

# Aides pour la vie quotidienne

*lorsqu'il est difficile de réaliser*

# DES MOUVEMENTS AMPLES



Par nos services, accessibles à tous, nous désirons apporter des conseils et solutions permettant l'amélioration de l'autonomie et de la qualité de vie de la personne dans son environnement quotidien.

## RECHERCHE

Nous recherchons sans cesse de nouvelles aides et nous nous informons par la visite de salons, le suivi de formations, par la rencontre avec des 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, les services d'aides et les procédures administratives sont peu connues du grand public. Nous renseignons la personne, la famille et les professionnels par l'édition de fiches d'information ainsi que par la réalisation de dossiers spécifiques.

## CONSEIL ET ÉTUDE DE L'ADAPTATION DU DOMICILE

Nous conseillons un choix d'aides techniques, un projet d'aménagement en fonction des besoins, des capacités, des habitudes de vie et de l'environnement de chacun. Et ce, pour construire, ensemble, avec notre expérience, un dossier personnalisé.

### ■ VISITE DU DOMICILE

s ergothérapeutes évaluent concrètement, au domicile de la personne, les différents obstacles rencontrés et élaborent un dossier qui sera enrichi par les essais dans notre salle.

### ■ SALLE D'ESSAIS ET D'APPRENTISSAGES

Nous offrons un aperçu de différentes aides techniques, d'adaptations, et d'aménagements possibles.

Nous proposons un lieu non commercial d'apprentissage et d'essai permettant à la personne de faire un choix motivé.

Les aménagements modulables de notre salle permettent la réalisation d'un cahier de charge précis d'implantation (hauteur idéale du WC, emplacement des barres d'appui, aires de manœuvres, hauteur du plan de travail, ...)

## Nous tenons à remercier tout particulièrement

- *Le docteur Hanson (Médecine physique UCL Mont-Godinne)*
- *Docteur Boly (Direction médicale ANMC)*  
*pour la relecture de ce fascicule.*



Tél. 070 221.220  
E-mail: [info@solivalwb.be](mailto:info@solivalwb.be)  
Web: [www.solivalwb.be](http://www.solivalwb.be)

Deux sites d'essais et d'apprentissages  
Mont-Godinne  
Thuin



# Introduction

Nous pouvons, pour diverses raisons, être limités dans nos mouvements par des douleurs dorsales ou des raideurs articulaires. Vous ne pouvez que difficilement vous baisser, les mouvements amples de l'épaule deviennent impossibles,...Vous ne pouvez plus réaliser les tâches de la vie quotidienne sans difficultés.

Il existe une panoplie d'aides techniques et de solutions alternatives qui permettent de retrouver une meilleure autonomie dans les activités de la vie journalière (les soins personnels, la préparation des aliments, les tâches ménagères,...). Par cette brochure, nous voulons vous y sensibiliser.

Cependant, les propositions d'aides décrites dans cette brochure ne sont pas exhaustives et ne conviennent pas non plus à tout le monde. Un conseil personnalisé et des essais sont donc souhaitables pour trouver les solutions qui répondent le mieux à vos besoins.

Certaines aides sont facilement réalisables soi-même, on les appelle les systèmes D.



Vous pourrez les découvrir tout au long de cette brochure grâce au pictogramme qui les identifie.

N'hésitez pas à nous demander leur fiche de réalisation.

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

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

## Sommaire

Manger	4
S'habiller et se déshabiller	5
Les soins personnels	7
Les tâches ménagères, activités diverses et loisirs	8

# Manger

Nous vous conseillons de:

## Choisir des couverts adaptés, allongés et/ou courbés.

Exemple :

- La fourchette et/ou la cuillère courbée et allongée permet d'éviter les mouvements d'épaules douloureux et/ou difficiles lors de la prise de vos repas.



- Le couteau manoy propose des mouvements de balancier vers le bas qui pourront être exercés par le poignet et non par l'épaule.



# S'habiller et se déshabiller

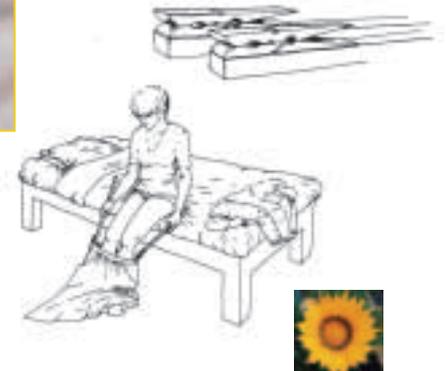
Nous vous conseillons de:

## 1. Utiliser des ustensiles adaptés à long manche.

Ce, pour vous permettre d'atteindre la cible sans vous baisser ou sans effectuer de mouvement de grande amplitude.

Exemple :

- L'enfile chaussette, l'enfile pantalon /culotte, le crochet d'habillage, le chausse-pied vont vous permettre d'enfiler vos vêtements et chaussures plus aisément.

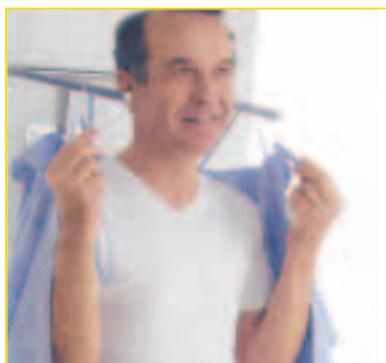


## 2. Fixer les habits à enfiler grâce à du matériel adapté

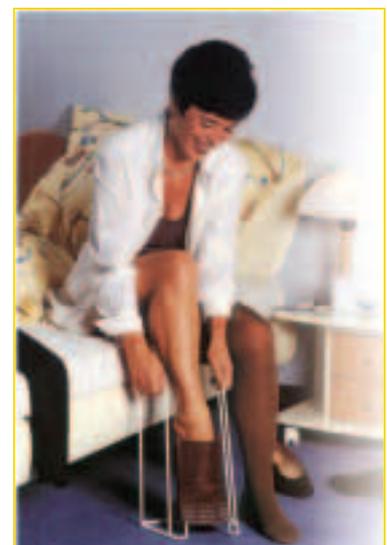
Ce, de manière à modifier les mouvements nécessaires pour l'habillage.

Exemples :

- L'enfile bas de contention peut être placé ou fixé au sol et permet grâce à un simple mouvement du pied d'enfiler ses bas et chaussettes sans se baisser.



- La structure « enfile-chemisier » fixé au mur permet de s'habiller sans mouvements amples de l'épaule.



### 3. Adapter vos vêtements, chaussures et /ou choisir des vêtements adaptés.

Exemples :

- Des tirettes au niveau des manches vont permettre l'enfilage du chemisier sans bouger l'épaule



- Les lacets élastiques vous permettront d'éviter de vous baisser pour nouer vos lacets. Vous pourrez alors enfiler vos chaussures, telles des escarpins



- Ajouter à vos pantalons, jupes,... des lanières vous permettant de les enfiler sans vous baisser.



# Les soins personnels

Choisir du matériel à long manche et/ou courbé ou utiliser du matériel adapté.

Exemples :

- Une brosse pour les pieds, pour le dos, un peigne avec un long manche (courbé si nécessaire) permet l'accès aisé aux parties du corps qui deviennent inaccessibles lorsque l'on a des limitations articulaires.



- Utiliser une pince pour papier de toilette.  
Ce système permet d'enrouler un morceau de papier WC ou de lingette humide (plus facile pour s'essuyer) au bout de la pince. Cet ustensile est suffisamment long que pour permettre de vous essuyer par devant en évitant ainsi les mouvements douloureux de l'épaule.



- Utiliser une brosse à dent électrique qui diminue l'amplitude et le nombre de mouvements.



# Les tâches ménagères, activités diverses et loisirs

## 1. Choisir du matériel à long manche.

Exemples :

- Utiliser une brosse et ramassette munis d'un long manche pour éviter de se baisser.
- Différents outils de jardinage (sécateur, pelle, griffe de jardin) sont conçus avec des longs manches.



## 2. Utiliser du matériel adapté.

Exemple :

- La pince de préhension permet de ramasser des objets au sol lorsqu'il devient difficile de se baisser. Vous pouvez également attraper des éléments en hauteur quand il est difficile de les atteindre ou recueillir un ustensile tombé derrière un meuble.



## 3. Mettre les activités à réaliser à bonne hauteur pour éviter de se baisser.

Exemples :

- Mettre le seau à votre hauteur sur une desserte .
- Réaliser un jardin en hauteur.

