



Objectif logement adapté...



Ligue Belge de la
Sclérose en Plaques
Communauté Française ASBL

Photographies - récits

Sommaire



Quand le soleil entre dans ma maison...	1
Le bonheur dans ce logis	2
Une précision de...	8
NEMO: une pizza	14
Il nous a fallu un an et demi pour nous décider	16
Habiter entouré de bois	22
A chaque situation, une solution	24
Plus haut	26
Salle de démonstration	28
Monter les escaliers, c'est bon pour la santé	40
Une retraite «cottage»	44
Le coin des chefs	46
Allo l'ergo	47



Editorial

Recueil de témoignages et de photographies réalisés auprès de personnes atteintes de sclérose en plaques. Leurs aménagements en image, leurs vécus, leurs anecdotes...

Projets menés en collaboration avec le groupe logement de la Ligue Belge de la Sclérose en Plaques - Communauté Française.

La plupart des projets présentés ici ont bénéficiés d'un subside de l'AWIPH et du SBFPH.

Rédaction

Marc Dufour

Mise en page

Sylvie Dall'Ava

Reportage photos

Michel Collard - Coralie Titti - Marc Dufour

Nos remerciements aux personnes atteintes de la sclérose en plaques et leur entourage ayant collaborés à la réalisation de cette brochure.

Tout droit réservé à la Ligue Belge de la Sclérose en plaques - Communauté Française ASBL

Brochure subventionnée par l'AWIPH





Quand le soleil entre dans ma maison...

« Je construis tu rénoves », « Une brique dans le ventre », « Maisons Décors »... Avez-vous déjà parcouru un de ces magazines ? Les pages regorgent d'environnements « de rêve » souvent peu accessibles. On pourrait le temps de ces lectures, imaginer que la vie est faite de beau et d'appareils. Les couleurs et les lumières sont choisies pour placer le lecteur en décalage par rapport à ces demeures idylliques, et pour créer l'envie d'acquiescer ces décors du bonheur. L'herbe n'est-elle pas plus verte chez le voisin ?

Qui ne rêve pas de soleil, surtout lorsque l'hiver tire ses dernières cartes ? Tout est différent quand les couleurs des murs et des sols s'illuminent de la clarté du dehors. Son logement, on le connaît trop bien, peut-être pour l'avoir construit ou pour l'avoir choisi, pour l'avoir désiré ou pour l'avoir attendu, pour l'avoir aménagé ou pour l'avoir décoré. Ce logement, on le connaît et on l'éclaire de nos moments, petits et grands, de bonheur et d'événements de la vie.

Mais qui imagine un jour fermer ses volets sur cette lumière revigorante et obtenir le sombre alors qu'on prévoyait le clair ? Qui peut penser que cette habitation désirée devienne cette demeure redoutée parce qu'hostile à ses mouvements ?

PERSONNE ne peut prétendre avoir vu son logement autrement que sous le signe de la lumière, du soleil, du beau...

Alors imaginer que son lieu de vie soit un jour bariolé d'aménagements et d'adaptations n'est pas une étape programmée.

A la Ligue de la Sclérose en Plaques, et plus particulièrement au groupe logement, nous avons bien conscience de cette difficulté, parce que comme tout un chacun, nous imaginons la vie avec toutes ses couleurs. Mais à la Ligue, nous avons la grande satisfaction de pouvoir travailler avec des personnes atteintes de sclérose en plaques, dans le but de redonner aux murs des logements, les couleurs initiales, et ce grâce aux adaptations et aux aménagements nécessaires à la vie de tous les jours.

Dans cette brochure, vous trouverez le récit de bons nombres d'affiliés qui ont repensé leur habitat et qui ouvrent aujourd'hui leur porte pour transmettre leur expérience. Ces albums photos sont autant de parcours individuels, menés dans la seule perspective d'améliorer la qualité de ces moments de vie et de tendre vers l'équilibre de l'ensemble des occupants des lieux.

De grands travaux ne sont pas nécessairement requis, mais des améliorations de détail sont souvent très bénéfiques: consultez-nous.

Alors pensez à vos projets de demain, pensez à vous, à vos proches, à votre environnement et surtout laissez le soleil envahir votre maison !

Objectifs de cette brochure:

- > **Penser** son propre aménagement en visualisant ceux d'autrui,
- > **Partager** l'expérience de personnes atteintes de la sclérose en plaques en matière d'aménagement de logement,
- > **Découvrir** des solutions personnalisées et adaptées à des besoins spécifiques,
- > **Concilier** l'intégration d'aides mobilières et immobilières et un environnement accueillant et vivant !



Le bonheur dans ce logis...

«A l'âge de 14 ans, j'ai quitté la ville de Mons qui m'a vu naître pour suivre mes parents à Anderlecht et épargner ainsi à mon père des trajets longs et fatigants vers son lieu de travail. Nous avons donc élu domicile dans un appartement de 70m² situé au 9^{ème} étage d'un building très en vogue à la fin des années soixante, appartement que j'occupais encore quelques 35 ans plus tard.

Mais voilà! La maladie avait frappé à ma porte et j'avais de plus en plus de difficultés à monter les trois marches d'accès à l'immeuble, pour me retrouver dans un ascenseur exigü qui ne voyait pas arriver ma chaise roulante d'un bon oeil, m'obligeant à me tenir debout aux côtés de ma voiturette pliée et coincée tant bien que mal dans ce lift de lilliputiens; sans parler de l'appartement proprement dit où je ne pouvais en aucune façon circuler d'une pièce à l'autre assise dans ce véhicule de fonction devenu indispensable, ce qui provoquait une fatigue plus grande encore et beaucoup de chutes.



Nous étions donc partis à la recherche d'un nouveau logement plus adapté à mon handicap grandissant quand une amie nous renseigna de nouvelles constructions, parmi lesquelles nous trouvâmes notre bonheur, d'autant que les plans pouvaient être modifiés!»

Large hall d'entrée



Choix d'un large hall d'entrée et suppression du hall de nuit



C'est sur plan que ce projet a été réalisé. Les maîtres de l'ouvrage, Cathy et Jo, ont pas mal prospecté avant de se lancer dans l'aventure. Une première tentative avec un premier projet s'est soldée par un échec : trop cher, trop de contraintes, peu de souplesse des promoteurs... Le conjoint de Cathy ne se décourage pas... Il veut y arriver, et se lance à nouveau dans l'aventure. Mais cette fois c'est la bonne ...

Plusieurs rencontres de travail s'organisent avec Cathy et Jo, le promoteur, l'architecte, l'entrepreneur, et aussi l'ergothérapeute de la Ligue. Jo dirige ce projet comme un chef d'orchestre; le couple reste au centre du projet, rien ne leur semble imposé, tout est débattu préalablement.

Un subside du Service Bruxellois Francophone pour Personnes Handicapées a permis d'alléger un peu la note. Car si cet appartement est « idéal », il reste néanmoins une formule coûteuse. Mais pour Cathy et Jo, aujourd'hui, leur logis respire le bonheur.



Portes coulissantes



Trois portes coulissantes donnent sur le hall d'entrée, la chambre et la salle de bains pour raccourcir les déplacements.



Les deux chambres prévues initialement se sont transformées en une grande pièce avec une cloison qui sépare le lit du dressing.





«Un vide technique était la seule contrainte non modifiable sur le plan. J'ai donc pris ce repère comme départ du schéma de la salle de bains. La surface relativement grande de celle-ci s'est imposée par le projet d'une large douche de plain-pied, par le choix d'y mettre le wc pour un accès plus facile et par la place nécessaire pour une rotation complète avec la voiturette. L'équipement technique et toutes les poignées de maintien ont été définies par M. DUFOUR, ergothérapeute à la LBSP.»





La cuisine de type américaine permet l'accès aux zones de rangement. Le mobilier est conventionnel: un logement 100% accessible... cela n'existe pas, il faut prendre en considération les attentes de tous, et donc être ouvert aux compromis.





Dans un immeuble, il faut également accepter les prescriptions imposées à l'ensemble des occupants, comme ici pour cette porte-fenêtre qui cause un obstacle. Alors, place aux astuces...



reportage



Une précision de...

...on aurait envie de dire de « bijoutier ». Mais ici il ne s'agit pas de bijou, mais de mobilier. La vie de Jacques, c'est le meuble : table, chaise, penderie... Industriel, il en dessine, il en fabrique, il en essaie et en réessaye, et puis il en vend... Un vrai travail de précision, alliant à la fois l'ergonomie et les tendances du moment.

« Pour ma maison, il a fallu également faire preuve d'imagination pour concilier à la fois le « facile » et le « beau ». Et oui c'est important de continuer à se soucier du beau, même si les priorités sont ailleurs. Ma maison je l'ai construite avant tout pour ma famille; c'est essentiel de permettre à mon épouse et à mes enfants de conserver un environnement accueillant et ne pas leur imposer constamment les marques de ma maladie. J'ai la chance de disposer d'une vaste maison, d'avoir pu y aménager ma propre salle de bains et d'y avoir installé un monte-personne.

L'équipe de la Ligue m'a donné souvent le service nécessaire à la conception des aménagements, mais aussi à débattre de mes craintes, de mes questions, de mes doutes... Mon épouse est à mes côtés, mais Il faut gérer tant et tant de choses à la fois, que s'en remettre à un service spécialisé évite de se décourager. Même si j'ai l'habitude de gérer mon entreprise. J'ai remis ce projet dans les mains d'un architecte qui a bien compris mes attentes, et qui est resté ouvert aux suggestions de l'ergothérapeute.

J'ai particulièrement apprécié de pouvoir visualiser des aménagements dans la salle de démonstration de la Ligue, et de prendre les mesures le plus précisément possible ; c'est comme pour un fauteuil, 1cm de différence peut avoir des effets fort dommageable».



L'ergonomie c'est parfois design. Un évier plat, arrondi, et placé plus bas... l'effet est plutôt réussi.



Des installations sanitaires à proximité de la chambre



10







L'architecte a organisé les lieux pour permettre à cet élévateur de s'intégrer dans la maison.





La porte s'ouvre automatiquement...



De l'intérieur vers l'extérieur sans lever le pied...





NEMO: une pizza!

C'est un petit coin d'Italie dans un environnement excessivement accessible. L'Italie parce que l'occupant des lieux, Vincent ou plutôt Vincenzo, apporte à tout qui franchit sa porte le sourire du soleil de l'Italie. Accessible ensuite, car on se trouve ici dans un des lieux de Wallonie où les obstacles ont été abolis pour l'autonomie de douze personnes à mobilité réduite. On est à Vedrin, en province de Namur, dans les logements AVJ. A comme aide, mais aussi comme autonomie et accessibilité, V comme vie et J comme Journalière et peut-être aussi comme Je, car ici, chaque occupant des lieux gère sa propre vie. Vivre chez soi, dans un lieu plat et spacieux, accéder à tout son environnement, et surtout être entouré de professionnels de service et d'aide, et ce 24H sur 24H et 365 jours par an.

Pour rendre opérationnelle cette micro-société, Vincent avait besoin d'un appareil de commande adapté à ses capacités. C'était certainement la voix qui pouvait le mieux transmettre la gestion des différentes commandes, telles que le parlophone, le téléphone, l'appel du service AVJ ou encore l'ouverture de la porte d'entrée.

Cette technologie s'appelle NEMO. Elle est fabriquée en France et a pu trouver sa place chez Vincent à Vedrin. De quoi s'agit-il ? D'un gros émetteur infra-rouge, un peu comme la commande de la télévision, qui s'active par la voix préalablement enregistrée. Il convient dès lors de faire succéder une série de mots, reconnus par l'émetteur, et qui

en finalité valide l'envoi de la commande infra-rouge. Enrhumé, fatigué, voix enrouée... pas de souci : c'est NEMO qui vous parle un fois que l'on appuie sur le contacteur. NEMO commande tout, ou du moins presque !



Il nous a fallu un an et demi pour nous décider...



Des questions...

En 96, j'avais envisagé avec mon épouse l'installation d'un monte-personne et d'une salle de bains adaptée. Une demande d'intervention auprès de l'AWIPH avait été refusée parce que je ne travaillais pas et n'exerçais pas d'activité bénévole reconnue.

En 2000, la législation ayant été élargie à l'ensemble des personnes à mobilité réduite quelque soit leur occupation, mon épouse et moi avons de nouveau soulevé la question.

Des suggestions...

L'ergothérapeute de la Ligue est venu chez nous avec l'assistante sociale pour envisager les aménagements. Après plusieurs rencontres, il a réalisé un dossier d'adaptation du logement reprenant les plans et le cahier des charges. Nous avons pris contact avec un entrepreneur, un menuisier, un installateur de monte-personne et un plombier afin qu'ils nous fournissent des devis. L'assistante sociale a complété avec nous le dossier AWIPH et a répondu à nos questions chaque fois que nous le souhaitions.



Des décisions...

La décision a été prise un an et demi plus tard pour l'aménagement de la salle de bains et deux ans plus tard concernant le monte-personne.

Cette décision arriva à point, vu l'aggravation de mon état de santé. Monter l'escalier me devenait de plus en plus difficile. Sortir de la baignoire et me laver s'avéraient problématiques. De plus, à la belle saison, j'aime beaucoup voyager en scooter. Celui-ci se trouve à la cave. J'éprouvais de plus en plus de peine à y accéder et me retrouvais «coincé chez moi».

Les travaux ont pu débuter. Ils ont duré quatre mois et demi.



Des évaluations...

Maintenant que tout est terminé, je peux pleinement profiter de ma nouvelle salle de bains sans l'aide de personne. Je n'ai plus peur de tomber dans les escaliers; mon épouse ne stresse pas chaque fois que je veux descendre. Je peux bricoler à mon aise à la cave et aller me promener sans souci. Quel confort de vie retrouvé pour tous les deux!



derrière ce volet...

... un monte-personne pour se rendre dans
les caves et le garage, et pouvoir sortir en
scooter.



Un usage à portée de main...



debout...



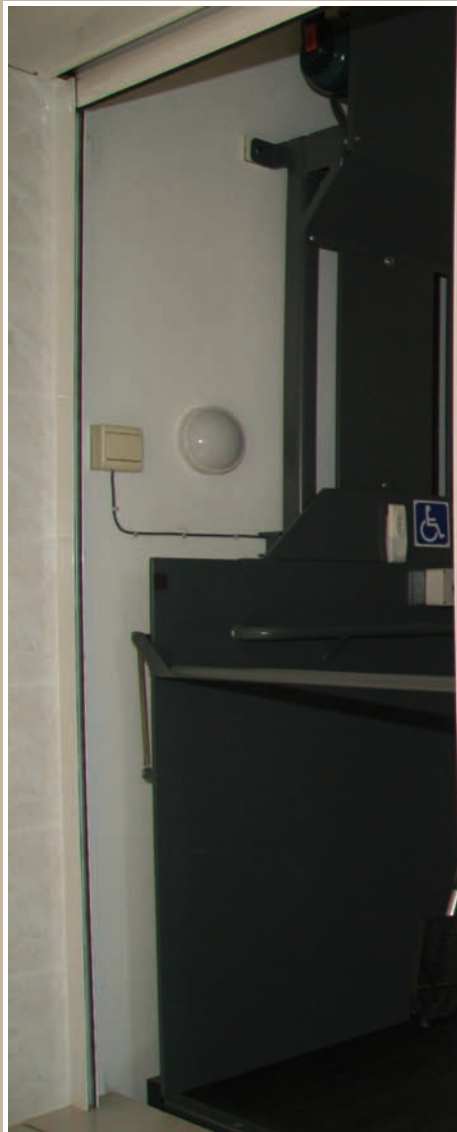
... ou assis



Un WC accessible par le côté
- une hauteur légèrement re-
haussée - une barre du côté
dominant - une commande de
la chasse d'eau latérale



Hier une chambre d'ami...





Un caniveau de piscine permet de retenir l'eau à l'intérieur de la douche: dehors sol sec et plat - dedans antidérapant.

...Aujourd'hui un espace sanitaire et monte-personne





Qui peut prétendre que cette maison bâtie sur un terrain en forte pente ne peut s'ouvrir à tous types de déplacements ? Rose-Marie et son mari ont fait le pari contraire. Le bois en plus de toutes ses vertus, leur a permis de construire aisément un plan incliné au départ de la chaussée.

Habiter entouré de bois...

En briques, en bois, en paille... les contes pour enfants devraient de nos jours d'adapter aux nouveaux moyens de construction.

Qui peut affirmer qu'une maison en bois est moins réservée à l'habitat ? Il est vrai qu'au départ ce chalet en bois était destiné aux vacanciers. Il y faisait tellement bon vivre dans cette nature exceptionnelle, que Rose-Marie et son époux décidèrent de s'y installer définitivement. Plus question d'évoquer un chalet, mais bien une vraie maison en bois. Pour son aspect, son toucher, sa chaleur, son odeur et ses bruits, le bois a tout pour plaire. Et les techniques contemporaines peuvent parfaitement s'y harmoniser. La preuve en est : cette douche de plain-pied a trouvé sa place dans le plancher de cette salle de bains.

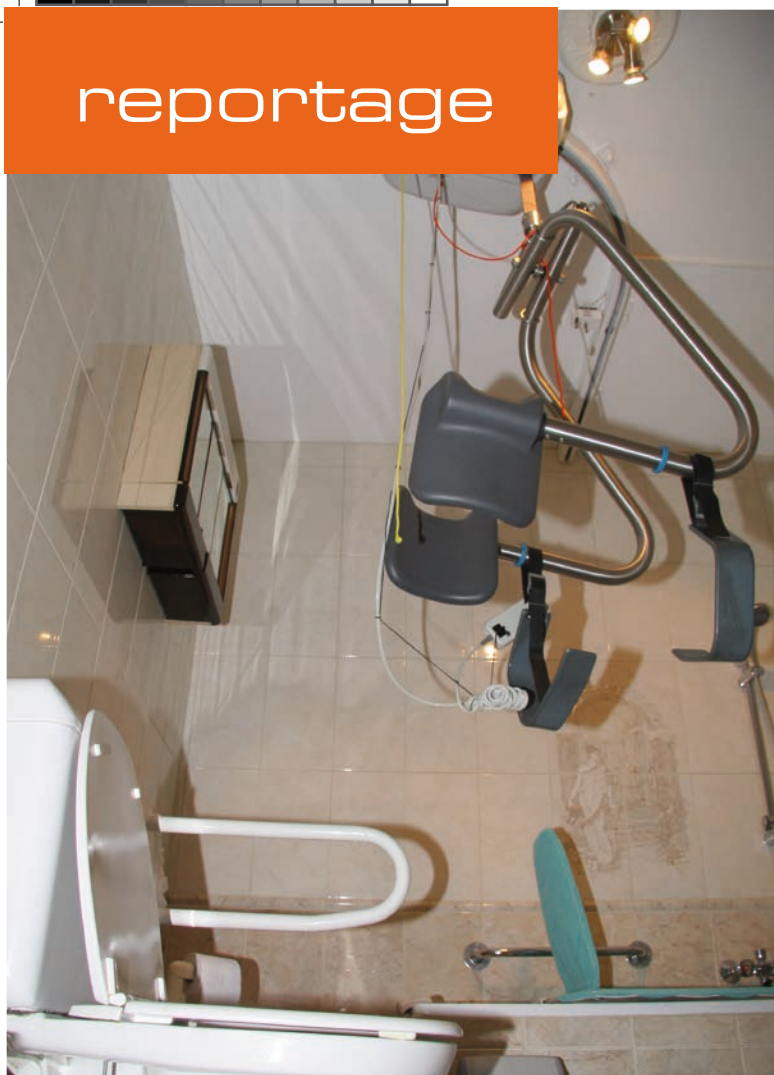
Un receveur de douche ultra-plat en polyester s'est logé dans une petite cuvette gagnée au prix d'une faible découpe dans les planches et dans les gîtes. Et pour garantir une étanchéité, des portes à mi-

hauteur ont été placées en angle. Siège, barres, robinetterie aisée et rail de transfert permettent une plus grande qualité de vie du couple dans cet environnement naturel qui en offre tant.

L'ossature en bois, construite un peu comme un mécano, a permis d'augmenter le volume de la salle de bains, en y intégrant le WC. Plus de place pour plus de commodités : très pratique à côté de la chambre, le tout au rez-de-chaussée.



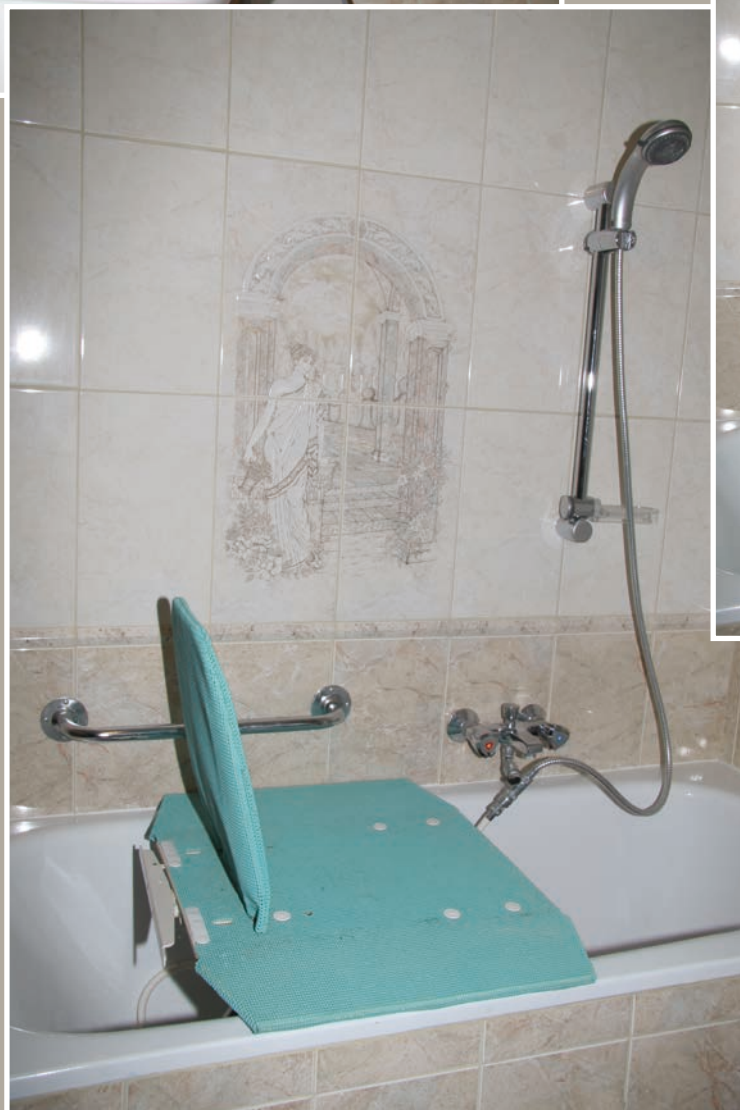
Du dedans vers le dehors: cette terrasse de plain-pied en bois permet un accès aisé, et les interstices entre les bois un écoulement naturel de l'eau de pluie.



Il n'est pas toujours possible d'effectuer de grosses transformations à son logement. Des équipements peuvent se placer dans un environnement existant sans modifier la structure des lieux.

Une aide au transfert, une barre d'appui : on n'a besoin que de quelques points de fixation.

des solutions «amovibles»



Un siège-lift pour le bain, fixé avec des ventouses, se démonte après usage.

A chaque situation une solution...

«Je voulais conserver une cuisine traditionnelle ; j'ai réuni l'ergothérapeute et le cuisiniste. Ensemble, nous avons bousculé les concepts tout faits.»



Commande friteuse, prises, robinetterie à portée de main.



des trucs et astuces





Plus haut...

C'est tout l'art de jongler avec les différents niveaux. La vallée de la Meuse a laissé des coteaux tout autour de Namur où ont poussé des habitations bénéficiant d'une vue imprenable. Retranchées dans un petit sentier à peine plus large qu'une voiture, vivent Béatrice, sa fille et sa maman. Une habitation « bel étage », où le quotidien est rythmé par les petits moments de la vie, en considérant les soucis avec une certaine distance. Et de recul il en aura fallu pour décider de construire cette annexe, et de vivre une année de chantier. D'abord prendre la décision, trouver les moyens financiers puis imaginer les agencements les plus opportuns.

Autour du monte-personne se sont construits une pièce de séjour et une cuisine, et à l'étage deux chambres et une salle de bains équipée d'une douche de plain-pied, d'un WC et d'un lavabo ergonomique.

Une fois dans le garage, il ne faut plus franchir de marche pour se rendre à quelconque endroit de l'habitation. Un plan incliné extérieur permet également un accès « roulant ».

Aujourd'hui, le quotidien a retrouvé ses marques dans ce nouvel environnement ; moins de fatigue, plus de sécurité, meilleur accès aux espaces... Béatrice envisage l'avenir avec cette même confiance, en prenant de la hauteur par rapport à tout ce que la vie réserve.

Le monte-personne a été l'élément central





Espace douche de plain-pied intégré dans un plancher: une étanchéité totale





Un espace de démonstration

C'est un espace un peu particulier ... Ce n'est pas un musée. C'est comme une grande vitrine. On se croirait dans un célèbre magasin suédois spécialisé en ameublement et en décoration. En tout cas, on s'y sent bien.

Le Centre de Rencontre de la Ligue est doté d'un espace de démonstration sur l'habitat.

Pourquoi s'occuper de logement dans une association comme la nôtre ? Parce que les environnements immobilier et mobilier influencent le processus d'évolution du handicap : on peut relativement peu agir sur la maladie, mais on peut essayer de la rendre moins contraignante avec un environnement plus «facilitateur».

Petite visite guidée ...

Sur à peine 50 m², vous allez pouvoir visiter, essayer et comprendre comment ce qui vous entoure peut être totalement différent selon votre position (assise, debout ou couchée) et selon vos moyens fonctionnels (une seule main valide par exemple).

Regardez d'abord au sol : tout est plat. Pas la moindre différence de niveau pour un déplacement sécurisant et pour un accès sans obstacle. Même la douche est dépourvue de rebords.

Regardez ensuite autour de vous : les passages sont un peu élargis pour pouvoir passer éventuellement avec une voiturette, mais aussi pour pouvoir accéder facilement aux équipements : lit, WC, siège douche, baignoire, ...

Et au-dessus de vous, vous trouverez deux rails : ils servent à faire circuler un moteur, qui amène un système de «bras» utile pour se lever et passer d'une position à une autre sans l'intervention d'un tiers.

Regardez en-dessous de l'évier, du bureau, de la cuisine : il y a de la place pour s'y présenter assis.

Et puis, essayez ! Essayez d'ouvrir une des portes avec une main : elles sont coulissantes, souples, silencieuses, et disparaissent dans les cloisons. Essayez de vous asseoir sur le siège douche, devant le lavabo, sur le lit ... et utilisez les barres qui vous entourent. Manipulez le robinet du lavabo, et découvrez sa particularité.

Enfin, regardez : que pensez-vous de la décoration ? Il est tout à fait possible de faire du «beau»

avec du fonctionnel. Pourquoi se priver de rendre agréable son habitation ?

Cet espace dissimule bien son côté futuriste : porte automatique, élévateur ou ascenseur domestique, lit réglable en hauteur, fauteuil «releveur», cuisine motorisée, hotte commandée à distance ... Mais ce n'est pas tout : un petit ordinateur reconnaît votre voix, et comprend les messages : «Némo : télévision - 1» ; et vous voilà branché sur la première chaîne. «Némo : téléphone - décroche» ; et vous pouvez répondre à la personne qui essaie de vous joindre. «Némo : pizza» ... Non, désolés, mais le progrès n'est pas encore au service de toutes les envies !

Et puis, il y a les petits trucs, tout ce qu'on trouve autour de soi ou qu'il est possible de confectionner. Par exemple, ces blocs placés sous les pieds du fauteuil, et qui donnent le petit coup d'élan pour se lever lorsqu'on est assis confortablement. Ou encore cet interrupteur qui détecte le mouvement dans l'obscurité, et qui évite de se prendre le pied si on se déplace la nuit à moitié endormi (à déconseiller si vous voulez rentrer discrètement aux petites heures).

La cuisine convient à tous, du plus petit au plus grand, en étant debout ou en restant assis. Un plan de travail bas et évidé permet une approche en position assise. Ce même plan de travail s'élève sur commande lorsque le conjoint veut faire une petite vaisselle sans se casser le dos. Les portes des fours s'ouvrent latéralement et permettent de prendre ce qui est brûlant et de le déposer sur un plan de travail résistant à la chaleur. Et pour compenser l'absence de rangement en dessous du plan de travail, il faut prévoir d'autres emplacements, sur roulettes ou fixe et en hauteur ; sachez-vous qu'il existe des voiturettes qui permettent de se verticaliser (se mettre debout) ?

La visite n'est pas terminée pour tout le monde. On peut faire des essais, s'entraîner, réfléchir, douter, imaginer. Dans ce petit univers, il est possible de se projeter soi-même dans son propre environnement. Chacun a ses besoins, ses attentes, ses particularités ... pas question de faire du standard.

Certains repartiront satisfaits d'avoir trouvé la solution au problème vécu ; d'autres reviendront et réfléchiront à nouveau. Dans tous les cas : n'oubliez pas le guide !







C'est un petit studio...

...implanté dans les bâtiments de la Ligue de la Sclérose en Plaques à Naninne.



Un fauteuil rehaussé, sans accoudoir, pour un transfert facile, à proximité de rangements ouverts. 31

C'est un lieu où on peut visualiser...

Un sèche-cheveux toujours prêt à être utilisé.



Une robinetterie-douchette



Un lavabo ergonomique, avec un dégagement inférieur.

...différents aménagements et équipements spécifiques.



Un espace douche de plain-pied avec un siège relevable.



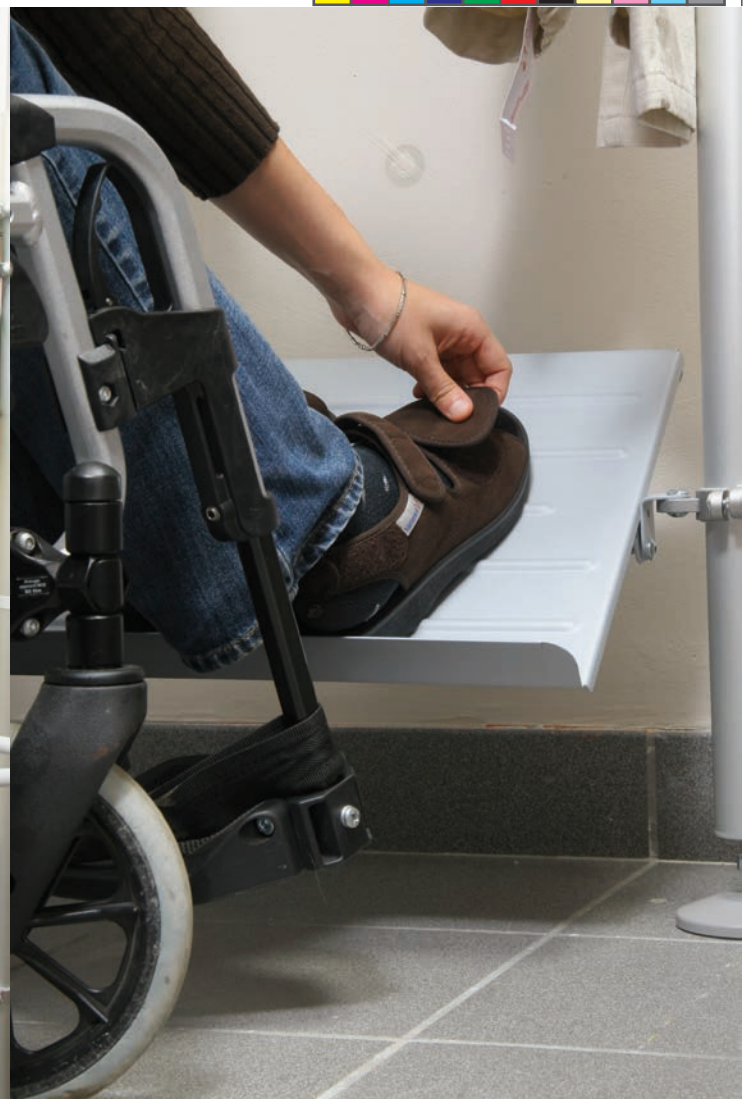
Pour les adeptes du bain, un siège-lift.



Un wc rehaussé et accessible de côté, avec commande de chasse d'eau latérale.



Des rangements à portées de mains.



Un repose-pied pour enfiler ses chaussures.

...où les idées peuvent en générer de nouvelles



Une penderie à hauteur.



...où l'on peut s'essayer à différentes situations de la vie quotidienne



Un fauteuil releveur, pour se couler, s'asseoir et se mettre debout.



C'est le lieu idéal pour peaufiner un projet...
... et répondre à diverses interrogations.



Comment sortir un plat chaud?



Où ranger les ustensiles?



Un rail de transfert pour plus d'indépendance.





Un plan de travail réglable en hauteur.

C'est la présentation des techniques nouvelles...



...qui feront peut-être le quotidien de demain



Une étagère motorisée pour des rangements à portée de main.





Moteur de porte



...c'est la simulation de réalités qui nous entourent



Piste d'essai pour voiturettes et scooters.

...enfin, c'est un lieu où on
donne des ailes à vos projets

Pour visiter la salle de démonstration, prenez contact
avec le groupe Logement au 081/40.15.55 (du mercredi
au vendredi).





Monter les escaliers, c'est bon pour la santé...

Tel était l'écriteau placé au pied de l'escalier d'une clinique spécialisée en réadaptation fonctionnelle. On peut imaginer après ces points de suspension, des compléments de phrases, du genre «sauf quand on rate une marche», ou encore «mais surtout ne pas en abuser» !

La santé et le bien être sont une somme de compromis entre le besoin de développer des efforts et le risque d'en faire de trop. La sclérose en plaques impose un rythme de vie et des aménagements de ses habitudes. Aussi, monter à l'étage peut devenir une préoccupation envahissante, tant l'accès à l'étage s'avère fatigant, dangereux ou tellement complexe. Certains changent leurs habitudes en limitant l'accès à l'étage... d'autres envisagent de conserver l'organisation initiale de leurs activités, et de faire usage «d'élévateurs ou de monte-personne».

Ces appareils s'apparentent à de petits ascenseurs domestiques, et s'utilisent seul ou accompagné, en portant ou non des charges (courses, mannes à linge...), debout ou assis... Mais surtout ces appareils s'utilisent quand on en éprouve le besoin, et ne remplace en aucun cas les escaliers : le matin j'utilise les escaliers, et le soir, un peu plus fatigué, j'utilise mon élévateur. Alors si utiliser un escalier c'est bon pour la santé, faire usage d'un élévateur ou d'un ascenseur c'est bon pour la réalisation de nos activités.



Elévateur ciseaux



pour deux marches



pour dix marches...



Élévateur extérieur





Cabine élévatrice sans gaine.





Cette maison devenait un « enfer »... Je n'ai pas eu trop de mal à la quitter, même si j'y laissais beaucoup de souvenirs.

Eliane et Marc se racontent au travers de ce projet de déménagement et de construction. « Notre maison était composée de différents demi-niveaux... Je restais coincée dans une partie de mon logement en attendant le retour de mon mari.... Vraiment cette maison que j'adorais auparavant devenait un enfer... »

En 2002, Eliane et Marc quittent la périphérie Bruxelloise pour s'installer dans leur nouvelle maison.

Construire cette habitation, c'était un nouveau départ, à la fois parce que mon époux prenait sa retraite et que nous allions enfin pouvoir profiter des bons moments de la vie, mais aussi parce j'allais retrouver mon autonomie.



La cuisine a été pensée autant pour mon mari que pour moi.

Je me déplace partout

...dans la maison : un ascenseur a été placé au centre de la maison, je peux l'utiliser seule.

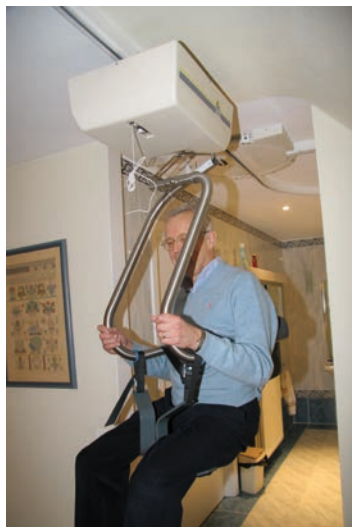
...à l'extérieur ce celle-ci.



44



Une retraite «cottage»...



Un rail de transfert me permet de me rendre en totale indépendance entre la chambre et la salle de bains.



Les rangements sont à ma hauteur et les cintres sont «descendants».



Une véranda, où le sentiment de « sortir de ses murs »... J'y passe l'essentiel de mon temps. Eclairer sa maison et augmenter son champs visuel sont essentiels quand on passe beaucoup de temps chez soi... La véranda est une solution qui n'est pas toujours réalisable : une fenêtre placée au bon endroit peut apporter ce même???????

reportage

Mettez vos sens en éveil, nous sommes dans la cuisine. Lieu unique où se prennent les décisions importantes, comme potage ou dessert, salé ou sucré, al dente ou bien cuit... mais aussi et surtout les petits et grands événements de la vie de chacun.

Qui se cache derrière les fourneaux ? Nous avons rencontré Vétina... Elle nous parle de sa cuisine, mais surtout de la manière dont elle l'a imaginée:

«Voici maintenant près d'un an que nous sommes dans notre nouvelle habitation. Je suis aujourd'hui en chaise roulante; les pièces de l'appartement sont adaptées, mais ma vie de tous les jours demandait encore quelques améliorations. Plus particulièrement, je souhaitais être autonome dans la cuisine puisque c'est au travers de cette activité que je traduis mon attention aux autres.»

Nous avons eu de nombreuses rencontres avec l'ergothérapeute et sa stagiaire, des contacts avec le cuisiniste et l'installateur pour le placement de l'évier, la cuisinière, le frigo, la hauteur des armoires,... . Tout cela a pris un certain temps et, parfois, je ne vous cache pas que ma patience a été mise à rude épreuve !



46

Le coin des chefs



Aujourd'hui, le résultat est là ! Je me plais à «fistouiller» les recettes transmises par ma chère maman, heureuse que notre logis soit accueillant à tout qui vient nous rendre visite.»

Allo l'ergo...

Avant de vous lancer dans un projet d'aménagement de votre logement, faites appel à un professionnel... de l'autonomie.

Comment disposer les équipements de ma salle de bains ?

Que faut-il prévoir ?

Qu'est-ce qui pourrait m'aider ?

Par où commencer ?

A quoi dois-je faire attention ?

Autant de questions auxquelles l'ergothérapeute peut tenter de répondre, ou du moins vous aider à y répondre.

L'ergothérapeute peut évaluer avec vous vos possibilités fonctionnelles, les particularités de votre habitation, vos habitudes de vie...



Il peut vous proposer d'améliorer certaines situations, voire diminuer ce qui vous handicape...

Il abordera avec vous les aides financières disponibles, et les conditions pour y prétendre. L'AWIPH, le SBFPH, le Fonds Germanophone (*) peuvent vous octroyer des «primes» qui, dans certains types de demandes, couvrent la totalité de vos investissements. La Ligue de la Sclérose en Plaques vous propose également des financements sans intérêts et éventuellement des dons (**). Dans tous les cas, ne vous engagez pas sans avoir suivi les procédures prévues par ces organismes.

Enfin, l'ergothérapeute connaît de nombreuses solutions, et vous les suggère en fonction de vos attentes, de vos spécificités et de vos ressources.

Contactez-le au début de votre projet, vous partirez dans la bonne direction.

Donnez à votre projet des fondations solides !
Appelez-le ! Appelez la !

Ligue de la Sclérose en Plaques
Groupe Logement

(*) Agence Wallonne pour l'Intégration des Personnes Handicapées - Site St-Charles - rue de la Rivelaine 21 - 6061 Charleroi - Tél.: 071/20 57 11

Service Bruxellois Francophone des Personnes Handicapées - rue des Palais 42 - 1030 Bruxelles - Tél.: 02/800 8000
Fonds Germanophone - Aachnerstrasse 69 - 4780 Saint-Vith - Tél.: 080/22 91 11

(**) Document spécifique reprenant les interventions financières («feuille bleu») disponible à la LBSP.

« l'ergothérapeute est le paramédical qui accompagne les personnes présentant un dysfonctionnement physique, psychique et/ou social en vue de leur permettre d'acquies, de recouvrer ou de conserver un fonctionnement optimal dans leur vie personnelle, leurs occupations professionnelles ou la sphère de leurs loisirs, par l'utilisation d'activités concrètes, s'y rapportant et tenant compte de leurs potentialités et des contraintes de leur environnement »

(définition selon l'association belge des ergothérapeutes)

Permanences téléphoniques des ergothérapeutes

- > M. Marc Dufour - mercredi de 13h à 17h
- > Mme Coralie Titti - mardi de 9h à 12h
- > Mme Sandrine Pizzuto - jeudi de 9h à 12h

Tel: 081/40.15.55



Prix: 10 € (étudiant 5 €)

Ligue Belge de la Sclérose en Plaques - Communauté Française A.S.B.L.
Parc Industriel Sud n° 64 - rue des Linottes 6 - 5100 NANINNE
Tél.: 081/40 15 55 - Fax: 081/40 06 02 - Email: ligue.sep@ms-sep.be
Site Internet: www.ms-sep.be

Toute reproduction est interdite

AWIPH
Agence
Wallonne
pour l'intégration des
Personnes Handicapées

Editeur responsable: Pierre Erneux

Dépôt légal: D/2007/4961/1