

Bulletin d'information

Juillet 2018 - N° 28



ACTUALITES

JOURNEE NATIONALE DES MALADIES RESPIRATOIRES

La FFAAIR (Fédération Française des Associations et Amicales de malades, Insuffisants ou handicapés Respiratoires) et Air 72 (Association des Insuffisants Respiratoires de la Sarthe) organisent à Allonnes le samedi 29 septembre 2018 :

La 3ème journée nationale des maladies respiratoires

Après Lyon en 2016 et Biarritz en 2017, c'est la Sarthe qui a été sollicitée pour accueillir cette journée ouverte à toutes les Associations adhérentes de la FFAAIR, mais aussi au public local en général.

JOURNEE NATIONALE DES AIDANTS

A l'occasion de la journée des aidants 2018, la plateforme d'accompagnement et de répit des aidants du Mans organise dans la salle municipale Edith Piaf au Mans :

- une **conférence-débat** sur la thématique « Comment aider ses proches sans y laisser sa peau : prévenir les problèmes de santé de l'aidant », le 2 octobre 2018
- des **ateliers bien-être et détente** en partenariat avec le CRCAS, le 11 octobre 2018

Possibilité d'obtenir des affiches A3 ainsi que des flyers pour relayer l'information auprès de vos usagers/adhérents/personnes accompagnées/... en contactant **Madame Séverine SOLLIER**, Psychologue Coordinatrice

02 43 76 85 04

psychologuemysotis@lareposance.net



Dans ce numéro

ACTUALITES..... p.1-2

ARTICLES..... p.3-8

- ▶ Loisirs, hébergements et lieux accessibles
- ▶ Les systèmes antidérapants pour sols humides
- ▶ Les localisateurs d'objets
- ▶ Les couverts « anti-renversement »

COMMENT CHOISIR

LES AIDES A LA MARCHE.....p.9

ZOOM PRODUITS

Lits médicalisés et domotique.....p.11

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

HANDIFITNESS

Le fitness désigne un ensemble d'activités physiques (gymnastique et exercices cardio-vasculaires) permettant d'améliorer sa condition physique dans un souci de bien-être. Dans les Pays de la Loire, il est désormais possible de pratiquer ce sport en fauteuil roulant manuel !

Les cours se dérouleront au sein de l'Association vivre à Beaulieu, rue Jean Gorin (île de Beaulieu à Nantes) : tous les mardis soirs, de 18h à 19h. Les places sont limitées et réservées uniquement aux personnes en fauteuil roulant manuel.

Pour vous inscrire : 02 53 45 72 24

Handifitness
by Olivia Foucher

NEW

HANDIFITNESS

Un mélange de danse type zumba, de **renforcement** et **assouplissement musculaire**, le tout en **fauteuil** !

OU & QUAND ?
De septembre 2018 à Juin 2019

Tous les **mardis soirs** de **18h à 19h**

Association vivre Beaulieu
6 rue Jean Gorin
44200 Nantes

S'INSCRIRE
A partir du 15 Juin 2018

02 53 45 72 24

Réservé à un public en fauteuil manuel (+16 ans)

COACH

Olivia Foucher
Professeure diplômée en handisport
olivia.foucher@gmail.com

Le CERTAM

Centre d'Évaluation et de Recherche sur les Technologies pour les Aveugles et les Malvoyants

La technologie au service des aveugles et des malvoyants

CERTAM, un centre expert pour mieux vous faire connaître les aides techniques adaptées

Accueil | Présentation | Pages | Documents | Actualités

Actualités

- Le CERTAM au salon SignCity 2018 à Paris... Le salon SignCity s'est déroulé cette année du 24 au 27 mai 2018. C'était l'occasion de rencontrer des professionnels de la déficience visuelle...
- Le CERTAM au salon Tethys 2018 à Nantes... Pour la deuxième année, le salon sur les nouvelles technologies de la déficience visuelle a été organisé à Nantes...
- Le salon AutoAutisme Paris 2018... Le CERTAM a participé au salon AutoAutisme Paris 2018 qui s'est tenu les 10 et 11 mai 2018...

Dossiers

- Le salon SignCity 2018 par le CERTAM... Un rapport de l'évaluation des aides techniques existantes sur le marché...
- Logiciel Ely Suite - version 2.7.0.1195... Ce logiciel permet de gérer les données de vos programmes...
- Mozzo Vario - version NC... Ce logiciel permet de gérer les données de vos programmes...
- DAVINCI PRO HDCCR - version 01.01.206... Ce logiciel permet de gérer les données de vos programmes...

Nos dernières évaluations

- Ely Suite Evolution - version 3.10.04.09.2017... Ce logiciel permet de gérer les données de vos programmes...
- Logiciel Ely Suite - version 2.7.0.1195... Ce logiciel permet de gérer les données de vos programmes...
- Mozzo Vario - version NC... Ce logiciel permet de gérer les données de vos programmes...
- DAVINCI PRO HDCCR - version 01.01.206... Ce logiciel permet de gérer les données de vos programmes...

Le CERTAM

Produit de l'Association Valentin Haüy, un centre expert d'évaluation des produits de haute technologie adaptés à la déficience visuelle. Le CERTAM, Centre d'Évaluation et de Recherche sur les Technologies pour les Aveugles et les Malvoyants, est un centre expert pour mieux vous faire connaître les aides techniques adaptées à la déficience visuelle. Le CERTAM, Centre d'Évaluation et de Recherche sur les Technologies pour les Aveugles et les Malvoyants, est un centre expert pour mieux vous faire connaître les aides techniques adaptées à la déficience visuelle.

Créé par l'Association Valentin Haüy, dans le cadre de ses missions d'expertise et d'information, le CERTAM est un **centre expert d'évaluation des produits de haute technologie adaptés à la déficience visuelle**. Son rôle est de **tester les aides techniques** existant actuellement sur le marché, d'en évaluer l'utilité, la fiabilité, la souplesse d'utilisation, d'effectuer des essais comparatifs et d'en publier les résultats.

Parallèlement, il développe une **base de données informatisée** répertoriant les constructeurs et distributeurs d'aides techniques, ainsi que les produits - logiciels et matériels - dédiés aux personnes déficientes visuelles.

Ses **fonctions d'évaluation** sont mises en ligne à mesure de leur première publication ou de leur mise à jour, ainsi que de nombreuses ressources sur les technologies d'assistance pour personnes non ou malvoyantes (liste de distributeurs spécialisés, accessibilité du Web, téléchargement de logiciels et utilitaires, ...).

<http://www.certam-avh.com>

LOISIRS, HEBERGEMENTS ET LIEUX ACCESSIBLES

Quelques idées !

► Loisirs et hébergements accessibles en Loire Atlantique et Vendée

Jean-Marie Marquet est une personne tétraplégique qui se déplace en fauteuil roulant manuel. Il sélectionne **des lieux d'hébergements et d'activités de loisirs** en Loire Atlantique et Vendée qu'il a lui-même testés en situation réelle et où la chaîne complète de déplacement est prise en compte.

Des photos et des informations sous forme de fiches techniques alimentent son site intitulé Wheel'Cap.

Contact : 06 86 98 25 13

www.wheelcap.fr - contact@wheelcap.fr



► Logements accessibles avec Airbnb



Airbnb lance de nouvelles fonctionnalités pour cibler les recherches de logements pour les séniors ou les personnes à mobilité réduite. Désormais, 27 filtres permettent aux voyageurs de **trouver des logements avec des caractéristiques spécifiques**, tels que des couloirs d'une largeur minimum de 90 cm ou la présence d'un ascenseur pour favoriser les déplacements, ou encore un accès de plain-pied ou bien éclairé pour l'entrée dans les lieux, les équipements de la salle de bain (barre d'appui, siège, WC réglables en hauteur,), ... www.airbnb.fr

► Handiplanet

Il s'agit d'un **Guide collaboratif pour les voyageurs** à mobilité réduite. A partir des expériences d'handi voyageurs, il est possible de connaître davantage « la réalité du terrain » et ainsi de mieux s'organiser. Le collaborateur détaille certains critères : accès aux lieux, circulation à l'intérieur, équipements mis à disposition et services proposés et rédige un avis personnel. A ce jour, le Guide propose de nombreux lieux dans différentes villes à travers 16 pays référencés. www.handiplanet.fr



LES SYSTEMES ANTIDERAPANTS POUR SOLS HUMIDES



**ATTENTION
SOL GLISSANT**

« Le sol de la salle d'eau doit rester antidérapant même lorsqu'il est mouillé ». (Louis Pierre Grosbois, 6^{ème} Edition Le Moniteur). Il est donc important d'utiliser des systèmes antidérapants pour les sols des pièces humides. Il est possible d'acheter des revêtements de sol antidérapants dans tout type de magasin (Lapeyre, Aubade, Castorama, Leroy Merlin, etc.).

Il existe différents systèmes pour obtenir une surface antidérapante : voici quelques repères pour guider votre achat !

Les accessoires antidérapants

Ce sont des accessoires amovibles qui peuvent être utilisés pour sécuriser l'espace de la salle de bain. On peut citer : les tapis antidérapants, caillebotis ou Jonc de Mer etc...



Les adhésifs antidérapants

Les adhésifs peuvent être collés dans la douche, la baignoire ou encore sur le carrelage. Ils sont disponibles sous plusieurs formes et dans différentes couleurs. Les adhésifs sont facilement installables. Ils ne peuvent pas être enlevés pour être recollés.

Le sol en PVC antidérapant

Le sol PVC, que l'on appelle aussi sol vinyle, est un revêtement moderne, économique, facile à poser. Il est disponible sous différents formats (rouleaux, lames et dalles) et différentes épaisseurs. Le choix de l'épaisseur est conditionné selon la pièce auquel il est destiné.

Pour une pose en salle de bains, il est important de choisir un sol PVC antidérapant et de vérifier que le PVC choisi est bien compatible avec les pièces humides.



Le parquet

Il existe du parquet spécial salle de bain. Il faut en choisir qui a été enduit d'une résine vinylique étanche qui fait barrière contre l'humidité.

Les carrelages antidérapants

Il existe des normes permettant de mesurer les propriétés antidérapantes d'un carrelage, pieds nus (PN) ou pieds chaussés (PC). Quand vous choisissez votre carrelage, il faut se repérer à l'une ou l'autre de ces normes :

↳ les normes françaises :

XP P05-010 (pieds nus) et XP P05-011 (pieds chaussés),

↳ les normes allemandes :

DIN 51 097 (pieds nus) et DIN 51 130 (pieds chaussés).



Attention : il est inutile de prendre un carrelage trop antidérapant pour être "sûr(e) de ne pas glisser". Il ne sera pas adapté à l'usage de la salle de bain.

Pour information :

Le classement « antidérapant »

Noté de A à C, c'est le carrelage utilisé pour un usage pieds nus et en milieu humide. Il peut être mis dans la piscine et le bac à douche. La norme ABC qualifie 3 niveaux d'adhérence du carrelage pour pieds nus :

A : adhérence moyenne

B : adhérence élevée

C : forte adhérence

Le classement « antiglissant »

Il est noté de R9 à R13. On met ce type de carrelage en cas d'utilisation avec des chaussures. Les classements supérieurs à R11 sont destinés à un usage industriel. La norme R qualifie 5 niveaux d'adhérence du carrelage pour pieds chaussés :

↳ R9 : adhérence normale

↳ R10 : bonne adhérence

↳ R11 : très bonne adhérence

↳ R12 et R13 : excellente adhérence

} Ne pas hésiter à se renseigner auprès des revendeurs de carrelage



Autres traitements

Il existe des sprays, de la peinture ou encore vernis pour rendre les sols antidérapants. Attention à bien se renseigner sur les produits proposés et leur usage : usage intérieur/extérieur ? Utilisation avec les pieds nus... ?

LES LOCALISATEURS D'OBJET



Tout le monde y est confronté : la perte d'objets de toutes sortes (clés, sacs et autres objets du quotidien) et la perte de temps pour les retrouver (quand on les retrouve !).

La plupart du temps, ils ne sont jamais bien loin mais s'ils pouvaient nous signaler leur présence, cela nous faciliterait la vie ! Sachez que cela est possible grâce aux **localisateurs d'objet** !

Fonctionnement :

Le kit est composé de : **1 télécommande** et de **3 à 5 récepteurs** (localisateurs). Il suffit d'accrocher le localisateur à l'objet qui risque de s'égarer. En cas de perte, on appuie sur le bouton de la commande qui correspond à l'objet recherché et le localisateur émet un signal qui nous guide vers notre cible.



MODÈLE SIMPLE :

Fonctionne par ondes radio.

Le signal est essentiellement sonore, parfois visuel.

- ▶ *Vérifier que le signal est assez puissant et/ou visible*

Portée annoncée (selon les fabricants) : de 7 à + de 100 mètres !

- ▶ *L'idéal est de tester : la portée est différente selon que l'espace est dégagé ou non*

Piles : fournies ou non, rechargeables ou non

- ▶ *La durée de vie des piles est d'environ 1 an*

Prix : de 20 à 70 €



MODÈLE CONNECTÉ :

Fonctionne par Bluetooth : connecté à un smartphone, une application permet de localiser l'objet.

Puissance de l'alarme / Portée de détection :

- ▶ *Comme pour les modèles simples, choisir un modèle avec alarme puissante mais avec un son pas trop irritant et tester la portée réelle.*

Batterie : elle dure environ 1 an

- ▶ *Choisir un modèle dont la batterie est remplaçable (pour certains modèles, la batterie ne peut pas être remplacée) ou rechargeable (faire alors attention à l'autonomie de cette dernière)*

« Geofencing » : fonctionnalité qui permet de recevoir une alerte quand le localisateur s'éloigne du smartphone auquel il est appairé. Possibilité de définir un périmètre virtuel (fréquences radio ou GPS).

- ▶ *Cette fonction peut être de qualité très variable*

La localisation « crowdsourced » : possibilité de déclarer le localisateur perdu sur une application dédiée. Si un autre utilisateur du même modèle repère son signal, vous recevrez une notification vous indiquant l'emplacement de votre localisateur.

- ▶ *Cette fonction peut être utile surtout dans les grandes villes peuplées*

Autre fonctionnalité : un bouton sur le localisateur permet de faire sonner une alerte sur le téléphone pour inverser le processus de localisation et de retrouver un smartphone perdu.

- ▶ *Cette fonction peut être utile (à tester également)*

Prix : de 20 à 35 €



LES COUVERTS « ANTI RENVERSEMENT »

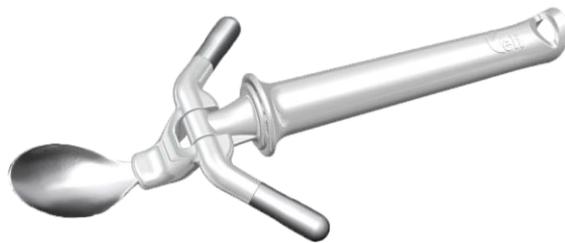
Basés sur des technologies mécaniques ou électroniques, plusieurs types de couverts anti-renversement existent sur le marché. Voici ceux qui ont retenu l'attention du CICAT :

ELISPOON (www.elispoon.com)

Fabriquée avec des matériaux simples et sans système électronique, ELISPOON est une cuillère destinée aux personnes ayant des troubles de la coordination ou à leur entourage. Sans batterie, c'est un accessoire facilement lavable (garantie lave-vaisselle) et transportable (elle n'a pas besoin d'être rechargée entre chaque utilisation).

Comment ça marche ? Des contrepoids et des axes de rotation permettent de maintenir le niveau horizontal de la cuillère. De cette façon, quel que soit le mouvement du bras, du poignet ou de la main, les aliments restent dans la cuillère. ELISPOON convient aux droitiers et gauchers.

Les limites identifiées : Contenance faible (il s'agit d'une petite cuillère).



Cuillère 360° Néon (www.beaba.com)

Identifiée comme cuillère d'apprentissage pour l'enfant, cette cuillère à manche rotatif permet le maintien des aliments quel que soit l'orientation du manche. En effet, le creux de la cuillère reste toujours horizontal grâce à un système de contrepoids. Sans batterie, elle est facilement transportable et lavable (garantie lave-vaisselle).

Les limites identifiées : d'après les expériences d'utilisateurs, cette cuillère manque de stabilité (tourne trop) et le creux est trop grand pour un enfant (profondeur et capacité).



Couvert GYENNO

La fourchette ou la cuillère GYENNO est équipée d'un système de compensation des tremblements horizontaux et verticaux. Elle se stabilise électroniquement afin de réduire de 85% les tremblements du membre supérieur. Son utilisation s'adresse donc aux personnes âgées et aux malades de Parkinson. Ce couvert intelligent fait la distinction entre le mouvement intentionnel de la main et les tremblements. Attention cependant, si l'amplitude de vibration de la main est supérieure à 7 cm, GYENNO devient inefficace.

Le kit comprend une poignée stabilisatrice, un embout cuillère ou fourchette (30€ à l'unité), une boîte et un câble de chargement. La batterie complètement chargée permet d'effectuer 3 repas par jour (utilisation maximale de 180 minutes). Des notifications sonores témoignent de l'état de charge.

Les limites identifiées : son coût, son manche jugé un peu court par les utilisateurs.



Liftware Steady et Level (www.liftware.com)

Les couverts de stabilisation et de nivellement Liftware sont conçus pour deux publics différents :

- **Steady** : pour des personnes souffrant de tremblements modérés du membre supérieur (technologie d'annulation sur capteurs intelligents : réduit de 70% les tremblements)
- **Level** : pour des personnes ayant une mobilité limitée de la main et du bras (se tord, se plie et se déplace pour rester au même niveau que la main)

 LIFTWARE



Liftware Steady™



Liftware Level™



Les limites identifiées : Malheureusement, il n'y a actuellement pas de distributeur français... Si vous estimez que ces couverts innovants pourraient être utiles à vos patients, vous pouvez vous inscrire sur la liste d'attente suivante : [international waitlist](#). Plus il y aura de monde à la signer, plus il y aura de chance que ces couverts soient distribués prochainement en France !

COMMENT CHOISIR :

Les aides à la marche

Il est recommandé de faire 30 minutes d'activité physique par jour. Cependant, parfois, avec l'avancée en âge ou les événements de la vie, il devient difficile de continuer ses activités sans adaptation préalable. Voici quelques conseils pour l'acquisition d'une aide à la marche :

Quand acheter ?

Une aide à la marche s'avère utile quand :

- ✓ la fatigabilité devient plus importante
- ✓ des douleurs modérées sont ressenties dans les jambes
- ✓ l'équilibre devient précaire
- ✓ marcher ou se déplacer en autonomie devient difficile

Comment ?

Même si ces aides techniques sont disponibles avec ou sans prescription médicale, il est conseillé d'en parler avec son médecin traitant ou son kinésithérapeute pour avoir un avis. Il est également possible de contacter le CICAT des Pays de la Loire pour qu'une ergothérapeute réalise une évaluation complète.

Quelle aide choisir ?

Les bâtons de marche : avec des embouts adaptés à la marche sur sol dur.



Le chariot de courses : différents modèles en fonction de la grandeur, du poids, de la poignée, nombre de roues (6 roues pour franchir les marches).

Les cannes : *Bonne mobilité mais fatigue et/ou douleur modérée et/ou besoin de se rassurer.*

- ✓ **Les cannes simples** : réglables en hauteur ou non, différents coloris, différentes poignées, modèles pliants ou avec une lumière intégrée



- ✓ **Les cannes spécifiques** pour plus de stabilité, cannes tripodes ou quadripodes, avec ou sans siège intégré, avec système d'appui des mains différent...



- ✓ **Les options de cannes** : ces options, qui sont des adjonctions de petits matériels, ont pour but de faciliter l'utilisation au quotidien (Dragonne, embout stabilisateur, clip, poignée d'aide à la levée...)



Les déambulateurs :

Légers troubles de l'équilibre mais marche autonome et à bonne allure :

Les rollators à 3 ou 4 roues : nombreux modèles selon les lieux d'utilisation (intérieur ou extérieur). Légers, ultra-compacts, pliants, assises réglables en hauteur, avec dossier, avec panier ou sac...



Troubles de l'équilibre plus importants, allure de marche ralentie :

Les rollators à 2 roues : utilisation à domicile, modèles +/- lourds, possibilité de modèles avec roues directionnelles



Equilibre précaire, appréhension du vide, absence de douleur dans les épaules

Les cadres de marche : ils peuvent être standards, pliants ou avec option releveur grâce à une poignée à mi-hauteur. Quand les béquilles ne sont plus assez stables.



Pour résumer

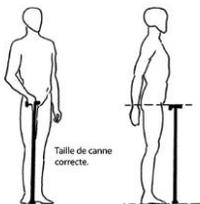
Pour trouver l'aide technique à la marche qui correspond à son besoin :

- ✓ Adapter l'aide technique en fonction de son état général (fatigue, douleurs, équilibre...)
- ✓ Toujours essayer le produit et les options (le CICAT peut vous accompagner dans l'organisation des essais, pour les personnes âgées de plus de 60 ans qui résident en Sarthe)

Où ?

Ce matériel est disponible auprès des revendeurs de matériel médical, de certaines pharmacies et, dans la Sarthe, auprès de l'APPAMH. Le CICAT peut fournir une liste des différents revendeurs.

Bien régler son matériel



Pour que la canne soit bien réglée à son utilisateur, il est conseillé de placer le dessus de la poignée au niveau de la hauteur du poignet (hauteur de montre) quand la personne, chaussée, se tient bien droite et les bras le long du corps.

NB : Dans certains cas, un professionnel peut régler différemment le matériel.

**Ces conseils sont disponibles sous forme de plaquette que vous pouvez distribuer :
en téléchargement sur notre site Internet :**

[ici](#)

LITS MEDICALISES ET DOMOTIQUE

Pour contrôler les différentes fonctions du lit médicalisé via une téléthèse, il existe deux possibilités :

- Un récepteur infrarouge ou radio à rajouter au lit
- Un lit médicalisé intégrant une commande infrarouge

NB : toujours s'assurer des compatibilités « lit et téléthèse » avant achat.

	Modèle/Descriptif	Langage (IR, radio)	Compatibilité téléthèses et lits	Visuel	Tarif TTC										
CREE	<p>Récepteur de lit IR Récepteur Infrarouge <u>connectable à certains lits motorisés 8 fonctions équipés d'un moteur Linak ou Dewert.</u> Ce récepteur est facilement connectable au lit, facilement programmable, et muni d'une sécurité lorsque la touche de l'émetteur est pressée trop longtemps.</p> <p>Il est pilotable par un émetteur infrarouge doté d'au moins 8 canaux, et le lit peut continuer à être piloté par la télécommande d'origine.</p>	IR	Lit : moteur Linak ou Dewert	 <table border="1" style="margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th>Modèles</th> <th>Réf.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>pour moteur Linak 10 fiches modulaire</td> <td>01718</td> </tr> <tr> <td>pour moteur Linak 8 fiches</td> <td>01719</td> </tr> <tr> <td>pour moteur Dewert 5 fiches</td> <td>01720</td> </tr> <tr> <td>pour moteur Dewert 13 fiches</td> <td>01721</td> </tr> </tbody> </table>	Modèles	Réf.	pour moteur Linak 10 fiches modulaire	01718	pour moteur Linak 8 fiches	01719	pour moteur Dewert 5 fiches	01720	pour moteur Dewert 13 fiches	01721	1300 à 1600€ environ
Modèles	Réf.														
pour moteur Linak 10 fiches modulaire	01718														
pour moteur Linak 8 fiches	01719														
pour moteur Dewert 5 fiches	01720														
pour moteur Dewert 13 fiches	01721														
Domodep	<p>DomoBed+ Permet de commander les fonctions d'un lit médicalisé <u>avec la Domocom+ ou la Domocom USB</u> (Domodep doit disposer de la télécommande du lit afin de faire l'adaptation).</p>	Radio propriétaire	Compatible : - <u>uniquement avec les téléthèses Domodep</u> - avec <u>presque tous les lits</u>		290€ (sans coût des adaptations)										

