformés et sensibles
- attraper des objets en hauteur (pince à long manche)
- ouvrir une boîte, couper facilement des aliments, râper, manger ... (ustensiles de cuisine et couverts adaptés) malgré des doigts déformés et sensibles
- tourner facilement une clé dans une serrure (poignée tourne-clé)
- enfiler un bouton, un bas
- jouer aux cartes (support de cartes à jouer)
- écrire (manche de stylo grossi...)



## Salle de bain



Peigne à long manche



Brosse de bain à long manche



Coupe ongles

## Cuisine



Couteau circulaire



Couverts adaptés à manche grossi facilitant la préhension



Ouvre bocal

## Préhension



Pince à long manche



Poignée tourne clé



Stylo à manche adapté facilitant sa préhension

## Habillement



Enfile bouton

## En cas d'arthrose des membres inférieurs

Les patients peuvent bénéficier d'aides techniques pour :

- faciliter leurs déplacements : genouillères, orthèses plantaires, canne, déambulateur, barres d'appui murales, rampe
- l'aménagement des pièces d'eau :
  - wc : siège réhausseur , barres d'appui murales
  - salle de bain : siège de baignoire ou de douche, tapis antidérapant, barres d'appui murales
- l'aménagement des pièces à vivre :
  - lit médicalisé réglable en hauteur, ou plots surélévateurs permettant de rehausser un lit trop bas,
  - fauteuil de repos pas trop profond ni trop bas
  - chaise garde robe placée près du lit évitant des déplacements nocturnes au wc sources de chute, chausse-pied à long manche, enfile bas, ...

Cette liste n'est pas exhaustive. Des informations supplémentaires peuvent être obtenues auprès des professionnels commerciaux (fabricants ou revendeurs d'aides techniques) ou institutions dont les adresses internet sont en annexe.

**Par ailleurs, il est nécessaire de supprimer les obstacles inutiles : tapis, surfaces glissantes**

## Toilette



Réhausseur wc



Barre murale dans wc

## Habillement



Enfile chaussure



Enfile bas

## Salle de bain



Barre d'appui murale dans la baignoire



Siège de baignoire électrique



Siège de baignoire



Chaise de douche



Tapis antidérapant

## Mobilier



Plot surélévateur



Siège releveur électrique



Fauteuil électrique offrant des positions variées et facilitant le relever

## Déplacement



Canne avec système aimanté clipsé sur la canne lui permettant de tenir sur tout objet métallique ; ainsi la personne garde sa canne à proximité d'elle et n'est pas obligée de se baisser pour récupérer la canne tombée au sol



Canne - siège pliante