

# Aide pour la vie quotidienne

*lorsqu'on a des difficultés  
à utiliser les deux mains*



# Nos Services

## Salle d'essais et d'apprentissages

Nous offrons grâce à notre salle, accessible à tous, un aperçu de différentes aides techniques, adaptations, et aménagements possibles. Nous proposons un lieu non commercial d'apprentissages et d'essais permettant à la personne de faire un choix motivé.

## Conseil

Nous conseillons le choix d'aides techniques et d'adaptations (aménagement du WC,...) en fonction des besoins, des habitudes de vie et de l'environnement de la personne.

## Recherche

Nous recherchons sans cesse de nouvelles aides. Nous nous informons par la visite de salons, le suivi de formations, par la rencontre avec les fournisseurs, avec le personnel médical et avec les différents intervenants de ce secteur.

Nous participons également à la recherche de systèmes « D ».

## Promotion

Les possibilités d'aides techniques et d'adaptations sont peu connues, les services d'aides et les procédures administratives aussi. Nous informons et éditons des fiches d'information ainsi que des dossiers spécifiques à l'intention de la personne, de la famille et des professionnels.

## Adaptation du domicile

Notre service organise des études d'adaptations à domicile. Nos ergothérapeutes peuvent ainsi évaluer concrètement les obstacles et accompagner la personne par l'élaboration d'un dossier personnalisé.

Nous tenons à remercier tout particulièrement  
le docteur Van Houte (médecin directeur adjoint à l'ANMC),  
le docteur Hanson (médecine physique UCL Mont-Godinne),  
Monsieur Christian De Bock (chef de service Infor Santé ANMC),  
Monsieur Yves Aubecq (ergothérapeute/bandagiste),  
Monsieur Marc Dufour (LBSP)  
Monsieur Thierry Carrière (GEH)  
pour leur participation à la réalisation de ce fascicule.



Cliniques universitaires de  
Mont-Godinne • 5530 Yvoir  
Tél. 081/41.46.90 • Fax 081/ 41.46.92  
e-mail : solival@mc.be



# Introduction

Nous pouvons, pour diverses raisons, nous retrouver dans l'impossibilité d'utiliser aisément les deux mains (personne atteinte d'hémiplégie, personne amputée ou plâtrée, personne présentant des difficultés de coordination à deux mains,...)

Apprendre à travailler à l'aide d'une seule main n'est pas toujours évident. Cependant, des solutions sont possibles.

Pour ce faire, il existe une panoplie de petites aides qui permettent de retrouver une meilleure autonomie dans les activités de la vie quotidienne ( les soins personnels, la préparation des aliments, les loisirs,...). Par cette brochure, nous voulons vous y sensibiliser.

Certaines sont facilement réalisables soi-même, on les appelle des systèmes D. Vous pourrez les découvrir tout au long de cette brochure grâce au picto qui les identifie :  N'hésitez pas à nous demander la fiche de réalisation.

Cependant, toutes les aides décrites dans cette brochure ne conviennent pas à tout le monde. Un essai et un apprentissage de tout outil d'aide sont souhaitable avant l'achat.

Vous pouvez nous contacter ou nous rendre visite dans notre salle pour recevoir un conseil personnalisé et approprié à vos besoins.

Notre site Internet [www.solivalwallonie.be](http://www.solivalwallonie.be) est également à votre disposition.

## Sommaire

La préparation des aliments	4
Manger	7
Les soins personnels	9
S'habiller et se déshabiller	10
Les loisirs	12

# La préparation des aliments



Nous vous conseillons de :

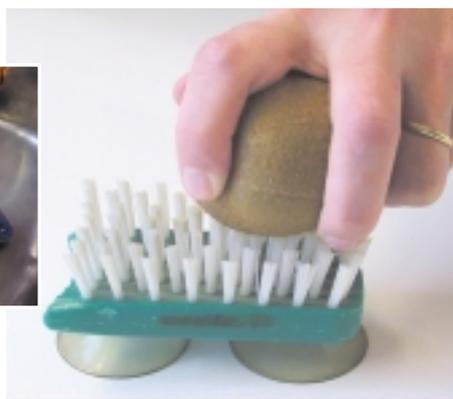
1. **Fixer les aliments à découper, les plats et les casseroles, les ustensiles,...** Ceci permet, à l'aide d'une seule main, de préparer la nourriture, d'ouvrir un bocal, de mélanger, de peler,...

Exemples :

- L'**antidérapant** à placer sous la vaisselle, les ustensiles, ... donne une solution simple pour fixer différents éléments.



*Élément antidérapant*



*Système de ventouse*

- Les **ventouses** permettent de fixer beaucoup d'ustensiles : brosse à légumes, brosse à vaisselle, ...

- Un **fixe récipient antidérapant** permet d'ouvrir les bocaux, les bouteilles sans que ceux-ci ne bougent.



*Fixe récipient antidérapant*

- Une **planche de fixation**. Elle peut aisément être réalisée soi-même à l'aide de clous inoxydables et d'une simple planche à découper.



*Planche de fixation*

- Le **système «d'étau»**, peut également être pratique pour y coincer un récipient,...



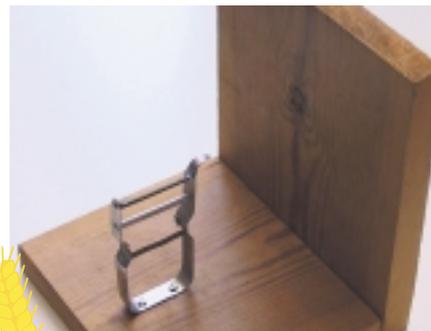
*Système étaux*

- Un **bloc-manche de casserole** : permet de maintenir le récipient lorsqu'on mélange le contenu.



*Bloc-manche pour casserole*

- Un **éplucheur fixé sur un socle**, Certains ustensiles sont conçus directement pour être fixés.



*Eplucheur fixé à un socle*

- Un **ouvre-bocaux** à accrocher sous une armoire,...

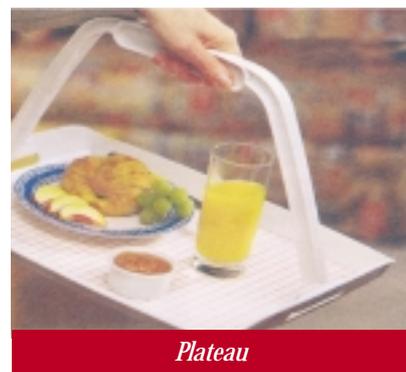


*Ouvre bocaux*

## 2. Utiliser des ustensiles à préhension unimanuelle :

Exemples :

*Poêlon, plateau, ....*



## 3. Utiliser des casseroles, récipients,...les plus légers possibles ainsi que des systèmes qui évitent le port de charge lourde.

Exemples :

- Utiliser deux plats plus petits plutôt qu' un grand plat lourd qui vous sera difficile de tenir à une main.
- Utiliser **un panier de cuisson**. Il permet de cuire des légumes et de les égoutter sans avoir à soulever une casserole pleine d'eau.
- Choisir un robinet avec **un système de douchette** rétractable. Cela permet de remplir une casserole, un seau, un percolateur à distance et ainsi évite le transport de récipients rempli d'eau.



## 4. Utiliser des électroménagers.

La diversité et le choix actuels permettent de réaliser différentes tâches et préparations beaucoup plus facilement en diminuant les manipulations bimanuelles,...

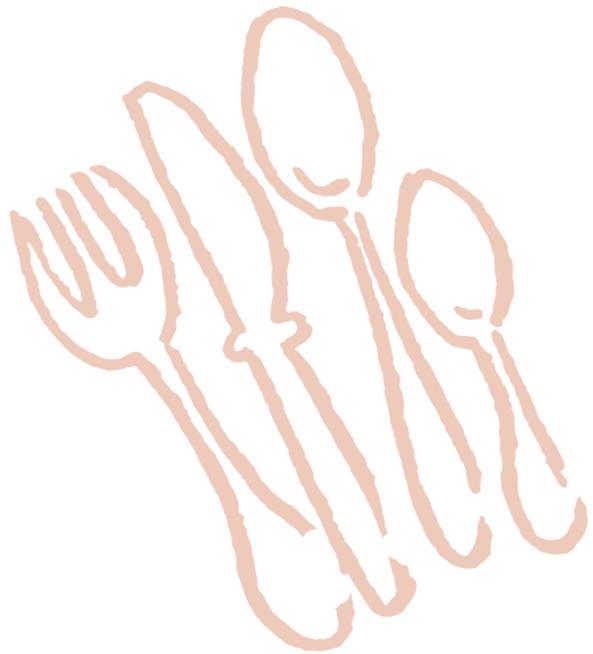
Par exemple : épluche- pommes de terre électrique, robot ménager, ouvre-boîte électrique,...



## 5. Acheter des légumes tout préparés.

Des aliments déjà nettoyés, pelés ou même préparés en surgelés,... offrent également une solution rapide au problème de préparation des légumes.

# Manger



Nous vous conseillons de :

**1. Fixer l'assiette pour éviter qu'elle ne glisse lors de la prise des aliments.**



*Éléments antidérapant*

Exemple :

- Utilisation d'un anti-dérapant ou de vaisselle sur ventouse.



*Coquetier ventouse*

**2. Créer une butée aux assiettes et planchettes pour pouvoir prendre les aliments d'une seule main sans que ceux-ci ne glissent.**



*Assiette avec rebord ajouté*

Exemples :

- Un rebord d'assiette peut être adapté aux assiettes ordinaires.
- Certaines assiettes sont déjà munies d'un rebord en plastique ou en porcelaine.



*Assiette en porcelaine avec rebord*

- **Une planche à pain munie de rebords** permet de beurrer la tartine à une seule main. Ce type de planche peut facilement être fabriqué soi-même avec des petites lattes en bois à fixer le long d'une planche.



*Planche en bois avec rebord*

### 3. Choisir des couverts adaptés

Exemples :

- **Les couverts combinés** comme le couteau à fromage (appelé couteau Nelson) permettent de couper et de piquer les aliments grâce à un seul ustensile.



*Couteau „Nelson“*

- **Le couteau circulaire** ou couteau à pizza permet d'avoir plus de force pour couper les aliments.



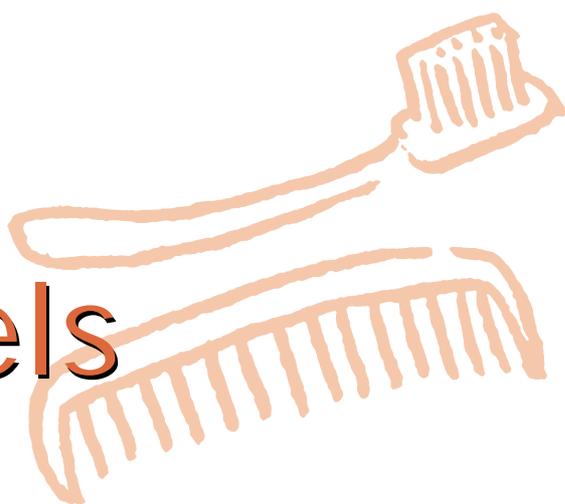
*Couteau à pizza*

- **La fourchette de fixation** permet de maintenir l'aliment à couper.



*Fourchette de fixation*

# les soins personnels



Nous vous conseillons de :

**Fixer le matériel de toilette à l'aide d'antidérapant, de ventouses, et choisir des accessoires de toilettes faciles à utiliser à une main.**

Exemples :

- Pour empêcher le savon de glisser, soit le déposer sur un gant de toilette humide ou sur un antidérapant, soit le fixer au mur ou dans le gant de toilette (exemple gant de toilette kangourou). Certains distributeurs de savon peuvent également aider considérablement.
- Pour vous brosser les dents, fixer la brosse à dents sur un gant de toilette humide ou à l'aide d'un support « bloquant ». Utiliser alors du dentifrice facile à ouvrir, exemple : du dentifrice avec un « bouchon à clapet » ou en « bombe ».
- Pour utiliser le matériel de manucure, fixer la brosse, la lime à ongles, ... avec des ventouses.
- Pour enfiler plus facilement votre gant de toilette utilisé un enfile gant.



Porte savon avec ventouse



Distributeur de savon



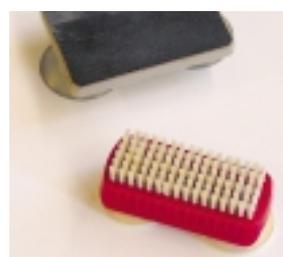
Gant de toilette kangourou



Brosse à dent sur support bloquant



Dentifrice avec clapet



Brosse sur ventouse



Enfile gant de toilette

# S'habiller et se déshabiller

Nous vous conseillons de :

## **1. Apprendre à enfiler un pull, un tee-shirt, une chemise boutonnée... plus aisément.**

Pour ce faire, poser l'habit sur vos genoux, le dos du vêtement vers le haut. A l'aide de votre bras sain, enfiler votre bras faible à l'intérieur de la manche appropriée.

Enfiler ensuite votre bras sain, aidez-vous de ce bras pour passer votre tête dans l'encolure.

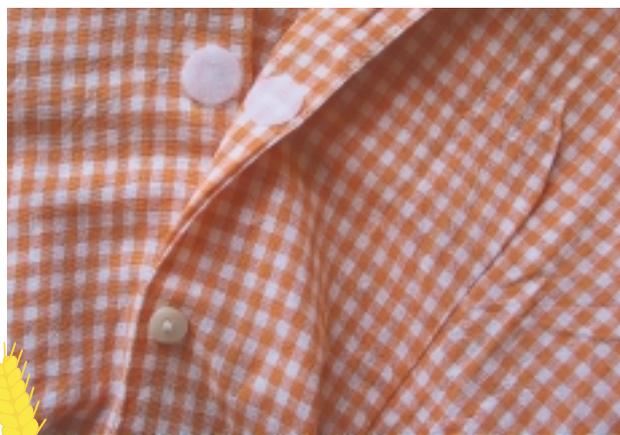
Pour l'enlever, il suffit d'agripper l'encolure avec la main saine et de tirer par au-dessus de votre tête vers le bas.

## **2. Veiller au choix des vêtements et des chaussures.**

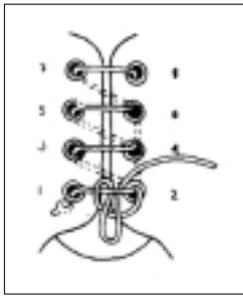
Les choisir assez amples, éviter les petits boutons, les tirettes, ...  
Vous pouvez également remplacer certaines fermetures par des «velcros».

Exemples :

- Mettre des pastilles «velcro» à la place des boutons ou mettre un élastique à la taille du vêtement.

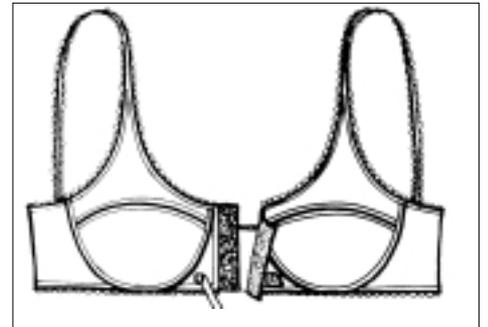


*Pastilles «velcro»*



- Pour les chaussures, préférez-les avec des velcros ou sans lacet.  
Faire ses lacets à une main reste cependant possible selon la technique illustrée ci-dessous. (voir aussi les lacets autonomes ci-après)

- Choisissez un soutien gorge avec une ouverture velcro à l'avant ou encore utiliser un système de brassière.



### 3. Utiliser du matériel adapté.

Exemples :

- L'enfile bouton permet de mettre ses boutons à une seule main.



*Enfile bouton (en 2 étapes)*

- Les lacets autonomes en matière élastique permettent d'éviter de faire des nœuds. La boucle étant déjà réalisée, on peut enfiler ses chaussures comme des escarpins à l'aide d'un chausse-pied. L'élastique s'écarte pour laisser passer le pied et se referme une fois le pied enfoncé dans le fond de la chaussure. Attention, ces lacets ne conviennent pas pour tous les types de chaussures. Il est plus difficile de les utiliser sur des bottines.



*Lacets élastiques*

# Les loisirs



Nous vous conseillons de :

1. Utiliser un antidérapant pour éviter que les éléments ne glissent (sous une planche et le pion d'un jeu, sous une lettre à ouvrir,...)
2. Utiliser différentes aides ou petits trucs qui fixent les éléments: lutrins, porte cartes, ...



*Porte cartes*



*Lutrins*



*Fixe aiguille à tricoter*