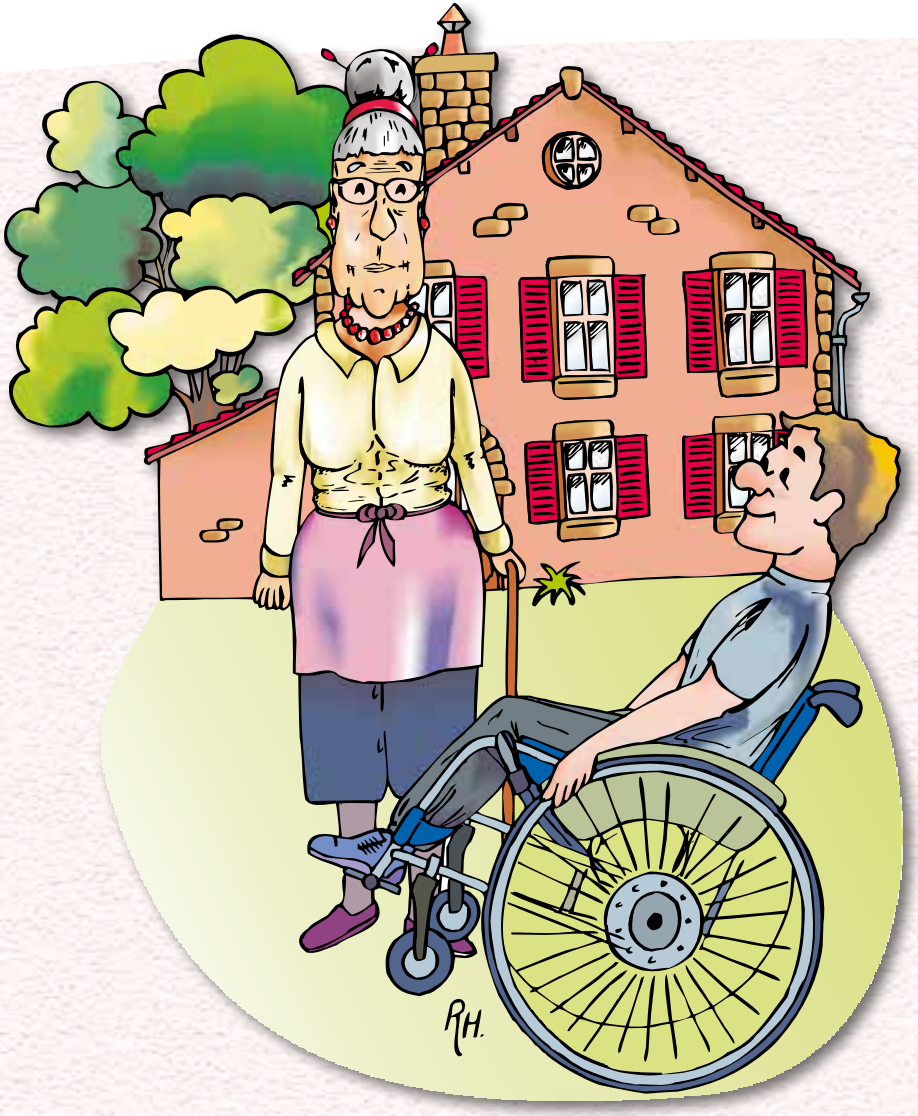
CRAMIF
Assurance Maladie d'Ile-de-France

ARTHUR ET LÉONTINE



www.cramif.fr

Sécurité sociale
L'Assurance Maladie
Ile-de-France

ESCA
ESpace Conseil pour l'Autonomie
en milieu ordinaire de
VIE

ARTHUR ET LÉONTINE

«Exemple de vie autonome
pour des personnes en situation de handicap»

Une vie ordinaire, remplie de gestes et de choses ordinaires est un bien extraordinaire. Celui qui est capable de l'apprécier tient une clef du bonheur. Nous l'avons appris d'Arthur et Léontine et de centaines de personnes handicapées rencontrées chaque année, grâce à notre métier d'ergothérapeute*.

La maladie, un accident ou la vieillesse leur ont fait perdre ou oublier de nombreux gestes naturels de la vie quotidienne. Alors, ils doivent trouver en eux et autour d'eux, les moyens et la volonté de rester autonomes.

Avec une complicité mêlée d'humour, Arthur et Léontine vous invitent à découvrir leur environnement repensé pour réduire leur handicap. Mais surtout, ils nous offrent une formidable leçon de vie et de solidarité.

(*) Voir lexique pages 32-33.

SOMMAIRE

Arthur et Léontine chez eux ____ 8

Les déplacements ____ 10

Les chambres ____ 12

Les salles de bains ____ 14

Les WC ____ 16

L'habillage ____ 17

La cuisine et la prise des repas ____ 18

L'ordinateur d'Arthur ____ 20

L'aménagement de la voiture d'Arthur ____ 22

Arthur au travail ____ 25

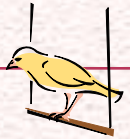
Le salon de Léontine ____ 26

La terrasse et le canari ____ 28

Les sorties de Léontine ____ 29

Lexique ____ 32

Adresses utiles ____ 34

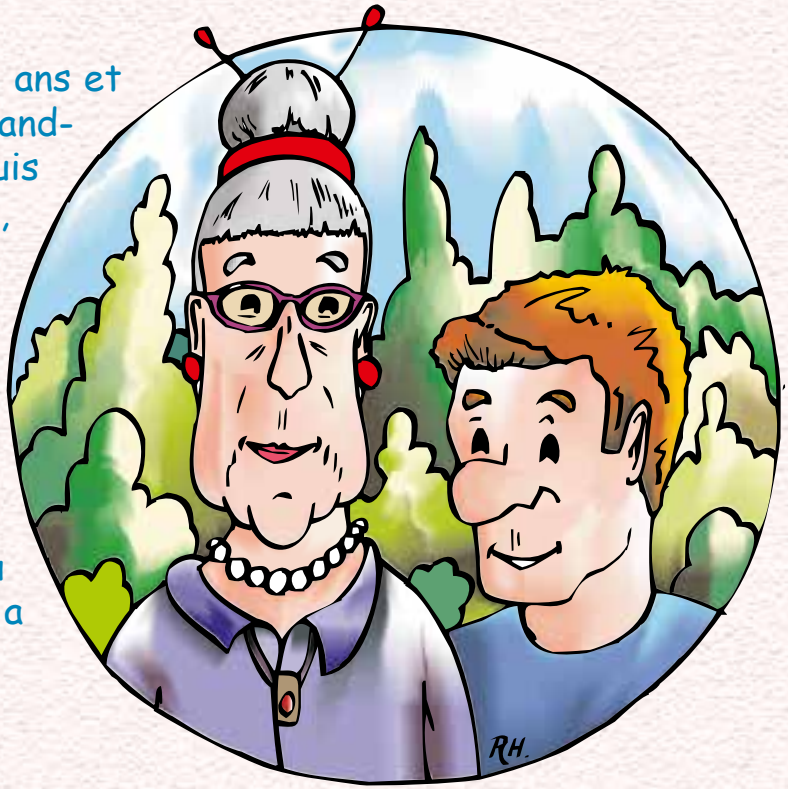


Présentation d'Arthur et Léontine

Bonjour,

Je m'appelle Arthur, j'ai 22 ans et voici Léontine, 75 ans, ma grand-mère. Je vis avec elle depuis que j'ai un travail sur Paris, cela lui fait une présence et me permet d'avoir un logement à bon marché.

Nous occupons un pavillon sur deux niveaux. Mamie malgré ses difficultés à se déplacer a préféré rester au premier étage, parce qu'elle a ses souvenirs.

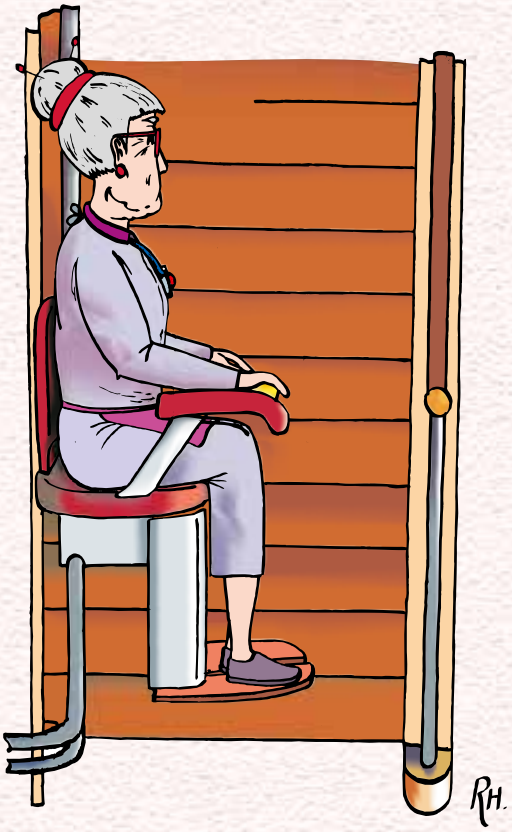


Maison d'Arthur et Léontine

Moi, j'ai donc fait aménager le rez-de-chaussée, pour circuler sans problème avec mon fauteuil roulant. Afin de ne pas commettre d'erreurs, nous avons sollicité l'aide de plusieurs professionnels : ergothérapeutes*, assistants sociaux, médecins, kinésithérapeutes, techniciens du bâtiment… L'entrée du pavillon est de plain-pied ; un artisan a percé une porte pour accéder au garage de l'intérieur.

Nous avons transformé l'ancien bureau de mon grand-père en chambre avec une salle de bains attenante.

Pour accéder au premier étage, un siège monte escalier a été installé afin de monter et descendre en toute sécurité.

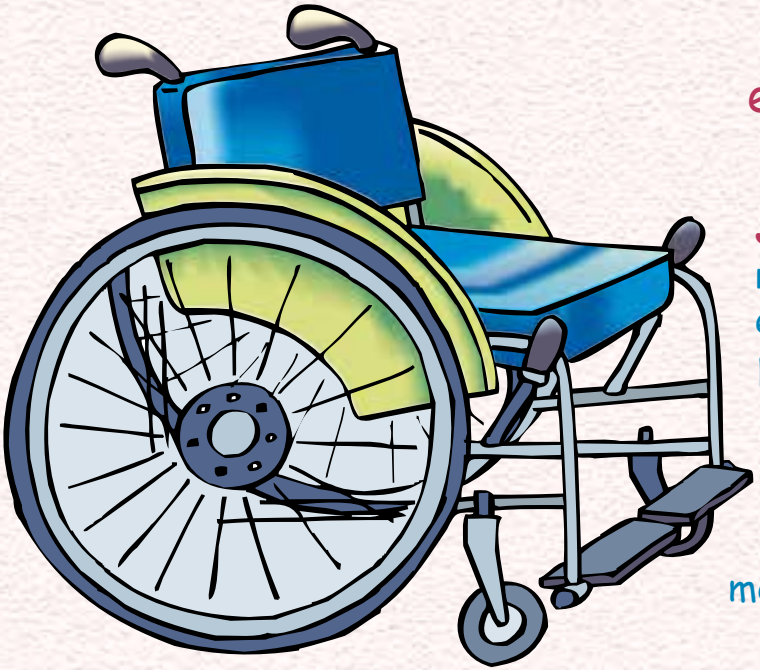


Autre possibilité :

- Changer de lieu d'habitation : les assistantes sociales sont là pour vous aider dans vos démarches.

(*) Voir lexique pages 32-33.

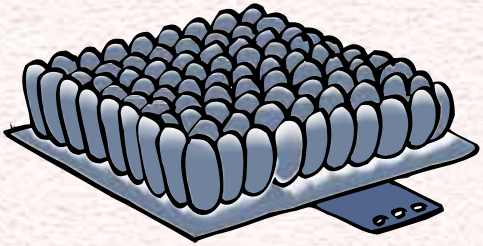
Les déplacements



Arthur
est en fauteuil roulant

Je me déplace avec un fauteuil roulant manuel léger qui se plie et se démonte en partie. C'est plus facile pour le charger dans la voiture. Après de nombreux essais, j'ai acheté mon fauteuil roulant chez un revendeur de matériel médical, sur prescription médicale.

Pour prévenir les escarres, j'ai maintenant un coussin à air.



Léontine utilise un déambulateur

Pour se déplacer à l'extérieur de la maison, Léontine utilise un déambulateur à 4 roues qu'elle laisse au pied du siège monte escalier. Il lui donne un meilleur équilibre et lui permet de transporter des objets plus facilement, comme son journal, ses lunettes et sa bouteille d'eau.

À l'intérieur, elle marche sans aide en s'appuyant sur ses meubles et sur la main courante fixée dans le couloir.

Pour éviter les chutes, Léontine a accepté, non sans regrets, de se séparer de ses tapis.

D'une manière générale, pensez à l'éclairage et à dégager les espaces de circulation.

Autres solutions :

- Motorisation sur fauteuil roulant manuel.
- Fauteuil roulant électrique.

Renseignez-vous auprès d'un ergothérapeute ou d'un kinésithérapeute.

«Maintenant que les présentations sont faites, je vais vous faire visiter notre maison ! »

Les chambres

La chambre de Léontine

Léontine a accepté d'avoir un **lit médicalisé**, que son médecin lui a prescrit en location. **La hauteur variable et le relève buste électriques** l'aident à se lever sans effort et lui offrent un grand confort.

Ce lit est équipé d'un **relève-jambes électrique** car Léontine a des problèmes circulatoires.

Elle a également une **barre de redressement** pour pivoter plus facilement. Une télécommande lui permet de gérer elle-même toutes les fonctions de son lit.

J'ai un lit 2 places, c'est pratique quand ma copine vient !!

La chambre d'Arthur

Moi, je n'ai pas besoin de lit avec sommier électrique car je passe seul du lit au fauteuil *(transfert)*, j'ai beaucoup de force dans les bras. Je positionne mon fauteuil à côté du lit et je me soulève à la force des bras pour m'asseoir sur le rebord du lit.

Je pose ma télécommande universelle qui me permet d'utiliser tous mes appareils à commande infrarouge *(télévision, chaîne hi-fi...)*. Nous pouvons communiquer, Mamie et moi, par interphone entre nos deux chambres.

J'ai simplement mis des cales sous les pieds de mon lit pour qu'il soit à la même hauteur que mon fauteuil, et j'utilise une **planche de transfert**. J'ai également aménagé ma chambre de façon à me déplacer facilement en fauteuil *(espace de giration)*.

Il existe une grande diversité d'aides pour monter et descendre de votre lit : renseignez-vous !

Autre possibilité :

- *Il existe de nombreux produits adaptés pour contrôler son environnement (domotique*).* ***Demandez conseil à un ergothérapeute.***

(*) Voir lexique pages 32-33.

Les salles de bains

Léontine a une **baignoire** et elle souhaite la conserver car elle aime toujours prendre des bains.

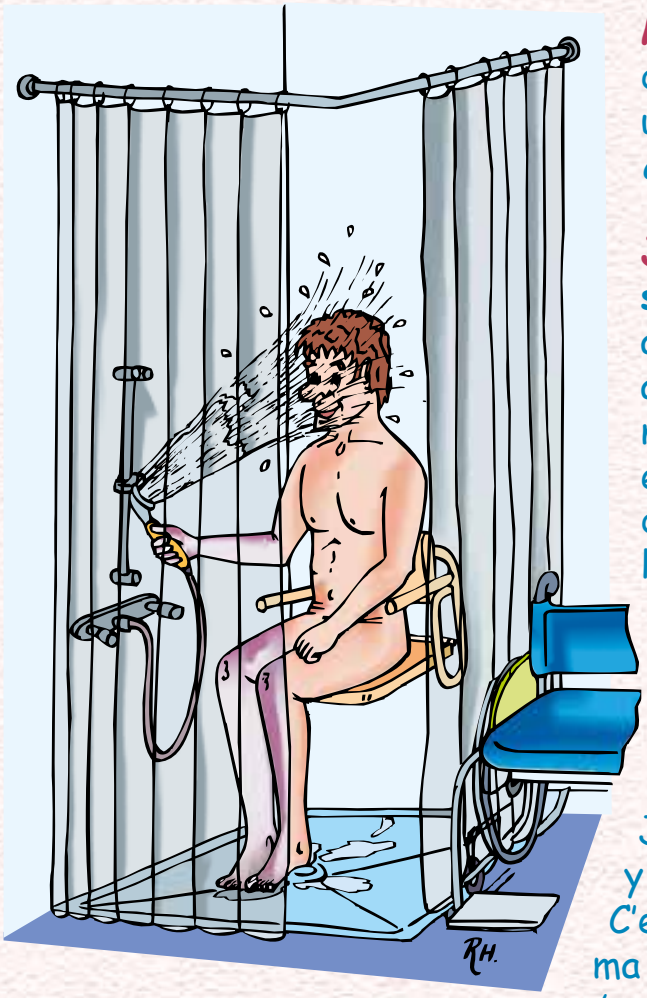
Pour monter et descendre dans sa baignoire en toute sécurité, elle utilise un **siège élévateur de bain**.

Une barre d'appui a été fixée au mur pour faciliter le transfert.

Léontine a de plus en plus de difficultés à faire sa toilette seule. Elle doit revoir son assistante sociale qui lui a parlé de l'APA* qui lui permettrait de bénéficier d'une aide à domicile et de financer les matériels *(aides techniques*)* dont elle a besoin.

Même si la douche est souvent une bonne solution, vous pouvez aussi aménager votre baignoire.

(*) Voir lexique pages 32-33.



Moi, j'ai une **douche** avec un siphon de sol, ce qui me permet d'avoir un **accès de plain-pied** *(sans obstacle).*

J'effectue un transfert sur un **strapontin de douche** avec des accoudoirs sur lesquels je prends appui. Avant, j'avais une douche normale avec un rebord assez haut et mes transferts étaient plus difficiles car mon fauteuil était loin du strapontin.

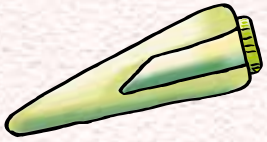
Sur un conseil de l'assistante sociale, je me suis adressé à un ergothérapeute pour faire une évaluation de mes besoins. Je me suis rendu compte qu'il y avait beaucoup de possibilités. C'est comme ça que j'ai fait faire ma douche avec siphon de sol *(ceci s'est avéré possible car j'habite le rez-de-chaussée d'un pavillon dont nous sommes propriétaires).* Pour tous ces travaux, nous avons reçu une aide financière conséquente par l'intermédiaire du Site pour la Vie Autonome*.

(*) Voir lexique pages 32-33.

Les WC

Léontine utilise ses WC sans trop de difficultés. Ils sont juste équipés d'un rehausseur et de deux barres d'appui qui l'aident à se relever. Pour la nuit, elle a une chaise percée à coté de son lit.

Quant à moi, mes WC sont dans la salle de bains. J'ai fait installer une **cuvette suspendue rallongée** avec des **barres d'appui relevables** sur les côtés.



La nuit j'utilise un **urinal anti-reflux** (voir schéma ci-contre) pour éviter de me lever et limiter le nombre de transferts.

Autres possibilités :

- Cuvette de WC surélevée.
- Abattant ou WC complet lavant-séchant.

Les CICAT* tiennent à votre disposition une documentation complète. Contactez-les.

Ne négligez pas la sécurité dans ce lieu : préférez l'ouverture de la porte vers l'extérieur.

(*) Voir lexique pages 32-33.

Parfois je lui emprunte sa pince à long manche pour ramasser mes clés que je fais tomber de temps en temps !!!

L'habillage

Pensez à vous asseoir pour vous habiller !

Léontine s'habille seule et elle utilise des aides techniques comme **l'enfile-bas** car elle a des difficultés pour se baisser, **un enfile-bouton** car elle a des douleurs articulaires et des déformations au niveau des doigts. Elle utilise aussi beaucoup sa **pince à long manche** pour attraper ses vêtements.

Compte tenu des risques de chute de Léontine et de son ostéoporose, son médecin lui a conseillé des **protecteurs de hanches**.

Quant à moi, je m'habille seul. J'achète néanmoins des pantalons adaptés plus faciles à enfiler et plus confortables. Je me les procure par correspondance chez un fournisseur spécialisé *(votre CICAT* vous donnera les adresses utiles).*

Pensez à remplacer votre fermeture éclair par des «velcro».

(*) Voir lexique pages 32-33.

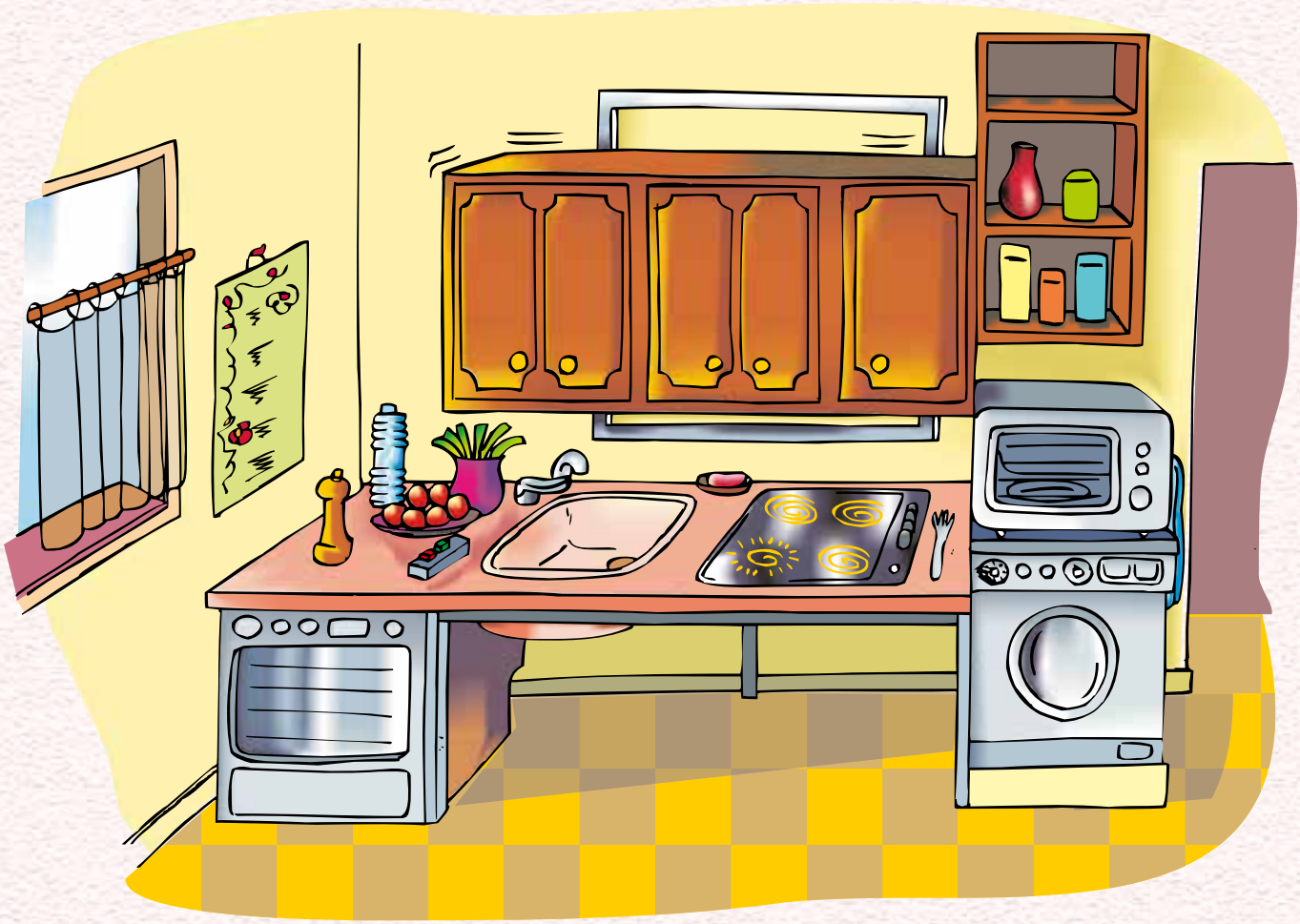
Ma cuisine

La cuisine est commune : elle est située au rez-de-chaussée. Elle est aménagée pour moi, c'est-à-dire que le plan de travail est posé plus bas que d'habitude. Il n'y a pas de **placard en dessous** pour le passage de mon fauteuil.
Les placards sont réglables en hauteur, par télécommande électrique. J'ai choisi des **robinets mitigeurs** plus faciles à manipuler.
La gazinière a été remplacée par des **plaques à induction**, moins dangereuses.

J'ai un four traditionnel et un micro-ondes *(dont Léontine se sert pour réchauffer ses repas).*

Léontine a de plus en plus de difficultés à cuisiner : j'envisage le portage des repas à domicile au moins pour celui du midi qu'elle prend souvent seule.

Ah oui ! Autre détail que j'allais oublier de vous montrer : j'ai réhaussé ma machine à laver à **ouverture frontale** d'une vingtaine de centimètres pour un accès plus pratique.



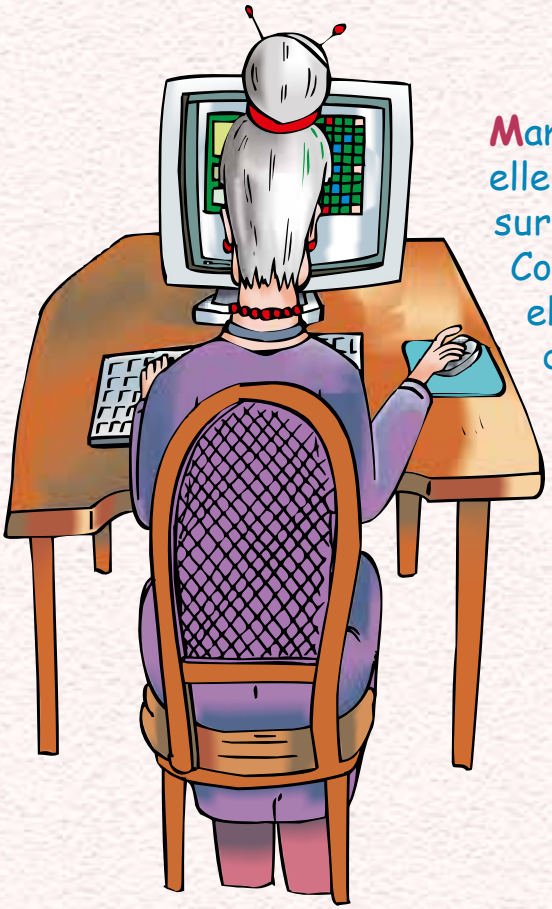
Pensez à ranger de façon fonctionnelle
votre cuisine pour éviter
les déplacements inutiles.

Mon ordinateur

Je me sers beaucoup de mon ordinateur chez moi pour gérer mes comptes, faire mes courses sur Internet et me faire livrer à domicile. Je travaille aussi parfois à la maison en télé-travail.

J'ai choisi un bureau ergonomique avec encoche pour une meilleure installation.

L'ordinateur est classique, mais j'ai préféré un clavier sans fil pour pouvoir de temps en temps le poser sur mes genoux. Je trouve aussi plus sympa la souris sans fil.

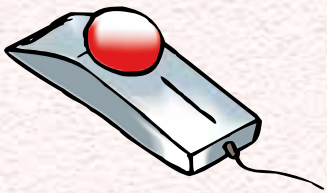


Mamie est passionnée de scrabble. Quand elle ne va pas au club, elle aime bien jouer sur l'ordinateur, c'est génial à 75 ans. Comme elle voit de moins en moins bien, elle a acheté un logiciel d'agrandissement de caractères.

Bien des services sont accessibles sur internet : un «clic» suffit !

Autres solutions :

- Claviers adaptés.
- Claviers virtuels.
- Contacteurs.
- Trackballs.



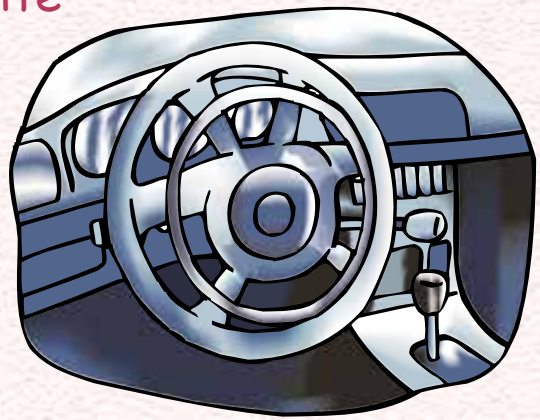
La voiture d'Arthur

Il va falloir que je me rende à mon travail : j'exerce la profession de documentaliste dans une société privée. Je travaille à mi-temps sur place, le reste du temps à domicile.

Venez, je vais vous montrer ma voiture.

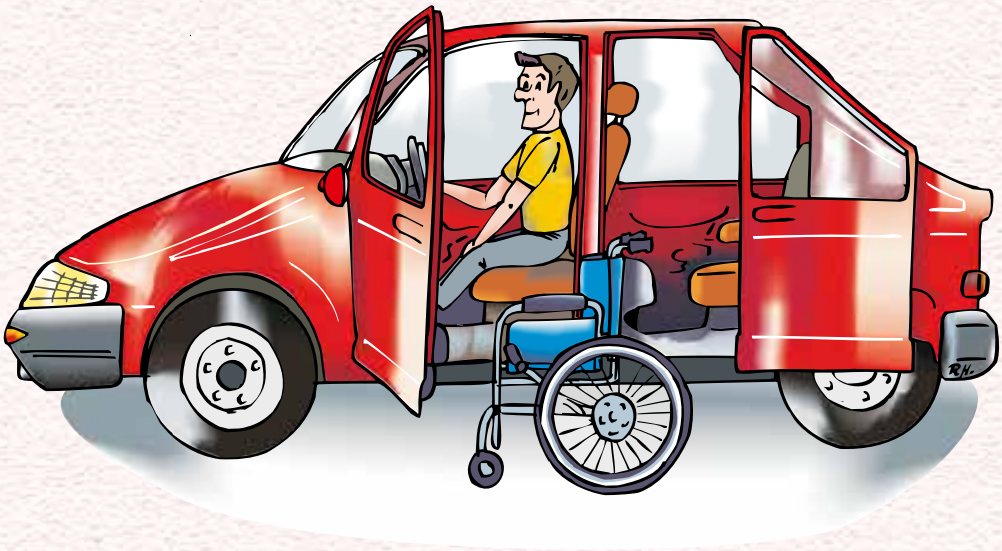
Aménagement à la conduite

Pour conduire je dispose d'un **cercle accélérateur** au volant. La **boîte de vitesses est automatique** et le **frein** a été remonté au volant sous forme de **levier**.



Dans le cadre d'une activité professionnelle, des aménagements du poste de travail et de la voiture peuvent être financés par l'AGEFIPH.*

(*) Voir lexique pages 32-33.



Pour accéder à ma voiture, je me transfère sur le siège conducteur. Je démonte les repose-pieds du fauteuil, puis le plie et le charge à l'arrière par l'extérieur ; d'où l'intérêt de la porte arrière coulissante que je commande à distance.

Le portail est motorisé : je peux donc l'ouvrir à distance grâce à une télécommande.

Autres solutions :

- Bras articulé pour chargement du fauteuil.
- Lève-personne.
- Hayon élévateur.
- Planche de transfert.
- Siège pivotant ou pivotant sortant.

RH.

Arthur au travail

Mon travail de documentaliste m'oblige à manipuler très souvent des dossiers, archives et autres documents. Les locaux sont très étendus : j'ai donc beaucoup de déplacements à faire, ce qui m'est difficile en fauteuil roulant manuel. De plus, la plupart des étagères sont en hauteur : je ne peux donc pas y accéder. Pour toutes ces raisons, le médecin du travail m'a proposé un **fauteuil roulant verticalisateur**. J'ai donc fait les démarches nécessaires et de nombreux essais avant d'arrêter mon choix.

Ce type de fauteuil onéreux m'étant indispensable professionnellement, l'AGEFIPH* m'a soutenu financièrement.

Parlez-en à votre employeur !!

Bon, désolé il faut que je me rende à mon travail, et je suis déjà en retard. Je vous laisse en compagnie de mamie qui vous fera visiter son salon, sa terrasse… Je vous laisse…

Autres solutions :

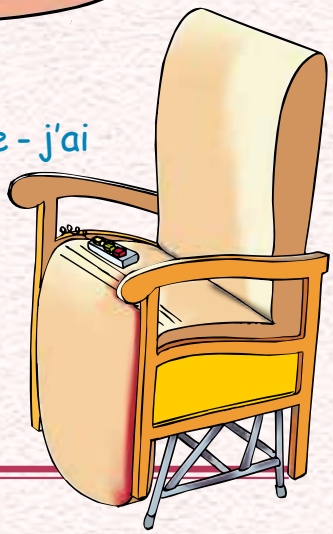
- Fauteuil roulant électrique avec lift.

(*) Voir lexique pages 32-33.

Le salon de Léontine

Venez, suivez-moi, je vais vous montrer mon salon.

Comme j'ai des difficultés à me relever - eh oui, mon âge - j'ai acheté un fauteuil releveur qui me facilite bien la vie.

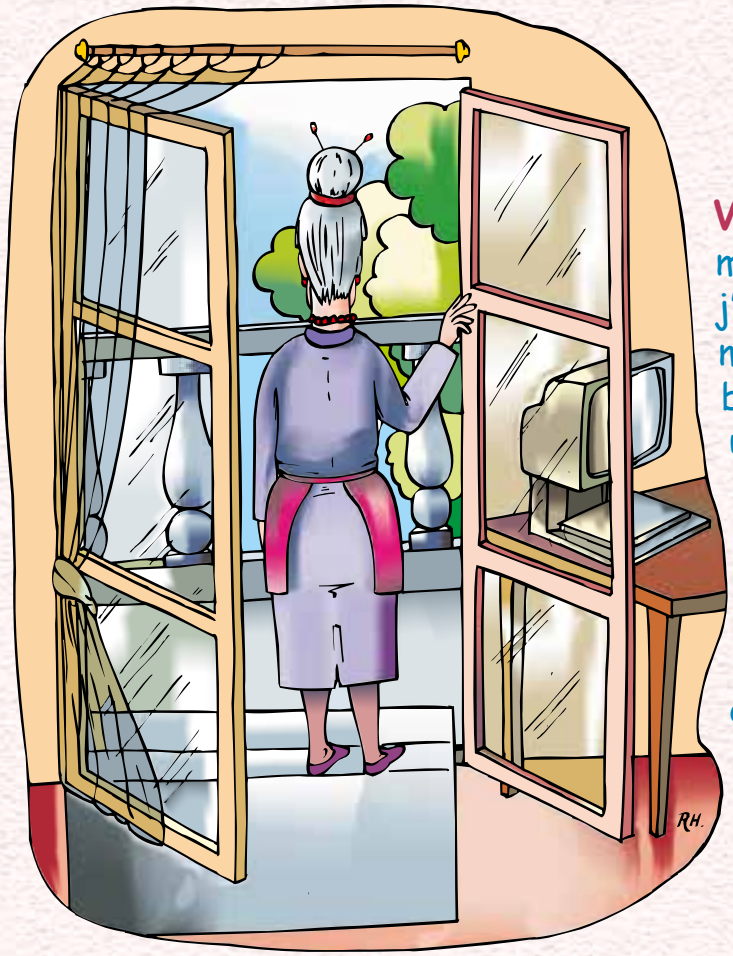


Je me suis également procuré un **télé-agrandisseur** car je ne vois pas très clair, ça aussi c'est le privilège de l'âge. Cela me permet de lire mes revues. Auparavant, j'étais abonnée à une revue gros caractères mais cela ne suffisait plus.

J'ai aussi une **desserte à roulettes** pour transporter mes petites affaires.

Ah oui, voici mon **téléphone à grosses touches**. Le bouton rouge sert de **téléassistance** qui est reliée par ondes radios à mon émetteur que je porte autour du cou.

La terrasse et le canari



Venez voir ma terrasse : j'aime bien y venir pour me reposer quand il fait beau. J'y accède par une porte-fenêtre. J'ai fait installer une petite **rampe d'accès** pour franchir le rebord de 5 centimètres. Je peux ainsi sortir sans risque de chuter et installer «pikwik», mon canari, au grand air.

Les sorties de Léontine

Pour ne pas me couper du monde extérieur, je me rends régulièrement, avec **mon déambulateur,** à mon club de quartier où je peux voir mes ami(e)s.

Pour les trajets plus longs, j'ai besoin d'être accompagnée et Arthur n'est pas toujours disponible. Dans ce cas, je sollicite les services d'associations qui proposent un accompagnement individuel.

Il est important de préserver une vie sociale. Adressez-vous à votre mairie ou reportez-vous à «adresses utiles».

Autre possibilité

- Transports spécialisés*.

Bien, j'espère que cette visite vous a intéressé(e)... Au revoir...

(*) Voir lexique pages 32-33.

Chaque vie est parsemée d'événements
heureux, difficiles et douloureux :
le handicap, plus ou moins sévère, en fait partie.
Il engage à développer des comportements individuels
et collectifs plus solidaires, à porter plus d'attention
aux personnes qui nous entourent.

Pour Arthur et Léontine,
ce ne sont plus tout à fait les mêmes gestes,
ni tout à fait les mêmes activités,
mais c'est chaque jour la vie qui gagne !

Avertissement

Ce document illustre une situation fictive, destinée à présenter une grande variété d'aides techniques et leur mise en situation.

Nous vous conseillons de vous rapprocher des professionnels du handicap *(ergothérapeutes, kinésithérapeutes, assistants sociaux)* avant toute acquisition de matériel.

Leurs conseils objectifs sont indispensables au choix d'un matériel adapté à votre situation individuelle de handicap.

Lexique

AGEFIPH

Association de **GE**stion des **F**onds pour l'**I**nsertion professionnelle des **P**ersonnes **H**andicapées.

ALGI

Association pour le **L**ogement des **G**rands **I**nfirmes. Elle peut être sollicitée pour la recherche d'un logement accessible en habitat social collectif et pour des aides financières à la réalisation de travaux d'adaptation du logement.

APA

Allocation **P**ersonnalisée d'**A**utonomie pour les personnes âgées de plus de 60 ans en situation de dépendance, permettant d'obtenir des aides humaines et/ou techniques.

Ergothérapeute

Professionnel paramédical qui intervient tout au long du processus de rééducation, de réadaptation et de réinsertion des personnes en situation de handicap. L'ergothérapeute évalue le niveau d'autonomie de la personne, son milieu de vie, et identifie les besoins en aides humaines et matérielles.

PACT

Protection, **A**mélioration, **C**onservation et **T**ransformation.
Association qui étudie la réalisation de travaux d'amélioration de l'habitat et aide à la recherche de financement.

Sociétés de transports spécialisés

Organismes assurant les déplacements des personnes à mobilité réduite et disposant de véhicules adaptés au transport de fauteuils roulants.

Domotique

Ensemble de services que les nouvelles technologies apportent à la maison grâce à l'électricité, l'électronique, les automatismes, l'informatique…
Mise au service de la personne handicapée, elle peut lui permettre un réel contrôle de son environnement et un accès facilité aux outils de communication, grâce à des émetteurs et contacteurs adaptés, des signaux sonores et lumineux…

Adresses utiles

1 – MDPH Maison Départementale des Personnes Handicapées

Les MDPH conseillent et accompagnent les personnes dans leur projet.

- Pour connaître la MDPH de votre département, rendez-vous sur le site de la CNSA : **http://www.cnsa.fr**

2 - Les CLIC Centres Locaux d'Information et de Coordination et Points Émeraudes (pour Paris)

Ce sont des lieux d'accueil, d'information et d'orientation pour les personnes âgées et leur entourage.

- Pour connaître le CLIC ou le Point Émeraude le plus proche de chez vous, contactez votre mairie ou consultez le site Internet : **http://clic-info.personnes-agees.gouv.fr/clic/repclic/construireRechercher.do**

3 – Quelques associations

APF Association des Paralysés de France
N° Vert « Écoute, Handicap » : **0800 500 597**
- Site Internet : **http://www.apf.asso.fr/**

AFM Association Française contre les Myopathies
☎ **01 69 47 28 28**
- Site Internet : **http://www.afm.france.org**

France Alzheimer
N° Indigo : **0811 112 112**
- Site Internet : **http://www.francealzheimer.org/**

France Parkinson
☎ **01 45 20 22 20**
- Site Internet : **http://www.franceparkinson.fr/**

- Pour toute demande sociale et/ou de financement, contacter l'assistant(e) social(e) de la Caisse Régionale d'Assurance Maladie d'Ile-de-France **http://www.cramif.fr/service-social/assistante-sociale.asp**

4 – Aménagement poste de travail

AGEFIPH IDF
N° Indigo : 0800 11 10 09
◗ Site Internet : **http://www.agefiph.fr/**

5 – Aménagement logement

ANAH Agence NAtionale de l'Habitat
N° Indigo : 0820 15 15 15
◗ Site Internet : **http://www.anah.fr/**

ALGI
☎ **01 42 96 45 42**
◗ Site Internet : **http://www.algi.asso.fr/**

Union Régionale PACT Ile-de-France
☎ **01 40 01 06 72**
◗ Site Internet : **http://www.urpactidf.org/**

6 – Aménagement véhicule

◗ Contactez votre Préfecture car nécessité d'être reconnu apte à la conduite par la commission médicale départementale.

Pour tous renseignements et informations complémentaires, contactez-nous

7 – CICAT Centre d'Information et de Conseil sur les Aides Techniques

ESCAVIE 75 (si vous habitez les départements : 75, 78, 92, 93, 95)
Par téléphone : **01 40 05 67 51**
Par courrier : **17-19 avenue de Flandre- 75954 PARIS CEDEX 19**

ESCAVIE 77 (si vous habitez les départements : 77, 91, 94)
Par téléphone : **01 44 65 79 20**
Par courrier : **16, rue de l'Aluminium - 77176 SAVIGNY-LE-TEMPLE**

Par courriel : **escavie@cramif.cnamts.fr**

Ce guide a été rédigé par les ergothérapeutes d'ESCAVIE :

Clairette CHARRIERE
Crystèle GRAS
Marie LADRET
Barbara PEREIRA-MILHIET
Anne-Claire TOMMY-MARTIN

ESCA VIE

Espace Conseil pour l'Autonomie en milieu ordinaire de

EXPOSITION
INFORMATION
CONSEIL

La vie à domicile, pour les personnes handicapées de l'enfance... au grand âge

CRAMIF
Assurance Maladie d'Ile-de-France

Caisse **R**égionale
d'**A**ssurance **M**aladie d'**I**le-de-**F**rance
17-19 avenue de Flandre 75954 PARIS CEDEX 19

www.cramif.fr

ESCA VIE
Espace Conseil pour l'Autonomie en milieu ordinaire de

Réalisation Chaîne graphique - Maquette : Danièle HEROUIN - Illustrations : Raymond HAMM
Impression : LE RÉVÉREND - Dépôt légal 4e trimestre 2014