

Bulletin d'information

Du CICAT des Pays de la Loire



N° 12
Avril 2014



Actualités Jeux paralympiques de Sotchi

Après 2 semaines intenses aux côtés des athlètes de l'équipe de France olympique, les Bleus ont à nouveau fait vibrer Sotchi ! En effet, du 7 au 16 mars 2014, les membres de l'équipe de France paralympique ont repris le flambeau et raviver la flamme...

Durant 9 jours de compétition, près de 600 sportifs représentant plus de 45 nations ont participé aux 72 épreuves inscrites au programme. Répartis sur les deux zones : Sotchi (côte) et Krasnaïa Poliana (montagne), les athlètes sont engagés sur 5 disciplines : le ski alpin (incluant le snowboard, nouvelle discipline paralympique), le ski nordique, le biathlon, le hockey sur luge et le curling en fauteuil.

Avec une équipe de France de 15 athlètes, les Bleus se sont engagés dans 3 disciplines : l'alpin, le nordique et le biathlon.



Résultats

 5	Marie BOCHET	Alpin, Descente dames, Debout Alpin, Slalom géant dames, Debout Alpin, Super Combiné dames, Debout Alpin, Super-G dames, Debout
	Vincent GAUTHIER-MANUEL	Alpin, Slalom géant hommes, Debout
	Vincent GAUTHIER-MANUEL	Alpin, Slalom hommes, Debout
	Cécile HERNANDEZ CERVELLON	Alpin, Snowboard cross para dames, Debout
	Solene JAMBAQUE	Alpin, Super-G dames, debout
 4	Vincent GAUTHIER-MANUEL	Alpin, Descente hommes, Debout
	Solene JAMBAQUE	Alpin, Super-G dames, Debout
	Thomas CLARION Thomas CLARION et Benjamin DAVIET	Ski de fond, 10km hommes, malvoyants Ski de fond, Relais ouvert 4x2.5km



Dans ce numéro

Actualités.....	1
Appel à Projet CARSAT.....	2
J'ai testé ! Les séjours de vacances adaptés.....	3
La revalidation du Permis de Conduire.....	4
La montagne, ça vous gagne.....	5
Zoom Produits Les pinces à long manche.....	7

Retrouvez l'ensemble des numéros parus sur notre site Internet : www.cicat-pdl.fr

Notre nouvelle adresse mail : cicatpdl@asso-prh.fr

Actions G rontologiques d'Initiative Locale (AGIL) Appel à projet 2013

En 2013, le CICAT des Pays de la Loire a répondu à l'appel à projet de la CARSAT des Pays de la Loire :

**Développer des actions collectives de prévention sociale des risques de perte d'autonomie.
Organisées avec des partenaires locaux ou régionaux.
Ouvertes à l'ensemble des personnes retraitées relevant des GIR 5 ou 6.**

La CARSAT nous a accordé une subvention pour la réalisation de séances de présentation de matériel et d'aides techniques facilitant le maintien à domicile en compensant la perte d'autonomie.

Encore méconnues, il existe de nombreuses aides techniques pour compenser une difficulté liée à l'âge, à la maladie ou au handicap. Afin de favoriser la vie à domicile des personnes qui le souhaitent, ainsi que de soulager leur entourage, le CICAT des Pays de la Loire propose, lors de rencontres, de transmettre ses connaissances dans le domaine de la perte d'autonomie et du handicap.

Il s'agit donc de permettre aux participants de :

- Découvrir l'utilité et le fonctionnement des aides techniques
- Comprendre l'importance de l'aménagement du logement
- Préserver sa santé
- Savoir vers qui s'orienter en cas de difficulté et utiliser les services du CICAT

Pour qui ?

Notre action s'adresse aux personnes **retraitées totalement ou relativement autonomes** dans les activités de la vie courante, ainsi qu'aux « **aidants familiaux** » qui interviennent auprès d'un membre de leur famille ou d'un proche (conjoint, parent, enfant, voisin, ami, etc.).

Quand ?

Les rencontres sont proposées **les vendredis après-midi** dans un lieu défini avec les partenaires locaux, au cours desquelles les ergothérapeutes du CICAT présentent le matériel et le font essayer aux participants.

Comment ?

La priorité est portée sur une **discussion** autour des situations du quotidien des participants, tout en partageant un **moment convivial** autour d'une boisson et de gâteaux... Afin de permettre un échange de qualité et un véritable conseil personnalisé, le nombre de participants est limité à 20 personnes par séance.

Si vous aussi, vous souhaitez bénéficier de ces rencontres, contactez-nous !

Favoriser FACILITER La vie à domicile !

- Découvrir l'utilité et le fonctionnement des aides techniques
- Comprendre l'importance de l'aménagement du logement
- Préserver sa santé

L'équipe du CICAT des Pays de la Loire vous invite les vendredis

Pour un échange autour de L'aménagement du logement et les aides techniques pour bien vivre sa retraite chez soi !

Venez avec votre FAMILLE, vos AMIS, vos VOISINS...
La rencontre se déroulera autour d'un café gourmand !
Inscription : 02.43.51.72.88 - cikatpd@asso-prh.fr

COUPON REPONSE

Réponse   : CICAT des Pays de la Loire - 1 boulevard de Maule - 72650 Saint-Saturnin
Egalement par mail à : cikatpd@asso-prh.fr ou par téléphone : 02.43.51.72.88

Sinon (non intéressé, éloignement géographique, etc.) :

Nom(s) Prénom(s) :

Coordonnées :

Nombre de participants :

Attentes particulières lors de cette rencontre :

J'ai testé !

Les séjours/vacances adapté(e)s

De nombreux organismes proposent des séjours adaptés, permettant ainsi à des personnes en situation de handicap de partir en vacances dans les conditions d'accompagnement souhaitées et vers des destinations variées (en France et à l'étranger). Afin de répondre au mieux aux besoins des vacanciers, certains de ces centres ont spécialisé leur offre. Ainsi, par exemple, l'APF propose des séjours pour des personnes à mobilité réduite et les organismes AHAVA et ARECA des séjours pour des personnes souffrant de cérébro-lésion. Ces séjours ont toutefois un prix coûteux, qui peut être compensé par l'obtention d'aides financières, soumises à conditions de ressources.

Avoir l'assurance de passer des vacances qui correspondent à vos attentes et vos besoins passe par plusieurs étapes : faire le choix de l'organisme, du type de séjour, des moyens financiers à votre disposition et de ceux que vous pouvez solliciter (auprès de la MDPH, de votre caisse complémentaire, des chèques vacances APV – aides aux projets vacances,...), du transport pour se rendre sur le lieu de départ (la SNCF propose un accompagnement avec son service Accès Plus).



Cécile, que le SAMSAH de l'Arche a accompagnée dans la concrétisation de son projet vacances, nous fait le témoignage de son séjour avec l'APF.

Marion Desvaux
Educatrice spécialisée en SAMSAH



« J'ai été à Loctudy avec l'APF, dans le village de Dourdy. Ville connue la plus proche : Quimper. J'y suis allée en train et suis restée 10 jours où j'ai fait des activités telles : une fête bretonne où j'ai mangé des crêpes, bien entendu délicieuses, et le soir, nous avons fait une soirée dansante. Le lendemain matin : de l'aquagym. Et l'après-midi direction Riec-Sur-Belon pour visiter un parc à huitres avec dégustation, puis visite d'une saboterie. Nous étions logés dans un bungalow individuel qui était dans les normes pour recevoir les personnes à mobilité réduite et nous avions une accompagnatrice au cas où.

Vendredi 17, départ de bonne heure pour Pentrez où nous avons fait du char à voile. Ensuite, visite de Locronan.

Samedi 18, piscine au domaine de Doudry (le matin). L'après-midi, petite balade à Pont-L'abbé. Le soir nous avons fêté l'anniversaire d'Alain.

Dimanche 19, nous avons fait des cartes postales, l'après-midi nous avons été à la pointe de la torche. Le soir, bowling.

Lundi 20 matin, piscine, toujours à Loctudy, et l'après-midi visite de Concarneau.

Mardi 21, départ de bonne heure pour Douarnenez. L'après-midi, nous avons fait de la voile et le soir, chants et danses à Loctudy.

Mercredi 22, détente le matin puis direction Guilvinec pour visiter la criée des poissons.

Jeudi 23, le matin, visite du marché de Pont L'Abbé et l'après-midi visite de la pointe du Raz (spécialité: les crêpes bien sûr ! Et le kouign-amann, les huitres, les moules, les crevettes, les écrevisses et de nombreuses variétés de poissons).

Voilà, mes vacances se terminent, il faut bientôt penser à plier bagages. J'ai passé un très bon moment dans la région et pourquoi pas, un jour, j'y retournerai. ».



La revalidation du permis de conduire pour raison médicale



Tout conducteur qui rencontre un problème de santé doit, **de sa propre initiative**, se soumettre à un contrôle médical. En effet, il existe une liste des affections médicales qui impliquent des restrictions à l'usage du permis (liste disponible sur le site legifrance.gouv.fr)



Quelle est la procédure ?

Vous devez, de votre propre initiative, vous adresser à un médecin de ville agréé par le préfet (qui ne peut en aucun cas être votre médecin traitant). La liste des médecins agréés est disponible dans les préfectures, sous-préfectures et dans les mairies de certaines communes. Elle peut également être consultée sur le site internet de la préfecture.

Déroulement du contrôle

Il vous appartient de télécharger ou de vous procurer en préfecture l'avis médical (**Cerfa n°14880*01**), accompagné du formulaire **Cerfa n° 14948*01** et de les pré-remplir avant de passer le contrôle médical.

Le jour du contrôle, il convient de vous munir des pièces suivantes :

- une pièce d'identité et sa photocopie,
- le permis de conduire, si vous en êtes déjà titulaire, et sa photocopie,
- 4 photos d'identité récentes.

Le médecin doit vous informer que le contrôle va porter non seulement sur votre aptitude physique à conduire, mais aussi sur vos aptitudes cognitives et sensorielles.

Il doit en effet s'assurer que vous êtes capable de comprendre et d'utiliser toutes les informations nécessaires à la conduite et à la bonne maîtrise de votre véhicule. À ce titre, le médecin peut prescrire des examens complémentaires (parmi lesquels des examens psychotechniques) ou demander au préfet que vous soyez convoqué devant la commission médicale départementale.

Comment est transmis l'avis médical ?

Le médecin adresse aux services préfectoraux le volet correspondant de l'imprimé Cerfa n°14880*01, ainsi que le formulaire Cerfa n°14948*01 et vous remet le volet qui vous revient.

Vous devez donc vous présenter rapidement à la préfecture ou à la sous-préfecture, muni de votre permis de conduire et de l'avis médical sur lequel figurent les conclusions du médecin. L'inspecteur du permis de conduire validera les aménagements éventuels et vous évaluera lors d'une séance de conduite.

Votre permis reste provisoirement valide tant que le préfet n'a pas statué.

Quelles sont les conséquences d'une non-déclaration d'un problème de santé ?

Si vous omettez de vous soumettre à un contrôle médical imposé par votre état de santé, vous vous exposez à une amende pouvant aller jusqu'à 750 € (en général, il s'agit d'une amende forfaitaire de 135 €). Vous serez en effet considéré comme une personne conduisant sans permis de conduire et ayant fait une fausse déclaration.

Par ailleurs, en cas d'accident dû à une pathologie considérée comme incompatible avec le fait de conduire, le responsable ne sera pas couvert par son assurance.

Retrouvez plus d'informations sur le site internet www.service-public.fr, rubrique transport.

La montagne, ça vous gagne



En compétition ou en loisir, le ski alpin, c'est avant tout s'adonner au plaisir de la glisse et à la découverte des grands espaces. Pour les personnes en situation de handicap, assises ou debout, pratiquants confirmés ou débutants, cette activité de pleine nature offre une intégration complète et de véritables possibilités d'évolution.

En loisir, la demande est actuellement en forte augmentation, surtout en ski assis. De nombreuses stations sont dotées d'infrastructures permettant d'accueillir dans les meilleures conditions les personnes se déplaçant en fauteuil roulant. De plus en plus d'écoles de ski disposent de moniteurs compétents et du matériel adapté.

Le matériel nécessaire à la pratique du ski assis :

L' **Uniski** ou le **Dualski** sont destinés aux personnes ayant une incapacité au niveau des membres inférieurs. Ce matériel est composé d'un ensemble coque/châssis/amortisseurs montés sur un ou deux skis et utilisé avec une paire de stabilo (cane anglaise montée sur un petit ski pour l'équilibration et le déclenchement des virages). Lors de l'apprentissage du skieur assis, l'uniski ou le dualski peuvent être équipés d'une barre d'assistance qui permet une aide temporaire.



Avec ce matériel, le skieur assis est actif.



Le **Bi-ski** est un fauteuil stable et maniable nécessitant un accompagnateur skiant sur ses propres skis. Engin proche de la luge, il est composé d'un siège monté sur un châssis relié à 2 skis paraboliques écartés

Le skieur assis peut être actif à hauteur de son handicap, par exemple, il peut initier les virages et l'accompagnateur les termine.

Le **Tandemski** est un siège baquet monté sur un châssis articulé fixé sur 2 skis et dirigé par un pilote, formé à la conduite, installé à l'arrière.

Le skieur assis est passif (destiné aux personnes en situation de handicap sans aucune autonomie).



Et en images...



N'hésitez pas à nous contacter pour connaître la liste des stations accessibles !

Zoom Produits

Les pinces de préhension à long manche

Il existe 2 types de pinces de préhension :

Pince active : La pression sur la poignée permet de serrer les mâchoires

Pince passive : La pression sur la poignée permet d'ouvrir les mâchoires

Certaines pinces de préhension sont munies d'un **aimant** qui permet de fixer les objets métalliques. D'autres disposent d'une **mâchoire à tête pivotante** qui s'adapte à toute forme d'objets.

Il existe des pinces de préhension pour tous ou à choisir selon l'objet à saisir. Mais d'autres sont spécialement conçues selon vos difficultés et selon vos besoins.

Si vous avez une force limitée

Exemple = pince AKTIV

Si vous êtes âgé ou que votre force est diminuée à cause d'un handicap. Choisissez un modèle à mâchoires magnétiques qui permet de ramasser toute sorte d'objets. L'utilisation peut se faire de façon verticale ou horizontale. Vous évitez ainsi les efforts inutiles. Il existe des modèles avec crochets qui facilitent les phases d'habillage et de déshabillage.



Si vous voulez attraper des objets en hauteur

Exemple = pince à ventouses

Pensez à une pince de préhension à ventouses qui atteint les objets en hauteur sans grimper. Elle agit comme un véritable rallonge bras ! Elle peut récupérer par exemple un objet en haut d'une armoire. Cette pince convient bien aux personnes en fauteuil roulant, elle évite les chutes pour les personnes âgées qui tenteraient de monter sur une chaise pour aller chercher ledit objet.



Si vous avez des problèmes de mobilité

Exemple = pince Handi-Reacher

Economique et légère, cette pince permet aux personnes qui ont des difficultés pour marcher d'atteindre des objets à distance.

Elle convient parfaitement aux personnes qui ont les mains raides puisque la distance de déclenchement est courte.

Cette pince dispose d'une gâchette ergonomique qui peut être actionnée par l'ensemble de la main, ce qui exige moins de force que la gâchette classique à deux doigts. De plus, elle facilite l'habillage grâce à un crochet fixé sur la tête de la pince.



Pour atteindre les objets dans les endroits exigus

Exemple = pince Telestik

Très utile si vous avez fait tomber le câble de l'ordinateur derrière le bureau, ou si vous avez fait glisser par inadvertance la télécommande sous le fauteuil...

Cette pince dispose de 3 fonctions : aimant, surface adhésive et crochet.

Petite et légère.

Pratique si vous souffrez d'arthrite, du syndrome du canal Carpien et qu'il vous est difficile d'utiliser un ramasse-objet traditionnel.



Pour les objets métalliques, choisissez la pince de préhension aimantée

Le plus de cette pince c'est qu'elle se ferme automatiquement, elle est alors plus maniable.

Elle est idéale pour la cuisine et la salle à manger puisqu'elle vous permettra de ramasser couteaux et cuillères.

Si vous êtes bricoleur, elle vous aidera à saisir vos outils et même les petits clous et vis.



Pour les petits objets, optez pour la pince à ventouses

Cette pince se compose de grandes griffes flexibles en caoutchouc qui soutiennent jusqu'à 2,5 kg ! C'est un outil de préhension précis capable de ramasser de minuscules objets sur le sol, tels que les trombones ou les petits morceaux de papier. Si l'envie vous dit vous pouvez même ramasser les feuilles mortes ! Ou si vous vous sentez concernés par l'environnement, vous pouvez aller jusqu'à nettoyer votre plage ou votre forêt préférée !



Pour toute sorte d'objets

Exemple = pince Pick-Up

C'est l'une des pinces de préhension des plus performantes, elle permet de saisir des objets à l'intérieur comme à l'extérieur, grands comme petits.

Elle dispose de quatre options :

- une mâchoire double qui offre une excellente prise
- une tête magnétique aimantée qui permet de ramasser les objets ferreux
- un système de déclenchement pour plus de maniabilité
- une tête pivotante qui s'adapte aux différentes tâches
- un système de fixation pour les fauteuils roulants ou les déambulateurs



FABRICANT	MODELE / PRIX	PHOTO
TM LE CONFORT MEDICAL Tél : 03.26.40.57.69 www.tm-leconfortmedical.fr	Pikstik Longueur : 66 / 80 / 122 cm Prix : à partir de 55,40 € TTC	
	EasiReach Longueur : 38 / 53 / 66 (pliable) / 81 cm (pliable) Prix : à partir de 17,69 € TTC	
	Pince 1035075 Avec aimant Longueur : 56/66 (avec blocage)/81 (pliable/avec blocage)/107 cm Prix : à partir de 24,35 € TTC	
IDENTITES Tél : 02.41.96.18.48 www.identites.eu	Ergo Reacher Mâchoire antidérapante, ouverture large, aimant. Longueur : 61 / 77 cm Prix : à partir de 13,90 € TTC	
	Pince à ventouses Avec 2 ventouses antidérapantes Longueur : 51 et 76 cm Prix : à partir de 15,90 € TTC	
DUPONT MEDICAL Tél : 03.83.49.54.95 www.dupont-medical.com	Libra Crantée, antidérapante, équipée d'un aimant Longueur : 66 / 81 cm ou pliante Prix : à partir de 10,03 € TTC	
	Pick Up Antidérapante, aimant (support d'avant-bras et verrou en options) Longueur : 75 cm Prix : à partir de 10,03 € TTC	
France REHAB Tél : 03.83.22.20.65 www.france-rehab.fr	Aktiv Appui brachial, crochets pour pousser ou tirer les objets, 2 positions (verticale ou horizontale) sans avoir à pivoter la main, embout magnétique. <i>Il existe un modèle avec crochets pour faciliter l'habillage et le déshabillage.</i> Prix : à partir de 32,05 € TTC	
TOUS ERGO Tél : 0.805.460.400 www.tousergo.com	Handi Reacher Cadre léger, gâchette ergonomique actionnée par l'ensemble de la main (et non pas par 2 doigts), courte distance de déclenchement, mâchoires pivotantes, antidérapantes. Aimant, crochet d'aide à l'habillage et au déshabillage. Longueur : 61 / 76 / 90 cm Prix : 14,90 à 19,90 € TTC	
	Telestik Poignée antidérapante, 2 tiges télescopiques, aimant, surface adhésive, crochet. Longueur : 18 à 90 cm Prix : 29,95 € TTC	