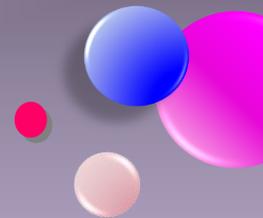


Bulletin d'information

Du CICAT des Pays de la Loire



N° 15
Janvier 2015



Soirée Ciné Débat « Sport et Handicap »

Vendredi 23 janvier 2015 - Cinéma Bonne Garde à Nantes
Ouvert à tous / Tarif : 4,50 €

Projection du film à 20h00

« 4 aventurières en route vers Pékin... » de Jackie BASTIDE

Suivie d'un débat :

« L'accessibilité aux pratiques sportives »

Informations :

Cinéma Bonne Garde – 20 rue Frère Louis à Nantes

Accès possible par les tram 2 et 3 – Arrêt PIRMIL

Le salon des seniors 2015

Du 9 au 12 avril 2015, à Paris – Porte de Versailles.

www.salondesseniors.com

300 exposants et 60 conférences vous attendent.

Ils concernent tous les domaines de la vie : droits, retraite, santé, technologies, tourisme, maison, associations, loisirs, culture, emploi, service etc.

Venez vous informer, poser vos questions, rencontrer les meilleurs spécialistes, trouver des idées et profiter d'offres "spéciales salon des seniors". Tout en vous distrayant et en profitant de plus de 25 animations, ateliers, concours et spectacles !

Dans ce numéro

Actualités.....1-2
► Soirée ciné-débat « Sport et handicap »
► Salon des Séniors 2015
► Exposition de vêtements adaptés

Aménager ses WC.....3-4

J'ai testé ! Les WC japonais.....5

Adaptation d'un manteau pour enfant en
siège moulé.....6-7-8

Une cuillère adaptée par Google.....9

Zoom Produits

Fauteuil roulant de douche
pliable/démontable.....10-11

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

Exposition de vêtements adaptés au Centre de l'ARCHE

Nous avons organisé une exposition de vêtements adaptés vendredi 14 novembre 2014 après-midi. Le succès fut au rendez-vous puisque de nombreux visiteurs se sont déplacés et ont ainsi pu profiter de la présence des 7 exposants.



Ce fut l'occasion pour certains de se rendre compte que la gamme de vêtements dédiée aux personnes en situation de handicap se développe : davantage de choix (modèles, couleurs, etc.), de systèmes facilitant l'habillage (attaches velcro ou aimantées, large emmanchures, vêtements chauffants), ou de tailles (personnes âgées, adultes, enfants).

A noter également que l'esthétique de ces vêtements s'est fortement améliorée ces dernières années et s'apparente désormais aux styles des vêtements pour le grand public.

Certains visiteurs ont ainsi pu essayer des modèles qui leur plaisaient et même en faire l'achat sur place.

Les prix de ces vêtements ont diminué, les positionnant ainsi à un niveau semblable aux vêtements « classiques ».

Deux journalistes ont assisté à l'évènement afin de publier un papier dans des journaux locaux. Vous les retrouverez sur notre site Internet...



Le CICAT dispose d'une liste de fournisseurs de vêtements adaptés, n'hésitez pas à nous la demander en cas de besoin.



Aménager ses WC

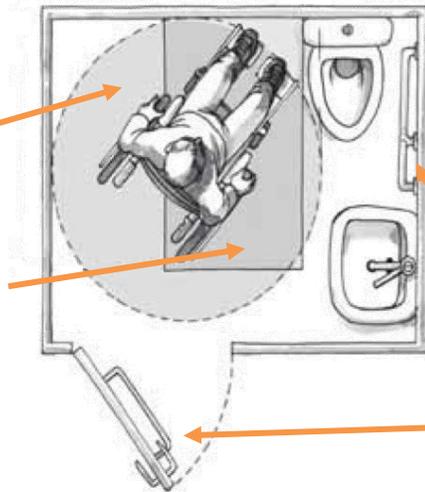
Lorsqu'on pense à l'aménagement du logement, on oublie bien souvent une petite pièce : les WC... Pourtant, quelques conseils et matériels peuvent s'avérer utiles au quotidien. C'est ce que nous vous proposons dans ce nouveau numéro !

Penser l'aménagement...

Si vous êtes en fauteuil roulant :

Prévoir une aire de rotation de 1.5 mètre de diamètre (idéal).
A défaut : à l'extérieur, près de la porte.

Prévoir un dégagement de 0.80 x 1.30m à côté du WC, pour les transferts.



Conseils pour tous :



Hauteur idéale

$45 \leq h \leq 50$ cm



Standard

$38 \leq h \leq 42$ cm

Barre d'appui à proximité des WC

Porte s'ouvrant sur l'extérieur
(ou coulissante le long du mur)

Adapter la hauteur d'assise



Si vous avez des difficultés pour vous relever de vos WC, nous vous conseillons tout d'abord de rehausser l'assise. Pour cela, plusieurs solutions s'offrent à vous :

Vous pouvez installer un **rehausseur de WC** sur votre cuvette. Ce système, qui permet de gagner une dizaine de centimètres, coûte généralement entre 20 et 40€. Certains modèles sont plus onéreux car ils sont équipés d'accoudoirs ou d'une assise rembourrée.

Pour votre choix, soyez attentifs au système de fixation car certains sont uniquement posés et donc instables...

Si vous envisagez de changer vos WC, vous pouvez également opter pour des **WC surélevés** ou des **WC suspendus** afin de choisir la hauteur. Il faudra alors compter un tarif variant de 150 à 400€ hors pose.

Vous recherchez des WC adaptés à chaque membre de la famille (petits et grands, en fauteuil roulant ou non) ?

Les **WC à hauteur variable** sont une solution. Ils sont montés sur un châssis motorisé et vous réglez la hauteur à l'aide d'une télécommande ou d'un interrupteur mural. L'amplitude est généralement de 30/35 cm, s'adaptant ainsi aux besoins de chacun.



Le **siège de toilette élévateur** vous aide à vous asseoir et à vous relever en douceur. La lunette se lève et s'abaisse pour accompagner vos mouvements en douceur.



Prendre appui pour se relever

En plus d'adapter la hauteur d'assise, vous pouvez installer des barres d'appui. Ainsi, vous utiliserez vos membres supérieurs pour faciliter l'assise et le lever.



Les **barres d'appui** peuvent être fixées au mur (**murales**) ou au sol (**sur colonne**). Les formes et les matières sont multiples. Nous conseillons de choisir l'emplacement et la forme en fonction de votre taille et de vos capacités motrices. L'idéal est de faire une simulation en situation avant la fixation. Par exemple, certaines personnes seront plus à l'aise en tirant sur la barre, d'autres en prenant appui sur celle-ci.

Si vous ne voulez ou ne pouvez pas faire de trous dans les murs, il existe deux autres systèmes...



Tout d'abord, les **barres d'appui à ventouse**. Il faut alors opter pour une barre de bonne qualité, avec des voyants indiquant l'adhérence. De cette façon, vous êtes attentifs à la repositionner lorsque la ventouse devient moins efficace. Attention, vous ne pouvez pas les fixer partout : il vous faut un mur très lisse (peinture ou faïence sans reliefs). Les prix, selon la qualité, la robustesse et la taille, varient de 30 à 200€.



Par ailleurs, sachez qu'il existe des **cadres de WC** qui se posent autour du WC et ne nécessitent aucun travaux. Ils coûtent entre 50 et 150€ selon le système et les options.

Etre assisté pour l'hygiène/essuyage ?



Les **WC japonais**, également appelés « washlets », proposent une fonction de nettoyage par jets d'eau. Ils sont très répandus au Japon et commencent à être utilisés en France dans le domaine du handicap. En effet, en plus de l'aspect hygiénique, ce système est parfait pour des personnes ayant des troubles moteurs (ex : limitation articulaire, spasticité, etc.).

Les options sont nombreuses en plus de la fonction de nettoyage : séchage, lunette chauffante, etc. Le coût de ce système (à partir de 500€) est certes plus élevé que celui des WC ordinaires, mais il permet de faire des économies en papier toilette... Et sachez que pour diminuer les frais, il est également possible de ne changer que l'abattant de votre WC pour installer à la place un abattant de WC japonais ! A condition de pouvoir mettre une prise électrique dans les toilettes.



**Vous êtes intéressé(e) par l'un ou l'autre de ces systèmes ?
Vous projetez de réaménager vos WC ?
Contactez-nous pour plus d'information...**



J'ai testé !

Les WC japonais

Par Madame W.
Utilisatrice d'un modèle de GEBERIT

« J'ai 79 ans. Atteinte d'une maladie invalidante depuis 30 ans. J'essaie de me maintenir « active » mais le fauteuil est là et les années passent, la maladie progresse, plus la fatigue, les problèmes musculaires, et des ennuis qui me rappellent à l'ordre.

C'est alors que j'ai découvert le WC lavant et séchant de GEBERIT.

Efficace et simple d'utilisation, il nettoie notre intimité en douceur par un jet massant et pulsé. Il peut aussi y avoir un séchage à air chaud si vous le désirez. Il est conçu également pour nettoyer la partie anale et vaginale avec sa douchette pour femme.

En résumé, ces toilettes sont extraordinaires. Elles apportent, grâce à l'eau :

- l'hygiène et la propreté,
- un soulagement pour l'incontinence, les hémorroïdes et la constipation.

Surtout, elles limitent les efforts physiques et augmentent l'autonomie. Elles sont appréciées également par mon conjoint. »





Adaptation d'un manteau pour enfant en siège moulé

Par Virginie BEAUDIN, étudiante en ergothérapie (4^{ème} année)
à l'Université de Sherbrooke au Québec.

Vous êtes parents et vous ne trouvez rien d'intéressant et d'adapté comme manteau à mettre à votre enfant en siège moulé **ou** vous êtes ergothérapeute à la recherche d'une solution. Cet article s'adresse à vous! Ce qui est proposé actuellement par les différentes compagnies de vêtements adaptés pour les enfants sont généralement des capes ou des manteaux coûteux. Je présente ici un survol de la problématique et une solution possible.

SITUATIONS OBSERVÉES	PROBLÉMATIQUES
Les enfants sont retrouvés dans leur siège moulé avec leur manteau.	Considérant que les sièges moulés sont fabriqués sur mesure pour l'enfant, mettre le manteau à l'enfant dans son siège moulé peut le rendre inconfortable (trop serré) et déformer la coque.
Les enfants portent un manteau-cape.	Certains parents craignent que leur enfant prenne froid avec les courants d'air qui peuvent passer sous le manteau-cape.
Les enfants portent un manteau avec le dos placé devant ou sont enveloppés dans des draps.	Ceci n'est pas esthétique. Stigmatisant.

Matériel et coût approximatif :

- ✓ Manteau une taille au-dessus de la taille habituellement portée
- ✓ Tissu assorti idéalement épais (- de 5€)
- ✓ Biais (≈ 1€)
- ✓ Velcro ou bouton à pression (≈ 1€)
- ✓ Fil (≈ 2€)
- ✓ Ciseaux de couture
- ✓ Machine à coudre

Avantages :

- Normalisant
- Facilité d'enfilage
- Bonne accessibilité des membres supérieurs
- Plus de choix de styles de manteaux

Inconvénients :

Peut laisser un espace non couvert derrière la nuque si sangles, appui-tête ou cale-nuque (possibilité de mettre une cagoule ou un large foulard couvrant la nuque)



MARCHE À SUIVRE

1. ESSAI du manteau à l'enfant est lorsqu'assis dans son siège moulée (par-dessus) et PRISE DE MESURES.
2. Tracer une ligne droite au MILIEU DU DOS du manteau du col au bas du manteau, COUPER et poser un BIAIS sur les 2 bords coupés.



3. Effectuer des OUVERTURES (encoches) aux endroits où le manteau ne peut pas fermer (ex: tige à appui-tête, tiges à sangles d'épaules).



4. S'il manque de largeur à l'arrière du manteau, confectionnez des PATTES D'ATTACHE et disposez-les aux endroits appropriés. Ceci consiste en des rectangles finis mesurant la hauteur nécessaire et la largeur manquante pour que les 2 côtés se rejoignent + ≈ 5 cm.



*** Pour une utilisation en flèche de marche et / ou en cadre de marche, il est possible d'ajouter un velcro à l'extérieur du manteau, afin de pouvoir le fermer.

PRODUIT FINAL



Sites Internet de vêtements adaptés :

<http://www.lesloupsbleus.net/>

<http://www.lesbellescreationsdanna.com/>

<http://www.magazine-declic.com/blouson-adapte-handicape.html>

http://www.revolutionsante.ca/fr/vetements-adaptes/manteau-jacket-adapte-pour-fauteuil-roulant-petit-gris-va0602c-1230-w-2g_group

<http://www.yanous.com/tribus/moteur/moteur001124.html>

La cuillère de Google destinée aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson

La maladie de Parkinson est une atteinte dégénérative et à évolution lente qui provoque de forts tremblements chez les patients qui en souffrent. Une maladie qui provoque donc bon nombre de difficultés dans les tâches simples du quotidien, comme celle de porter la nourriture à la bouche.



La cuillère **Liftware**, anti-tremblements, de Google, est composée d'un embout (cuillère à soupe, à café ou fourchette) et de capteurs de mouvements capables de capter les tremblements de la personne et de les différencier des mouvements volontaires. Dans le même temps, la tête articulée de la cuillère analyse les tremblements et adapte sa position pour stabiliser le contenu de la cuillère et ainsi éviter d'en renverser son contenu. Cette cuillère est dotée d'une batterie rechargeable proposant une autonomie de plusieurs jours.

Disponible sur le site internet <http://www.google.com/liftware/>, la cuillère Liftware est au tarif de 295 \$ (240 €) auxquels il faudra rajouter 19 \$ pour l'embout en forme de fourchette (et 40\$ de frais de port pour l'Europe et éventuellement des taxes douanières), la cuillère anti-tremblement promet d'embellir le quotidien des malades atteints de la maladie de Parkinson grâce à sa technologie embarquée.

La cuillère **Liftware** est destinée aux personnes ayant des tremblements qualifiés de faibles à modérés. Google propose un test à réaliser afin de déterminer si l'acquisition de cette cuillère est pertinente ou non. (<http://www.google.com/liftware/files/test.pdf>)

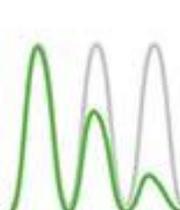
La cuillère **Liftware** anti-tremblements est le premier projet de Google dédié à la santé à voir le jour. Le Google Lab est une branche de Google vouée à la recherche de produits et de solutions permettant de diagnostiquer ou encore d'aider les malades dans leurs gestes quotidiens.



Multiple Attachments



Compact and Portable



70% Tremor Cancellation



Rechargeable Battery

Le CICAT n'a pas été encore en mesure de tester cette cuillère,
N'hésitez pas à partager vos expériences !!!

Les fauteuils roulants de douche pliables / démontables

Fabricant	Modèle	Photo	Caractéristiques	Prix
Tous Ergo www.tousergo.com	Chaise de douche pliable à roulettes		DIMENSIONS : Profondeur d'assise : 40 cm. Largeur hors tout : 53 cm. Profondeur hors tout : 45 cm. Hauteur des accoudoirs : 20 cm. Largeur entre accoudoirs : 48 cm. Hauteur totale : 91 cm. Replié : 20 cm d'épaisseur.	135 € TTC
Identités www.identités-vpc.com	Chaise de douche/ WC Aston		<ul style="list-style-type: none"> • Accoudoirs souples et relevables facilement, • Repose-pied double relevable, escamotable, amovible et réglable en hauteur, • Assise souple avec intérieur amovible pour l'utilisation WC. • Partie dossier démontable pour faciliter le transport. • Structure aluminium peint anti-corrosion. <p><u>Dimensions hors-tout</u> : larg. 56 x prof. 87 x haut. 97/102 cm <u>Dimensions assise</u> : larg. 46 x prof. 43 x haut. 48/53 cm Hauteur dossier : 47 cm Hauteur sous le siège 43/48 cm Evidement siège 27 x 17 cm</p> <p>Poids 13,4 kg.</p>	359 € TTC

<p>Invacare www.invacare.fr</p>	<p>Chaise de douche Aquatec Ocean</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Assise réglable en hauteur de 480 à 600 mm • Assise et dossier amovibles pour faciliter le nettoyage • Chaque partie se monte et se démonte très facilement. • Existe en roues 24" (escamotables) • Réglage en hauteur sans outils. • Repose-pieds antidérapants et réglables en hauteur, escamotables dans les 2 sens. • Accoudoirs escamotables 	<p>De 500 à 700 € TTC</p>
	<p>Lima</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Repose-pieds réglables en hauteur sans outils • Repose-pieds escamotables intérieur/extérieur • Accoudoirs relevables pour libérer de l'espace lors du transfert • 2 types de roues : <ul style="list-style-type: none"> ○ Roues arrière de 24" (fixes) à bandage + roues avant de 5" ○ 4 roues freinées de 5" <p>Très simple à plier et à transporter grâce à son châssis pliant par croisillon.</p>	<p>De 400 à 600 € TTC</p>
<p>Orthinea www.orthinea.com</p>	<p>Fauteuil roulant de douche</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Léger : tout en aluminium, entièrement inoxydable • Transportable : dossier et repose-pieds amovibles • Roues increvables de série, pivotantes avec freins • Option grandes roues 24" et mains-courantes anti-dérapantes • Fonction chaise garde-robe de série et châssis ouvert sur l'arrière pour passer au-dessus des toilettes 	<p>A partir de 400 € TTC</p>