Bulletin d'information

Du CICAT des Pays de la Loire





N° 13 Juillet 2014

Actualités Journée Nationale des Aidants

Le **6 octobre** prochain, à l'initiative du gouvernement et des associations, se tiendra la **5ème édition de la Journée Nationale des Aidants.** Cette journée a été mise en place en 2010 pour faire connaître les aidants. Aujourd'hui, la contribution quotidienne à son proche concerne **8,3** millions de personnes. Ce n'est pas rien!

Cette journée nationale des aidants a donc pour objectif de dire qu'être aidant n'est pas si naturel que ce que l'on veut faire croire : devenir l'infirmier, le kiné, le psy de son proche n'est pas naturel, cesser d'avoir des loisirs, de se reposer, de travailler n'est pas normal. Etre aidant peut être difficile et il est possible de se faire accompagner, d'être soutenu.

A l'occasion de cette journée, chaque aidant est invité à prendre contact avec les structures qui sont là pour les accompagner : les CLIC, les Centres Communaux d'Action Sociale, les services d'aide et de soin à domicile, les structures de répit, les associations d'aidants, etc.

Aidants, prenez la parole!

(www.aidonslesnotres.fr)





Dans ce numéro

Actualités	1
J'ai testé! L'appartement La Passerelle2	2
Règlementation TPMR3	3
Conduite et handicap	1
Dur durde sortir du lit	6
Ma trousse pour rentrer en CP	8
Zoom Produits La règle adaptée	9

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

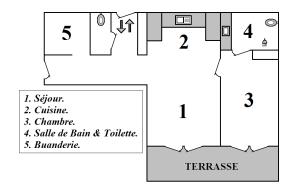
Notre nouvelle adresse mail : cicatpdl@asso-prh.fr

J'ai testé!

L'appartement La Passerelle

Apprentissage de la vie autonome

La Passerelle est un appartement de 80m², meublé et équipé pour permettre sur plusieurs mois une mise en situation de domicile indépendant, et ainsi d'évaluer, d'entraîner et de développer l'autonomie du résident.



KEO

DE VIS

L'appartement possède un **contrôle d'environnement** (*Kéo*) qui permet aux personnes en situation de handicap sévère de contrôler seules les appareils électriques domestiques (ex. ouverture et verrouillage/déverrouillage de la porte d'entrée, commande des lumières, de la télévision, du chauffage de la salle de bain).

Il est également équipé d'un **lève personne sur rail** télécommandable, de **plans de travail à hauteur variable** (cuisine & salle de bain), d'un **lit médicalisé**, de **robinetteries thermostatiques à commande infrarouge** et de **siphons déportés**, d'un **visiophone** à la porte d'entrée et d'une **téléalarme** (médaillon appel malade).

Article rédigé par l'équipe de la Passerelle (72650 Saint Saturnin)

Lit médicalisé avec potence



Lève-personne sur rail

Plan de travail à hauteur variable



Siphon déporté



« Le séjour à La Passerelle m'a permis de gagner de l'autonomie. … J'allais faire mes courses tous les lundis, mes menus le vendredi, ils m'emmenaient au basket le jeudi. Les gens là-bas faisaient mon ménage le lundi après ma douche. … Le vendredi, je retirais de l'argent pour les courses du lundi. Pour prendre le plus d'autonomie possible, je prenais même mon petit déjeuner dehors tous les matins comme c'était la période j'ai profité d'avoir un cadre magnifique. … La vie n'est plus pareil avec un accident comme le mien. J'aurais voulu avoir mon indépendance tout de suite mais ce n'était pas possible. Après tout ça, je suis retourné vivre chez ma mère, même si c'est agréable, j'avais envie d'avoir mon chez moi et j'y suis arrivé. » Benoit

Adaptation d'un véhicule en Transport pour Personnes à Mobilité Réduite Avantages et inconvénients du décret du 23/08/2013

Le décret du 23/08/2013, relatif aux conditions d'accessibilité aux personnes à mobilité réduite des véhicules terrestres à moteur des catégories M1 et N1, entre en application pour les véhicules qui seront adaptés à partir du 01/07/2014.

Les véhicules déjà transformés et ayant la mention « VASP HANDICAP » sur leur carte grise restent conformes.

La distinction est faite entre les véhicules destinés :

- ✓ au transport public (état et collectivités locales),
- ✓ au transport de personnes (prestataires type taxi),
- ✓ au transport à usage personnel (particulier).

Pour les deux premières catégories, nous vous invitons à vous rapprocher d'un professionnel de l'adaptation de véhicules TPMR.

Pour le transport à usage personnel, les nouvelles normes à respecter sont les suivantes :

- pour le transport de maximum 1 fauteuil, le véhicule doit comporter au moins 1 porte d'accès de hauteur minimum 1250 mm avec une commande d'ouverture intérieure accessible.
- pour le transport de maximum 2 fauteuils, 2 portes accessibles sont nécessaires, de largeur minimum 800 mm et 600 mm et hauteur 1250 mm.
- la hauteur, à l'intérieur du véhicule, doit être au minium de 1350 mm.
- l'emplacement réservé à un fauteuil roulant doit être de minimum 700 mm de large par 1200 mm de long.
- la rampe, pour accéder au véhicule doit, notamment, ne pas excéder une pente de 25%, supporter minimum 300 Kg et disposer d'une largeur utile minimum de 730 mm
- l'élévateur, pour accéder au véhicule, doit notamment supporter minimum 300 Kg et disposer de dimensions utiles minimum de largeur de 730 mm et de longueur de 1200 mm. Les commandes et le balisage doivent être sécurisés.
- le fauteuil roulant doit disposer de fixations homologuées par véhicule.
- la ceinture 3 points est obligatoire pour la personne en fauteuil mais doit être homologuée par véhicule.

L'homologation des systèmes de fixation (fauteuil et personne) par véhicule entraine une réelle contrainte supplémentaire pour les adaptateurs. Précédemment, seule l'homologation des systèmes était suffisante. Aujourd'hui, le couple véhicule + systèmes de fixation doit faire l'objet d'une homologation individuelle.

Exemple: Le Renault Master devra avoir une homologation différente du Renault Trafic.

L'emplacement de la ceinture de sécurité 3 points sera homologué à un emplacement précis (ou des emplacements précis) pour chaque véhicule.

Ceci va entrainer l'élimination des adaptations « sur-mesure », la réduction des véhicules adaptables et la hausse du coût des transformations. La généralisation de la ceinture 3 points est une bonne mesure.

<u>ATTENTION</u>: Ceci est un résumé des points les plus importants du nouveau décret, d'autres « détails » sont aussi à prendre en compte. De nombreuses mesures présentes dans le décret laissent place à « des interprétations » des DREAL (service des Mines) régionales. Nous vous encourageons à prendre contact avec un professionnel de l'adaptation de véhicule avant toute décision ou achat.

Pierre BARBIER PREFIXE Autonomie prefixe@wanadoo.fr

Conduite et Handicap

De l'accès au véhicule à l'adaptation du poste de conduite

De nombreux handicaps physiques (hémiplégie, paraplégie, petite taille, etc...) peuvent rendre la conduite difficile. Cependant, des aménagements du véhicule permettent de pallier ces problèmes et aident à retrouver une autonomie dans les déplacements. Ces aides techniques sont le plus souvent mises en place sur un véhicule à boite automatique (conduite facilitée), mais certaines peuvent également l'être sur une voiture à boite de vitesses manuelle.

La conduite en fauteuil roulant ne sera pas abordée dans cet article, mais elle est possible avec un véhicule spécialement aménagé.

L'accès au véhicule

L'installation au poste de conduite

L'installation d'un **marchepied** (électrique ou semi-automatique) facilite l'accès au poste de conduite des véhicules hauts.

A l'inverse, l'utilisation d'une poignée **Handybar** (qui se fixe sur le montant de la portière) offre un point d'appui qui permet de s'installer ou de sortir plus facilement des véhicules bas.

Les transferts du fauteuil roulant au siège conducteur peuvent être facilités par un **plateau de transfert** (ou verticalisateur électrique pour les véhicules hauts).

Un **siège pivotant** à 90° est également une bonne solution car certains modèles peuvent s'abaisser à la sortie du véhicule.



Marche pied : ~ 1070 €



Poignée Handybar : 40-50 €



Plateau de transfert : 791-1190 €



Siège pivotant sortant : ~9880 €.

Le rangement du fauteuil

Le fauteuil peut être rangé manuellement lorsque la personne a l'usage de ses jambes. Pour les personnes effectuant le transfert de leur fauteuil roulant, ou si ce dernier est trop lourd à porter, il est possible d'utiliser une rampe, un treuil de chargement ou un bras robot électronique afin de faciliter le chargement du fauteuil dans le véhicule.



Plateforme élévatrice de chargement : 3990-7800 €.



Bras robot électrique de coffre : 9179 €.



Treuil de chargement : 1682-5459 €.

L'aménagement du poste de conduite

Les pédales

L'inversion des pédales est un aménagement destiné aux personnes ne pouvant pas utiliser leur jambe droite. Une nouvelle pédale est installée à gauche du frein (version fixe ou escamotable) et la commande s'effectue par transmission mécanique ou sélection électronique. Il est également possible de conserver la pédale d'origine.

Les personnes de petite taille peuvent utiliser une **rehausse de pédale** et/ou un **double plancher**.



Inversion de pédale (avec repose pied à droite) : 500-1000 €.

Enfin, lorsque la personne n'a pas l'usage de ses jambes, les commandes du frein et de l'accélérateur peuvent être dérivés jusqu'au volant sous la forme de **cercles** et/ou de **leviers**.









Rehausse de pédales et/ou double plancher : 190-1800 €

Cercle accélérateur + levier de frein : 2207-6100 €

Levier accélérateur/frein : 1075-2667€



Boule multifonctions: 150-600 €



Télécommande multifonctions : 1113-3300€.

Les commandes

La conduite en n'utilisant qu'un seul bras est possible grâce aux **boules ou télécommandes multifonctions**. Installés sur le volant, du côté du bras valide, ces dispositifs rendent accessibles du bout des doigts les commandes que l'on retrouve habituellement sur les commodos (klaxon, clignotants, feux...).

Retrouvez plus d'informations sur le site Internet du CEREMH, centre expert sur les besoins des personnes à mobilité réduite (<u>www.ceremh.org</u>), mais également sur les sites Internet des aménageurs tels que :

www.aca-france.com www.bl-adaptauto.fr www.charbonnier.fr www.lenoirhandiconcept.com www.pimas.fr Etc...

Prix indiqués par :

Association Point Carré Handicap (2010). Le guide Handicap & automobile.

Auteur : Ibtissam LAKDHARI Étudiante ergothérapeute IFE Alençon

Dur dur... de sortir du lit!

Vous éprouvez des difficultés à sortir du lit le matin ? Nous avons quelques solutions à vous proposer. De simples conseils d'ergonomie à des aides techniques plus spécifiques, voici nos suggestions :

Tout d'abord, <u>se lever en plusieurs étapes</u> permet d'éviter les douleurs articulaires et de préserver son dos. Nous vous conseillons donc de découper le lever en quatre temps :

- 1 Plier les genoux
- ② Se basculer sur le côté, genoux pliés, une main sur le rebord du matelas
- ③ Sortir les jambes du lit et relever son torse simultanément en s'appuyant sur ses bras
- 4 Rester quelques secondes en position assise au bord du lit



Surélever votre lit

Il existe des **cales** permettant de gagner une dizaine de centimètres de hauteur. Et c'est parfois suffisant pour se lever plus facilement! Elles sont conçues pour supporter un poids important et ont des formes très différentes s'adaptant à tous les pieds de lit. Vous les trouverez dans des boutiques spécialisées dans le matériel médical ou dans les grands magasins de bricolage.

Pour moins de 50€, c'est le saut du lit garanti!



Prendre des appuis

Les barres d'appui de lit se fixent généralement entre le matelas et le sommier. Elles offrent un point d'appui permettant de se lever plus aisément, par exemple lorsqu'on se

sent ankylosé au réveil. C'est également un bon système pour des personnes sujettes à l'hypotension orthostatique.

Fixes ou mobiles, à hauteur/largeur variable ou non, parfois complétées d'une poche de rangement, leur prix varie de 40 à plus de 300€.











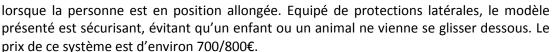
74 à 141 cm

Adopter des systèmes électriques

Si vous manquez de force, les systèmes électriques peuvent également être une bonne alternative. Cependant, vous souhaitez conserver vos meubles et/ou ne pas « médicaliser » votre maison... c'est possible !



Le **dossier de lit électrique** permet de redresser ou d'abaisser doucement son matelas. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le système ne se sent pas au travers du matelas



Si vous avez un budget illimité, il est possible de s'orienter vers un système de **lit entièrement électrique à hauteur**

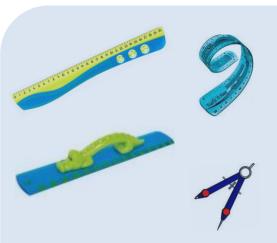
variable. Equipé de relève buste et de relève jambe électrique, le modèle présenté allie confort et ergonomie.



Ecriture

Stylos et crayons de différentes tailles et de différentes formes, stylos ergonomiques, manchons (différents modèles existent), ...





Traçage

Règles rigides ou souples, à poignée (Cf. Zoom Produit), antidérapantes, ...

Compas offrant différents types de préhension, possibilité de bloquer l'angle souhaité, ...

Collage

En bâtonnets plus ou moins gros, en flacon, en pot, les colles colorées, les roller-glue, ...





Découpage

Ciseaux à bout rond, pour droitier ou pour gaucher, avec ressort, pressoir (utilisation à une main), easy-grip, pression, ...







Taille-crayons

Différentes formes et tailles, avec ou sans réservoir, ...

Ma trousse pour rentrer







Au CP

Gommes

Gomme blanche « rectangulaire » (mini ou standard), avec étui de protection, stylo gomme, ...



La règle adaptée



























Dans ce 13^{ème} numéro, nous vous proposons d'adapter une règle à partir d'accessoires vendus dans le commerce grand public. L'objectif de cette adaptation est d'offrir une préhension plus grossière, d'augmenter la stabilité et d'améliorer la qualité des tracés (propreté du travail). Son design, moins enfantin que la règle avec la poignée crocodile de chez Hoptoy's, est apprécié des élève du cycle III et des collégiens.

Le matériel nécessaire

- o Règle plate antidérapante de 30 cm Kidy Grip, de chez MAPED
- o Poignée blanche Ida en plastique de 96 mm (Réf. : 146719-PLASTIQUE)
- O Deux vis avec un diamètre de 3.5*25 mm et une tête de vis plate
- Perceuse
- Tourne vis

Les étapes de réalisation



Prendre les mesures afin que la poignée se situe à environ 4,5 cm du bord à gauche et 14 cm du bord à droite en fonction de la graduation de la règle. Les trous devront se situer dans le creux de la règle et parrallèles à son bord supérieur. Marquer ainsi la position des trous.



Percer les deux trous à l'aide d'une perceuse sur les marques réalisées précédemment (utilisation d'un foret de 3,5 mm de diamètre).



A l'aide d'un tourne vis et de deux vis de diamètre 3,5*25mm, fixer la poignée à la règle.

Auteur : Ophélie RUAULT Étudiante ergothérapeute IFE de Meulan les Mureaux