# Bulletin d'information

Octobre 2020 - N° 34

CICAT des Pays de la Loire
Conseils pour l'autonomie

## ACTUALITÉS

En raison de la situation de crise sanitaire, les événements annoncés sont susceptibles d'être annulés.

### PRÉVENTION DES CHUTES

**Jeudi 19 novembre 2020, à 14h30**
Maison de Gaston, Impasse Douce Amie 72000 LE MANS
Public : personnes âgées
Sur inscriptions

### BIEN CHOISIR SA TÉLÉASSISTANCE

**Jeudi 3 décembre 2020, à 14h30**
Maison de Gaston, Impasse Douce Amie 72000 LE MANS
Public : personnes âgées
Sur inscriptions

### TRUCS ET ASTUCES PRATIQUES DANS LA VIE QUOTIDIENNE

**Mardi 8 décembre 2020, à 10h15**
Salle polyvalente de BAIS (53 – Mayenne)
Public : personnes âgées
Sur inscriptions

### TRUCS ET ASTUCES PRATIQUES DANS LA VIE QUOTIDIENNE

**Mardi 8 décembre 2020, à 14h45**
Salle polyvalente de CHATRES LA FORET (53 – Mayenne)
Public : personnes âgées
Sur inscriptions

## Dans ce numéro


ACTUALITES ..... p.1-2

COIN CULTURE : .....p.3

ARTICLES..... p. 4

▶ Simulateur de vieillissement
▶ Le REHAB-LAB : impression 3D pour la fabrication d'aides techniques personnalisées
▶ Bien choisir son assise
▶ Recommandations sur les abattants de WC japonais
▶ Réglementation : l'accessibilité des douches dans les maisons individuelles

ZOOM PRODUITS
Scooters bénéficiant d'une prise en charge par la Sécurité Sociale..... p. 11


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

# ACTUALITÉS

## Sessions de sensibilisation à la déficience visuelle auprès des aidants familiaux

Organisé par l'Institut Public OCENS, l'objectif est de présenter la malvoyance et ses retentissements dans la vie quotidienne en expérimentant la réalité virtuelle/ SENSIVISE.
Ces sensibilisations sont proposées directement dans les structures, gratuitement, durant une demi-journée, entre octobre 2020 et avril 2021, sur tout le département de Loire Atlantique.
Sur inscription auprès du CLIC qui constituera les groupes sur l'une des dates suivantes (les après-midis) :
2020 : 18 novembre - 2 décembre - 16 décembre
2021 : 20 janvier - 17 février - 17 mars - 31 mars - 14 avril
Groupes limités à 6 personnes par session
Contact : 06 88 35 39 38 ou f.pajot@ocens.fr
https://www.sraesensoriel.fr/sessions-gratuites-pour-les-aidants-sensibilisation-a-la-deficience-visuelle

## Sessions de sensibilisation à la déficience visuelle auprès des professionnels des services d'aides à domicile et de soin

Organisé par l'Institut Public OCENS, l'objectif est de présenter la malvoyance et ses retentissements dans la vie quotidienne en expérimentant la réalité virtuelle/ SENSIVISE.
Ces sensibilisations sont proposées directement dans les structures, gratuitement, durant une demi-journée, entre octobre 2020 et avril 2021, sur tout le département de Loire Atlantique.
Sur inscription sur l'une des dates suivantes (les après-midis) :
2020 : 21 octobre – 4 novembre – 25 novembre - 9 décembre
2021 : 13 janvier – 10 février – 10 mars – 7 avril
Groupes limités à 6 / 8 personnes par session
Contact : 06 88 35 39 38 ou m.houhou@ocens.fr / f.pajot@ocens.fr
https://www.sraesensoriel.fr/sessions-gratuites-de-sensibilisation-a-la-deficience-visuelle

## Création de la 1ère maison d'habitat partagé à Bonnétable

« L'association 7BelleFamille lutte contre l'isolement social des retraités vivant seuls et autonomes en proposant des solutions d'habitats partagés sur le territoire rural sarthois.

Création de la 1ère maison d'habitat partagé à Bonnétable en partenariat avec un investisseur privé.
La maison, proche des commerces et située à la limite du bourg de Bonnétable, est en cours d'aménagement pour 6 espaces privés de 25 m² à 45 m² : elle bénéficie d'un ascenseur, d'une terrasse et d'un jardin ainsi que d'une annexe pour recevoir famille et amis.
Tous les appartements disposeront d'un coin cuisine et de sanitaires adaptés à des personnes handicapées, et des parties communes pourront être utilisées par tous les locataires.
Les personnes pourront bénéficier de l'aide au logement comme pour n'importe quel logement. Les loyers s'échelonneront entre 450 et 760 euros selon la surface.
L'ouverture est prévue au 1er trimestre 2021.
Toute personne vivant seule et autonome aspirant à un mode de vie différent peut se faire connaître ».
Contact : Eve CHALOPIN, fondatrice de l'association
Tél : 06 74 67 53 92
E-mail : 7bellefamille@gmail.com
Site : www.7BelleFamille.com

# Le Coin Culture

**150 Ergotrucs pour la classe : conseils et activités pour favoriser le développement moteur, sensoriel et cognitif.**
Auteur : Sonya Côté
Éditeur Chenelière Éducation
ISBN 9782765079880
Date de parution : Avril 2020

« L'ergothérapie offre un éventail d'outils pour optimiser l'apprentissage. Comprendre les systèmes sensoriels, les difficultés qui leur sont associées et mettre en place des stratégies adaptées aux besoins des élèves favorise leur développement sensoriel, cognitif et moteur (motricité fine et globale). Cela peut également atténuer les difficultés des élèves ayant un TDAH ou des difficultés d'apprentissage, un trouble d'intégration sensorielle ou encore des difficultés motrices.
L'ergothérapeute Sonya Côté propose un recueil de conseils et d'activités qui s'appuient sur les connaissances du domaine pour aider les élèves à mieux se développer.
Cet ouvrage comprend 150 ergotrucs d'une page où l'on trouve des éléments théoriques vulgarisés et une activité pratique ou une stratégie. Par exemple : le lien entre tonus musculaire et écriture, les outils pour faciliter l'écriture, l'attention et les stimuli auditifs ou visuels dans la classe, la préférence manuelle et la place des gauchers dans la classe. »
Possibilité de voir des extraits du livre : https://www.cheneliere.ca/11869-livre-150-ergotrucs-pour-la-classe.html

**Petit guide pour ouvrir les yeux sur les aveugles et les malvoyants**
Auteur : Association Valentin Haüy
Date : sept. 2016
Lien :
https://www.avh.asso.fr/sites/default/files/petit_guide_pour_ouvrir_les_yeux_2016_bd.pdf

« On compte en France 1,3 million de personnes aveugles ou très malvoyantes. Les occasions de rencontre sont donc nombreuses !
Mais comment se comporter avec quelqu'un qui ne voit pas ? Beaucoup de voyants se posent cette question, car ils sont souvent intimidés ou mal à l'aise face à une personne handicapée visuelle. Et malgré les meilleures intentions du monde, ils font parfois preuve de maladresse.
Ce petit guide a été conçu pour favoriser un contact « heureux » entre personnes voyantes et non-voyantes, à travers de nombreux conseils et astuces… et avec beaucoup d'humour ! »

**Guide du Bien-vieillir « Ma Vie en Silver"**
Auteur : On Medio / SilverEco.org
Date : 2020
Lien : http://mavieensilver.fr/wp-content/uploads/2020/03/MaVieSilver2020_High.pdf

Ce guide est un support pour aider, toutes et tous, à bien vivre son âge.
Il est une boîte à idées dans laquelle chacun peut piocher des astuces par-ci, des bons plans par-là… sur tous les sujets essentiels : bien chez moi, ma famille/mes proches, mon bien-être, ma santé, ma vie connectée, ma retraite et mes droits, mon argent et mes finances, mes loisirs et mes voyages …
Ma Vie en Silver est édité en complément de l'annuaire national de la Silver Economie.
Ce guide, est destiné aux seniors, aux aidants et à toutes celles et ceux qui veulent bien vivre leur avancée en âge.

# SIMULATEUR DE VIEILLISSEMENT

Le CICAT dispose désormais d'un simulateur de vieillissement, composé des éléments suivants :

- Simulateur du Vieillissement (set de 11 composants assortis)
- Simulateur de douleur au genou (1 paire, avec éléments de stimulation intégrés)
- Simulateur de cyphose (1 ceinture, 1 sangle autour du cou et 1 canne)
- Simulateur de BPCO (1 bandage de côtes et 1 clip nasal réglable)
- Simulateur de tremblement (2 paires de gants en 2 tailles et 1 unité de contrôle)
- Simulateur de tinnitus (1 casque auditif, 1 appareil de lecture et 1 chargeur)
- Lunettes de simulation (6 lunettes simulant les maladies oculaires)
- Simulateur de l'hémiparésie (set de 7 composants assortis)
- Simulateur des douleurs dorsales (set de 2 simulateurs en 2 tailles)

Comme son nom l'indique, ce kit permet d'expérimenter des difficultés rencontrées par les personnes âgées et les personnes handicapées.
Il s'adresse à tout professionnel accompagnant ces personnes ou à leurs aidants et entourage.

**Le simulateur de vieillissement peut être prêté ou loué par le CICAT des Pays de La Loire selon certaines conditions. Pour connaitre les modalités, contacter le CICAT.**

Afin de faire découvrir le simulateur et expérimenter des difficultés rencontrées par les personnes âgées et les personnes handicapées, le CICAT propose des ateliers de sensibilisation. Le CICAT se tient à votre disposition pour vous informer sur les ateliers ou adapter un support selon votre demande.

**Pour plus d'informations, contacter le CICAT**

# Le REHAB-LAB : impression 3D pour la fabrication d'aides techniques personnalisées

*Source : http://rehab-lab.org*

FABLAB intégré, destiné à la fabrication d'aides techniques pour les usagers de structures de soins ou médico-sociales.

Le REHAB-LAB permet aux patients/résidents de devenir acteurs du développement de leurs propres aides techniques via l'impression 3D.

Véritable lieu d'échanges, de partage et de formation en dehors des soins, le REHAB-LAB se base sur une collaboration patients/ergothérapeutes/référents techniques.

La communauté REHAB-LAB partage une charte commune permettant à tous d'avoir le même cadre de fonctionnement. Par l'implication du patient dans la démarche de conception de son aide technique, et par l'utilisation de la technologie innovante de l'impression 3D, la communauté permet de développer :

**Participation sociale** dans le cadre de la santé : en favorisant la participation sociale des "patients/résidents/usagers" et en améliorant la motivation des équipes par l'innovation

**Pratique professionnelle** en ergothérapie : par l'usage d'un nouvel outil de fabrication numérique, en assurant une mission d'animation de réseau, d'appui et d'harmonisation des pratiques et en valorisant les compétences des structures de soins/médico-sociales

**Modèle organisationnel** autour des aides techniques : en favorisant l'accès, en optimisant la création (temps/coût), en améliorant l'appropriation, mais aussi en garantissant une égalité d'accès aux services d'impression 3D sur tout le territoire Français.

16 REHAB-LAB en France

600 Aides techniques réalisées

340 Patients accompagnés

**http://rehab-lab.org/**

# BIEN CHOISIR SON ASSISE

Afin d'éviter tout problème de dos, maintenir une bonne posture, retrouver de l'indépendance en pouvant se relever seul, il est essentiel d'adopter une position assise correcte. Pour cela il est donc important de bien choisir son assise.

Une posture correcte permet de :

- Réduire les tensions appliquées sur le corps ;
- Réduire l'usure des articulations, des muscles et des ligaments ;
- Maintenir l'équilibre ;
- Réduire le risque de contrainte musculaire ;
- Réduire les problèmes de dos ;

**Il est possible d'améliorer cette position facilement en choisissant une assise adaptée.**

## Quelle hauteur ?

Il est conseillé de pouvoir poser les deux pieds par terre avec les jambes à 90 ou 95 degrés. De cette façon, le bassin sera à la même hauteur que los genoux afin d'éviter les tensions au niveau des cuisses.

## Quelle assise ?

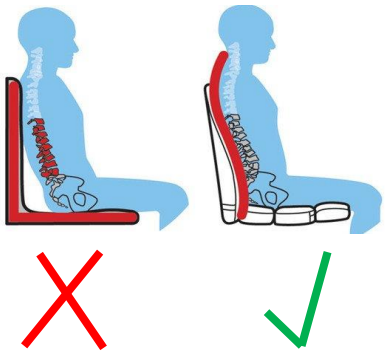
**Au niveau de la profondeur :** L'intérieur de genou, le poplité, ne doit pas toucher le bord du siège. Les jambes pourront légèrement dépasser du bord de l'assise, ce qui se révélera bien plus confortable et pratique pour se relever.

**Au niveau de la largeur :** Elle doit permettre de poser les coudes sur les accoudoirs (s'il y en a). De plus il est préférable d'éviter les assises avec les bords moulés sous la région fessière. En fonction des morphologies, cela n'est pas agréable. Une assise plate permettra de se relever plus facilement.

## Quel dossier choisir ?

Sa hauteur, son galbe (courbure) et sa largeur sont déterminants pour le confort.
Il est conseillé de faire attention à ces 2 éléments :

- L'articulation entre l'assise et le dossier : le bas du dos doit être soutenu en continu, il faut donc éviter qu'un creux puisse se former au niveau de l'articulation de la chaise.
- La courbure du dossier doit se composer d'un renfort lombaire suffisamment prononcé pour éviter les points de pression. Idéalement, le dossier doit envelopper le dos dans toute sa largeur et sa longueur et respecter sa courbure naturelle.



## Quels pieds choisir ?

Il est préférable de choisir des pieds droits et non évasifs pour ne pas risquer de se prendre les pieds dedans ou de trébucher. Il est à noter qu'un pied central est moins stable.

## Avec accoudoir ou sans ?

Favoriser une chaise avec accoudoirs serait préférable. Ils permettent de prendre appui pour se relever de l'assise plus facilement et assure un repos musculaire. Au niveau des accoudoirs, préférer ceux où il y a possibilité de prise manuelle sécurisée.

## En PLUS :

Par ailleurs, une bonne hygiène de vie reste essentielle pour préserver son dos. Ainsi, il est conseillé de :

- Faire de l'exercice au minimum 30 minutes trois fois par semaine
- Ne pas rester trop longtemps dans la même position (essayer de se lever 1x/heure)

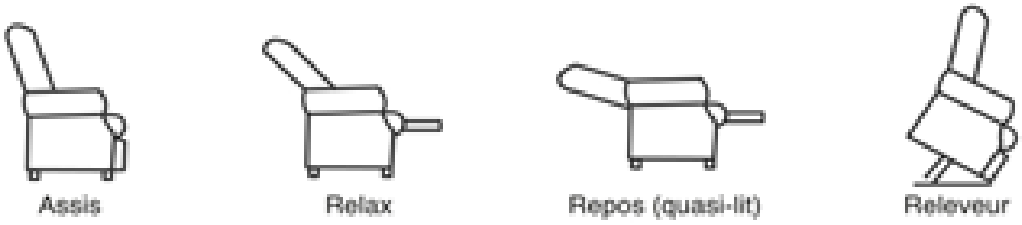
# Et les fauteuils releveurs ?

Le fauteuil releveur combine **le confort et l'ergonomie** d'un fauteuil de relaxation classique à la facilité de s'asseoir et de se relever.

Il en existe différents modèles avec diverses options.

A quoi faire attention ?

- Les fauteuils ont des largeurs, des hauteurs et des profondeurs plus ou moins importantes : choisir en fonction de la corpulence de la personne et de l'espace disponible au domicile (il existe des modèles dits « dos au mur » pour les espaces restreints)
- Il existe différents types de dossiers et de repose- jambes. Les réglages peuvent être indépendants ou simultanés.
- Présence ou non d'appui lombaire (coussin incliné pour support du bas du dos)
- Possibilité de poser la tête en position relax et repos
- Existe avec option chauffante et massante
- Faire attention à la localisation de la télécommande (pour les droitiers ou les gauchers)
- Choisir le type de télécommande en fonction des capacités motrices et cognitives de la personne.




# Où ?

Ce matériel est disponible auprès des revendeurs de matériel médical, certaines pharmacies et certaines boutiques d'ameublement. Le CICAT peut fournir une liste des différents revendeurs de matériel médical.

# Pour résumer :

Pour trouver la bonne assise qui correspond à son besoin :

- Choisir une assise en fonction de son état général (fatigue, douleurs, équilibre, …)
- Toujours essayer le produit et les options

# RECOMMANDATIONS SUR LES ABATTANTS DE WC JAPONAIS

Voici quelques informations générales sur les abattants de WC japonais afin de guider votre choix.

**Compatibilité :**

- Adaptables sur la majorité des WC standards (ancrés au sol et suspendus) : il suffit de remplacer l'abattant.
- Ils peuvent être utilisés par tout le monde, y compris par les enfants mais seulement à partir de six/sept ans (lorsqu'ils sont petits, les enfants s'assoient sur le bord de la cuvette. Ils ont par conséquent du mal à profiter des bienfaits de la douchette).
- Compatibles avec les WC broyeurs si le système broyeur est indépendant du WC : les deux appareils fonctionneront l'un après l'autre de manière complémentaire. Les choses sont différentes lorsque le système est intégré au WC : impossibilité de combiner la technique du WC lavant avec celle du broyeur.

**Points de vigilance :**

- S'assurer de la bonne dimension de l'abattant par rapport à la cuvette existante : se créer des gabarits ou les télécharger quand ils sont disponibles sur le site du fabricant. Certains modèles existent en différentes tailles ;
- S'assurer d'avoir une prise électrique située à environ 1m50 maximum ;
- S'assurer d'avoir une pression d'eau suffisante ;
- S'assurer que les buses lavantes sont fabriquées dans un matériau antibactérien ;
- Vérifier la présence d'un clapet anti-retour d'eau, en conformité avec la norme européenne en vigueur ;
- Vérifier que votre système dispose bien de la norme NF ;
- Prévoir une dérivation d'arrivée d'eau pour alimenter les douchettes ;
- En fonction des régions, il faut être vigilant à la dureté de l'eau qui pourrait entraîner des dépôts de calcaire plus ou moins importants, et prévoir un adoucisseur d'eau. Un détartrage peut être envisagé tous les deux-trois ans, si besoin ;
- Se renseigner sur la disponibilité des pièces détachées.

**Installation :**

En général, l'installation d'un abattant de WC japonais ne nécessite pas forcément l'intervention d'un plombier professionnel. Il faut installer l'abattant sur la cuvette d'un WC existant puis raccorder l'installation à l'arrivée d'eau sanitaire. Le raccordement s'effectue soit à la chasse d'eau, soit au lavabo : ce n'est que dans ce dernier cas que vous pourrez bénéficier d'eau tempérée, et réglable (plus efficace que l'eau à simple température ambiante). Les raccords sont souvent fournis dans un kit avec l'abattant.

Pour les autres fonctionnalités (chauffage, soufflage, etc.), il est nécessaire de brancher l'appareil sur une prise électrique conforme.

**Pour essayer / voir :**

- Revendeurs de matériel médical
- Grossistes sanitaires (Cédéo, Maillard, …)

**Infos diverses :**

Un WC lavant ne dispense pas mais peut diminuer l'utilisation de papier toilette.
Au Japon par exemple, où l'on utilise les fonctionnalités rinçage et séchage, on parle de « papier de contrôle » pour vérifier si le séchage est bien fait.

# Réglementation :
# l'accessibilité des douches dans les maisons individuelles

*Source : https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000042334726*

Selon l'arrêté du 11 septembre 2020 modifiant l'arrêté du 24 décembre 2015 relatif à l'accessibilité aux personnes handicapées des bâtiments d'habitation collectifs et des maisons individuelles lors de leur construction :

**Sujet :** la zone de douche accessible se fait sans ressaut

**Réglementation :**
Pour les logements situés en rez-de-chaussée ou en étages desservis par ascenseur :
↳ Au moins une salle d'eau, située au niveau d'accès du logement, est équipée d'une zone de douche accessible *(*)* dont l'accès se fait sans ressaut ou d'une baignoire (dans ce cas, l'aménagement ultérieur de cette zone de douche est possible sans interventions sur le gros œuvre).
*(*) Zone de douche accessible : surface rectangulaire de dimensions minimales 0,90 m × 1,20 m et hauteur minimale de 1,80 m ; accessible sans ressaut par un espace d'usage parallèle, situé au droit de son côté le plus grand.*

↳ Si elle n'est pas installée dès l'origine, l'aménagement ultérieur de cette zone de douche est possible sans modification du volume de la salle d'eau à l'exception de l'éventuelle réintégration des cabinets d'aisance.
Si cette zone est existante dès la construction, l'espace de manœuvre avec possibilité de demi-tour peut se superposer à cette zone.

**Application :**
« Les dispositions du présent arrêté s'appliquent aux demandes de permis de construire relatifs aux maisons individuelles, à l'exception de celles construites pour le propre usage de leur propriétaire, ainsi qu'à celles de tous les logements situés en rez-de-chaussée de bâtiments d'habitation collectifs, déposées à compter du 1er janvier 2021 et à toutes les autres demandes déposées, à compter du 1er juillet 2021. »

**Pour information :**
L'année 2021 connaîtra les premières constructions des logements « évolutifs » prévus par la loi ELAN (évolution du logement, de l'aménagement et du numérique) avec l'obligation de construire des salles de bains modulables et réversibles.

# SCOOTERS BÉNÉFICIANT D'UNE PRISE EN CHARGE PAR LA SÉCURITÉ SOCIALE

LISTE NON EXHAUSTIVE

| Fournisseurs | Modèle | Prix | LPPR | Démontable | Poids élément le + lourd | Commentaires |
|---|---|---|---|---|---|---|
| INVACARE | **Léo**<br>4 roues<br> <br>https://www.invacare.fr/fr/scooter-senior-invacare-leo-ma-80leofr | 2 100 € | 1 200 € | en 5 parties | 25 kg | REFERENCES PRISES EN CHARGE :<br>Réf. 1579613 Coloris gris lunaire<br>Réf. 1579607 Coloris bleu onyx<br>Réf. 1579428 Coloris rouge rubis |
| INVACARE | **Colibri Outdoor, Série**<br>4 roues<br> <br>https://www.invacare.fr/fr/scooter-senior-invacare-colibri-ma-65colifr | 1 750 € | 1 200 € | en 5 parties | 15,6 kg | REFERENCES PRISES EN CHARGE :<br>Réf. 1579004 Coloris bleu électrique<br>Réf. 1579007 Coloris vert python |
| INVACARE | **Colibri Outdoor, Config**<br>4 roues<br> <br>https://www.invacare.fr/fr/scooter-senior-invacare-colibri-ma-65colifr | 1 750 € | 1 200 € | en 5 parties | 15,6 kg | Les éléments configurables sont le coloris du kit de carénage (bleu électrique, vert python, blanc givré, rouge passion et gris argenté), la suspension d'assise (3 hauteurs possibles).<br>REFERENCE PRISE EN CHARGE :<br>Ref. AFC0000 |

| Fournisseurs | Modèle | Prix | LPPR | Démontable | Poids élément le + lourd | Commentaires |
|---|---|---|---|---|---|---|
| INVACARE | **Colibri Outdoor**<br>3 roues<br> <br>https://www.invacare.fr/fr/scooter-senior-invacare-colibri-ma-65colifr | 1 300 € | 900 € | en 5 parties | 14,1 kg (batterie 18 Ah) | REFERENCES PRISES EN CHARGE :<br>Réf. AFC0093<br>Réf. 1646708 |
| INVACARE | **Orion Pro**<br>4 roues<br> <br>https://www.invacare.fr/fr/scooter-senior-invacare-orion-pro-ma-77oripfr | 3 200 € | 1 400 € | | 62 kg | RÉFÉRENCES PRISES EN CHARGE :<br>Réf. 1639518 coloris gris argenté<br>Réf. 1639519 coloris rouge passion<br>Réf. AFH2434 version configurable |
| INVACARE | **Comet Ultra**<br>4 roues<br> <br>https://www.invacare.fr/fr/scooter-senior-invacare-comet-ultra-ma-72comufr | 3 800 € | 2 000 € | | 63 kg | Spécialement conçu pour les utilisateurs à forte corpulence.<br>RÉFÉRENCES PRISES EN CHARGE :<br>Réf. 1639515 coloris gris argenté<br>Réf. AGF0096 |

| Fournisseurs | Modèle | Prix | LPPR | Démontable | Poids élément le + lourd | Commentaires |
|---|---|---|---|---|---|---|
| VERMEIREN | **Eris**<br>4 roues<br> <br>https://www.vermeiren.fr/web/web.nsf/detailproduct.xsp?CountryVFFRProductGroupScootersSubGroupSelectedERIS | 1 890 € | 1 200 € | en 3 parties | 46 kg | REFERENCES PRISES EN CHARGE :<br>Réf. 5138096 (rouge)<br>Réf. 5138097 (gris) |