

Objectif logement adapté...

3ème édition



Service d'Accompagnement
des Personnes Atteintes de
Sclérose En Plaques ASBL

Photographies - récits



11



15



16



22



28



32



42

Votre maison est votre plus grand corps	5
Affaire d'esthétisme	7
Déclinaison d'un plan incliné	16
Le bonheur est dans le pré	22
Objectif logement en vidéo...	24
Moi et mes doutes...	25
Abords extérieurs	26
Cuisine intergénérationnelle	32
Un garage devenu salle de bains	36
Une douche à l'italienne	38
Lift ou monte-personne?	40
Un espace de démonstration	42
Une ouverture vers l'extérieur	49
SAPASEP	51



36



49

Photographie: Thomas OTTE, Caroline CREVECOEUR, Thibault DESCHAMPS, Véronique DEBRY, Marc DUFOUR

Mise en page: Sylvie DALL'AVA

Texte: Caroline CREVECOEUR, Thibault DESCHAMPS, Sandrine PIZZUTO, Coralie TITTI, Jade KOCH, Patricia LAFFUT, Véronique GERARD, Catherine MAHIEU, Michèle JACQUES, Marc DUFOUR.

Brochure subventionnée par l'AViQ



AViQ
Agence pour une Vie de Qualité
Familles Santé Handicap



Votre maison est votre plus grand corps

(Khalil GIBRAN – LE PROPHETE)

Que se cache-t-il derrière vos façades? Que se cache-t-il derrière vos visages? Probablement un peu de vous-même, probablement un peu de ce que vous êtes, avez été ou serez. Probablement ce qui est visible mais aussi un peu de ce que vous ni personne, ne peuvent voir.

Corps et maisons sont autant de structures composées de fondements ou de fondations, de squelettes ou de murs porteurs, de colonnes vertébrales ou de piliers, de têtes ou de toits... Bon nombre d'architectes se sont inspirés de l'anthropométrie humaine pour dessiner des édifices: Le Corbusier, Calatrava, Gaudy... reproduisent les archétypes humains pour des architectures à l'image de l'être vivant.

Notre façon de parler de la maison n'est-elle pas aussi proche de notre anatomie? Le cœur de la maison, le pied de l'escalier, la main courante, le pas de porte, l'œil de Juda... sont autant d'appellations qui font le lien entre l'habitat et l'habitant.

Et si en plus **votre maison est votre plus grande âme**, alors s'y développe toute la cohérence entre le lieu et l'être, entre le plan et le projet, entre le matériel et l'irréel, entre le physique et le mystique, entre l'esthétique et la beauté intérieure.

Qu'advient-il donc lorsque ce corps évolue, se modifie, se métamorphose contre toute volonté et contre tout effort? La maison s'adapte ou résiste à ces changements, plus ou moins fort, plus ou moins vite, plus ou moins facilement. La résistance des matériaux n'est pas loin de notre résistance à ces changements dans ces parcours de vie.

Que faire de ces liens forts entre la maison et le corps, entre la maison et l'âme lorsque la maladie impose des changements? Il ne m'appartient pas de vous apporter une réponse unique qui ne serait qu'insatisfaisante pour les uns et les autres. Il me revient juste le privilège de vous relayer ce que les uns et les autres peuvent trouver comme solutions face à ces changements et faire que les résistances matérielles et humaines se transforment en **résilience**.

La présente brochure traverse des lieux et des parcours de vie. Troisième édition d'une vitrine format papier, avec ce qu'il y a de beau et ce qu'il y a de possible dans la sphère des **projets de vie**. Pas de grandes théories ni de grands développements; juste l'image du photographe et le texte du rédacteur pour créer l'inspiration et l'envie d'y croire. Merci à vous de la parcourir, merci à vous d'avoir partagé vos expériences, merci à vous qui demain nous confieront vos projets.

Marc DUFOUR
Ergothérapeute et
Directeur du service d'accompagnement SAPASEP



AMÉNAGEMENT EXTÉRIEUR & ADAPTATION SALLE DE BAINS

Affaire d'esthétisme

Qui peut prétendre qu'être locataire et se sentir chez soi sont incompatibles?

Pour Mariette et son mari, habiter un logement social n'empêche certainement pas d'y vivre comme chez soi et de s'y sentir bien. Il est vrai qu'être atteint de la sclérose en plaques modifie fortement la vie. Depuis l'annonce du diagnostic, c'est principalement dans la maison que s'organisent le quotidien et les rencontres de Mariette. Si la maladie s'est imposée sans aucune négociation, elle a décidé toute une série d'alliances, d'abord avec elle-même, ensuite avec son entourage et certainement entre elle et son environnement. Ainsi quand il s'agit d'aménager et d'adapter son habitation, Mariette y met toute sa passion. Passion du pratique et passion du beau, l'un pouvant fort bien aller avec l'autre.

Cette maison on s'y sent bien: on l'investit. On essaie que ce lieu soit accueillant pour recevoir la famille et les amis. On ne part pas en vacances et on veut que notre logement soit toute l'année un endroit où il y fait bon vivre.

Une habitation avec deux étages et surtout une habitation pas du tout adaptée aux besoins de personnes à mobilité réduite. C'est à ce moment que s'engage une négociation constructive avec la société de logement et l'ergothérapeute du service d'accompagnement, qui permet l'ébauche de projets et l'établissement de priorités.

On a d'abord prévu un lift d'escalier, qui me permet aujourd'hui de me déplacer aisément entre le rez-de-chaussée et l'étage. Auparavant, j'étais parfois bloquée en bas et devais me contenter de dormir sur le divan. Aujourd'hui, je suis indépendante. L'habitation m'est totalement accessible.



Lift d'escalier à course oblique - assise face aux marches

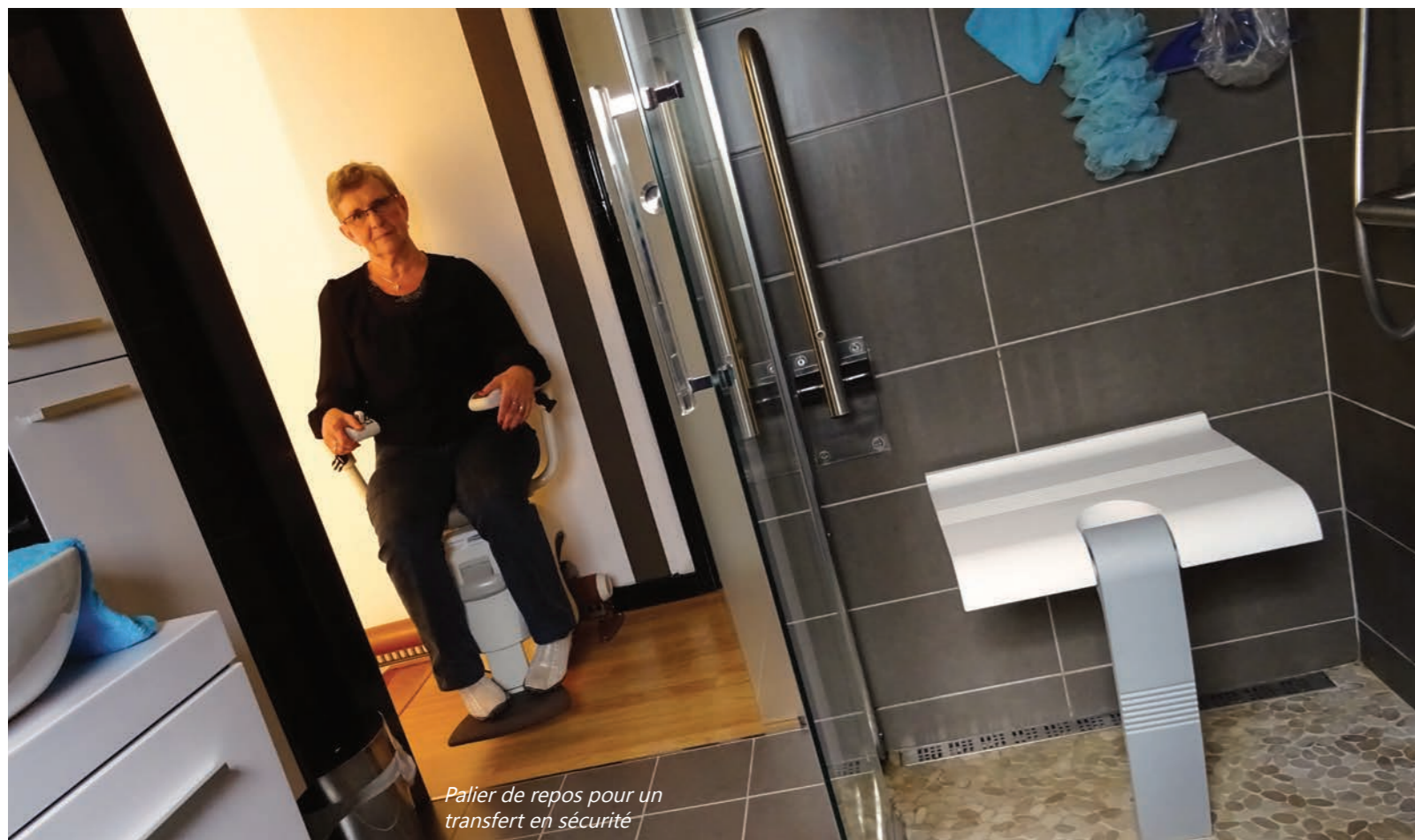
Dans un second temps, c'est la salle de bains qui a été mise en chantier; *au départ, je ne voulais pas qu'on y touche, car mon mari l'avait toute rénovée.* Mais lorsque la baignoire fait place à un espace douche de plain-pied, la nostalgie s'efface pour un nouveau projet, celui de pouvoir retrouver son indépendance. Beauté des lieux et esthétique du faire; faire les choses soi-même, les faire comme on en a envie et se satisfaire de les avoir faites.



Espace douche de plain-pied avec revêtement anti-dérapant

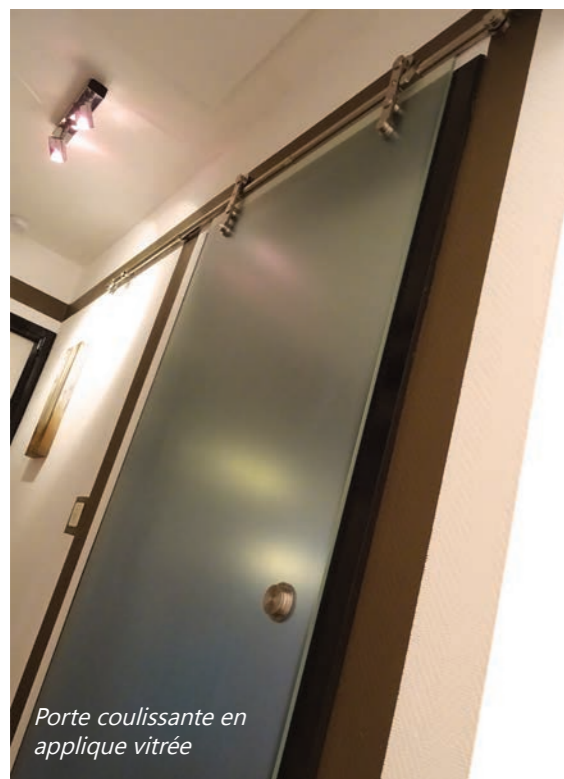


Drain d'évacuation ultra-plat



Palier de repos pour un transfert en sécurité





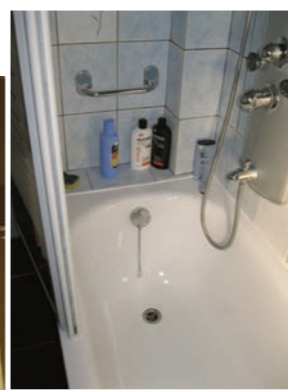
Porte coulissante en applique vitrée



wc suspendu et légèrement rehaussé avec commande de chasse d'eau latérale



Barre de maintien à l'entrée du wc



Salle de bains avant rénovation





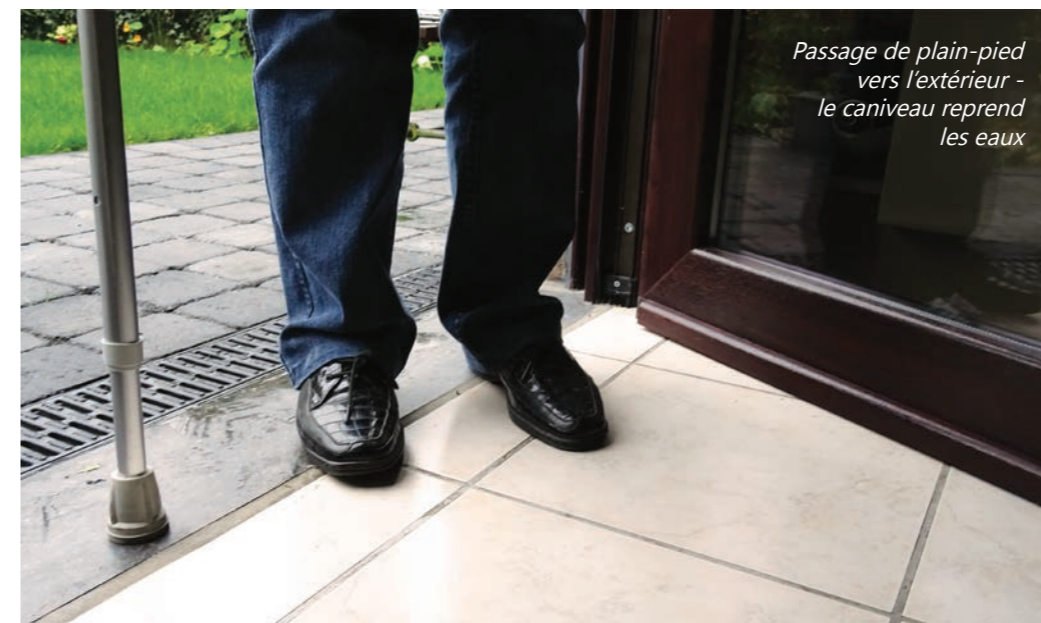
Enfin, nous venons de terminer l'aménagement des abords extérieurs: plus de marches à franchir, plus d'obstacles, que la continuité entre l'intérieur de la maison et l'extérieur. Alors si la totalité du bonheur n'est peut-être pas de ce monde, le reflet de son image s'est certainement arrêté un jour dans ce petit coin de jardin.

Les sociétés de logement social doivent permettre aux locataires en situation de handicap de bénéficier d'un logement le plus adapté aux limitations fonctionnelles des occupants. A défaut de pouvoir disposer de ce type de logement, des adaptations d'habitations existantes sont nécessaires.





Le choix des matériaux, leurs configurations et leurs implantations sont autant de données essentielles à étudier. Un travail à réaliser avec l'ergothérapeute.



Passage de plain-pied vers l'extérieur - le caniveau reprend les eaux



Esthétisme du fer



Déclinaison d'un plan incliné

Ce n'est pas moins de deux années qui ont été nécessaires pour permettre à Bénédicte de rentrer et sortir de chez elle sans trop de limites. Deux années occupées par de nombreuses réflexions mais aussi de nombreuses tractations. Il est vrai que certaines solutions mettent du temps à émerger de la pensée des uns et des autres et qu'il faut tenir compte de beaucoup de paramètres pour procéder à des aménagements.



PLATEAU ÉLÉVATEUR HYDRAULIQUE

Côté environnement: une habitation de la société régionale du logement de Herstal, jumelée à une autre habitation avec des passages extérieurs communs.

Deux marches à franchir et qui sont la cause de bien des problèmes, au point que sortir de chez soi ne se fait plus que par absolue nécessité.

L'enjeu de cette réflexion? Opter pour la réalisation d'un plan incliné ou installer un lift permettant de rentrer chez soi, en marchant et parfois en roulant. La première solution s'avère plus "raisonnable" mais reste contraignante lorsque lever le pied est difficile, lorsque le sol est glissant ou lorsque propulser sa voiturette seule est impossible.

La seconde, quoique plus complexe et plus onéreuse, est cependant plus appropriée à une situation fonctionnelle changeante, lorsque se déplacer peut s'avérer devenir compliqué, parfois même au cours d'une même journée.



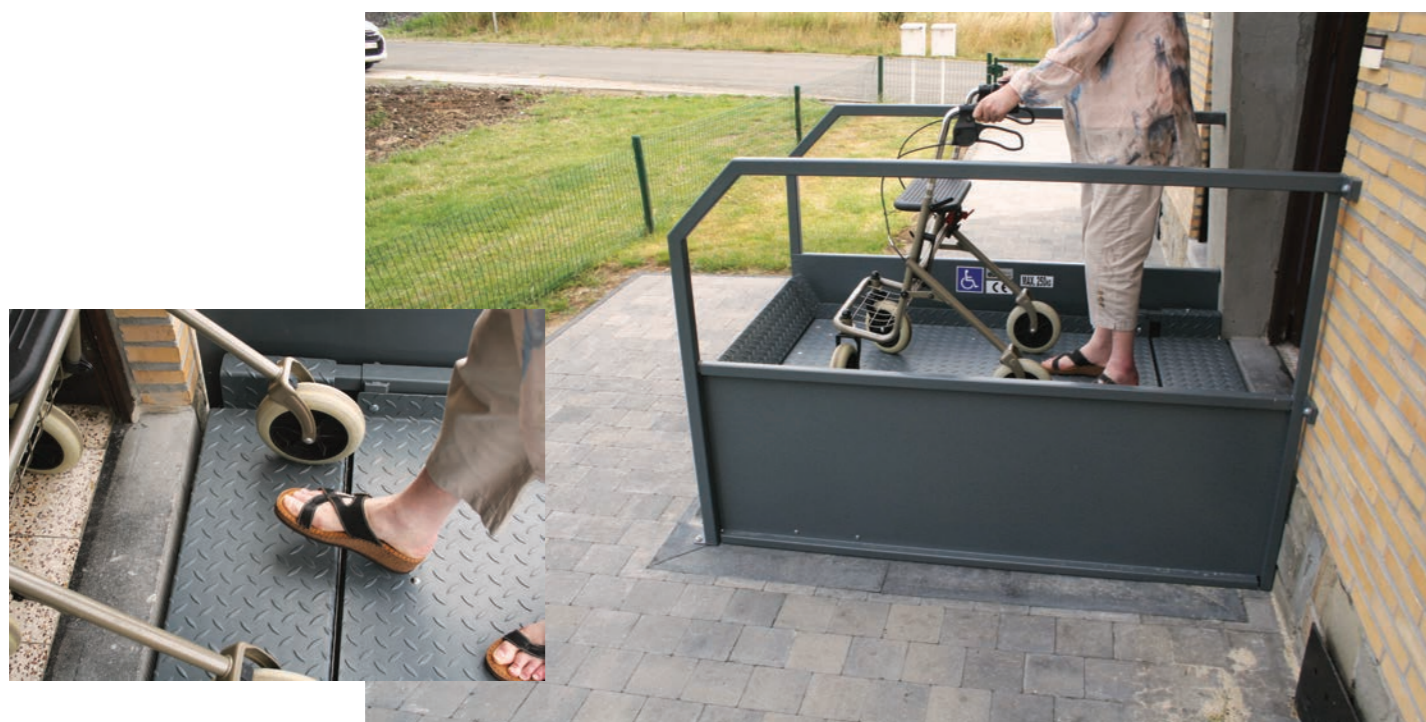
Un plateau élévateur hydraulique pour compenser deux marches

Faut-il opter pour la raison du moment ou la projection d'une solution durable et raisonnée? Pas facile dès lors pour Bénédicte de faire un choix; pas facile non plus pour le service public de prendre une décision lorsqu'il s'agit de financer du raisonnable.

Plus que jamais, l'intelligence d'un dialogue concerté entre les parties conduit à des projets pensés et aboutis.

C'est finalement la solution d'installer un élévateur qui est retenue... et c'est probablement la bonne. Aujourd'hui, rien n'empêche Bénédicte de sortir ou de rentrer chez elle, d'aller chercher son courrier, d'être conduite à l'extérieur par une amie...

Un élévateur: une décision longue à prendre pour une solution à long terme.



Une fois abaissé, le plateau fait place à deux marches pour le "piéton"

Faire les choses quand on le décide...



Aujourd'hui je peux aller chercher mon courrier tous les jours. Je peux également me rendre au jardin. On ne se rend pas compte à quel point deux marches peuvent rendre une situation handicapante. Je suis totalement satisfaite de cette solution. Les entreprises qui ont réalisé ce projet ont été formidables.

... en toute sécurité.



Une pente de 5% sur une courte distance est aisément franchissable



Cette installation nécessite une fosse de 40 cm, un système d'évacuation de l'eau et un moteur hydraulique



Des abords extérieurs plats: une nécessité lorsque la mobilité est altérée





Sortir de la maison se fait aisément par un passage à l'arrière et le long de l'habitation



Des dalles en béton permettent à Michel de se déplacer entre les parterres



Le bonheur est dans le pré

Pour Michel et son épouse, être en vacances, c'est traverser la rue. Et c'est plusieurs fois par an que cela se passe. Ils auraient tort de s'en priver.

De l'autre côté de la rue, se cache un petit coin de paradis qui leur est à portée de main. Leur passion? Jardiner, cultiver la terre, faire pousser des plantes... et s'émerveiller sans fin de voir ce que la nature a de beau. Un peu philosophes, un peu poètes, un peu épicuriens... Et si la vie n'est pas tous les jours facile, Michel et son épouse prennent soin de conserver ce cap pour être certains d'entretenir l'essentiel.

Aussi, après avoir pensé l'adaptation de la maison et l'ayant mis en travaux pendant plusieurs mois (aménagement d'une salle de bains et d'un élévateur), c'est naturellement vers le jardin qu'ils ont voulu améliorer l'accessibilité. L'aménagement a consisté à rendre les sentiers plats et praticables avec la voiturette électrique.

Différents parterres de fleurs ont été mis en hauteur et remuer le sol peut se faire en position assise avec des outils à long manche. Un bonheur qui, encore aujourd'hui, se cultive et qui désormais reste à portée... de roues.



Ce petit sentier conduit au jardin



Elle n'est pas belle la nature?

Objectif logement en vidéo...

QUATRE PERSONNES VOUS ONT OUVERT LEUR PORTE ET VOUS
EXPLIQUE LE CHEMIN VERS LEUR PROJET D'AMÉNAGEMENT.



Les questions relatives aux aménagements du logement peuvent être nombreuses et pointues... Ce questionnement est propre à chaque personne et les réponses restent uniques. La notion du "temps" permet de construire un projet d'aménagement de son logement à un rythme personnel. Les étapes pour aboutir à ce projet sont nécessaires et contribuent à la solidité de celui-ci. Tant de situations qu'il est parfois difficile de comprendre, surtout lorsqu'on parle d'une maladie à la fois spécifique et complexe, dont les manifestations sont perceptibles ou invisibles et pouvant fluctuer au fil du temps.

Afin de partager au mieux le vécu de personnes concernées par la sclérose en plaques et l'aménagement du logement, un film d'une vingtaine de minutes vous est accessible. Quatre personnes ont ouvert leur porte et ont expliqué le cheminement plus ou moins long pour concrétiser (ou non) un projet d'aménagement. Ces personnes se sont exprimées tout simplement sur leur vécu, sur leurs questions, sur leurs doutes, sur leurs réflexions, sur leurs choix... Au travers de ces témoignages, il est probable de se reconnaître soi dans des réalités similaires. Il est aussi rassurant de savoir que ce questionnement est logique, normal, voire nécessaire.



Ce petit film est disponible sur le site du service d'accompagnement www.sapasep.be ou sur Youtube à l'adresse suivante: <http://www.youtube.com/watch?v=fgH7UOMRGMA>.
Il est également disponible en version DVD auprès du service d'accompagnement (081/58 53 44) ou auprès du travailleur social de la Ligue de la Sclérose en Plaques.

Moi et mes doutes...

Je n'ai jamais fait appel à un service social... Je me suis toujours débrouillée avec l'aide de mon conjoint et de ma famille.
Pourtant la SEP évolue et j'ai beaucoup de difficultés à rester autonome pour accéder à l'étage, pour circuler dans mon logement, pour utiliser la salle de bains.
Pour moi, il faut déménager, renoncer à la maison familiale, et trouver un logement accessible comme un appartement. Cette solution m'angoisse... J'y tiens à cette maison...
Que de souvenirs avec les enfants!

Très vite je décide alors de contacter l'**assistante sociale** de ma région pour lui exposer la situation. Peut-être a-t-elle une idée... une piste... une solution? Lors de la visite à domicile, elle m'écoute et puis me rassure en me parlant d'aménagement, d'aides techniques pour accéder à l'étage...
"Rien n'est impossible".


Elle m'explique l'ensemble des interventions financières existant au niveau de l'AWIPH, du Phare... et de la Ligue. Elle propose le passage d'un(e) **ergothérapeute** de SAPASEP afin d'évaluer ce qui est faisable et développer une ébauche de projet.
Mais j'hésite car ma maison sera modifiée.
A quoi va-t-elle ressembler? **Et si j'allais mieux?**

Je préviens l'assistante sociale de laisser le projet en attente. Je ne suis pas prête. Je décide de parcourir les annonces immobilières pour trouver un appartement de plain-pied.
Après plusieurs semaines de réflexion, je reviens au premier projet. J'en reparle à l'assistante sociale et nous lançons la procédure. Même si les travaux sont lourds, même si cela prendra du temps... au bout du compte ce sera tellement plus facile.

L'assistante sociale s'engage à m'accompagner dans toutes les démarches pour me rassurer. Elle travaille en partenariat avec l'ergothérapeute pour soutenir le projet et en voir l'aboutissement.
Elle m'aide à récolter tous les documents nécessaires pour l'introduction du dossier AWIPH et demande de prêt à la ligue.

Je fais appel à différents entrepreneurs pour qu'ils me fournissent un devis détaillé. Dès que je l'ai, je le transmets à l'assistante sociale et à l'ergothérapeute. Heureusement qu'ils sont là pour m'épauler.
Je suis impatiente, le temps me semble long. Après plusieurs semaines, je reçois la décision. Je contacte l'assistante sociale pour examiner avec elle les possibilités de prêts à la Ligue. Le montant octroyé par l'AWIPH ne couvre pas la totalité des frais. Je peux donc demander un prêt sans intérêt et le rembourser en mensualités. Je suis soulagée car tout s'arrange...
Je peux appeler l'entrepreneur pour commencer les travaux.
L'assistante sociale et l'ergothérapeute ont suivi le dossier durant tous les travaux.
Quel chouette résultat...

 Ligue Belge de la
Sclérose en Plaques
Communauté Française ASBL

 Service d'Accompagnement
des Personnes Atteintes de
Sclérose En Plaques ASBL

Abords extérieurs

Il est important de rendre l'ensemble de l'habitation accessible; il en est tout autant de pouvoir évoluer aux abords de celle-ci. Le niveau d'importance est propre à chacun; pour certains, ce sera principalement entrer et sortir de l'habitation, pour d'autres c'est pouvoir profiter pleinement de l'environnement extérieur. Lorsqu'on passe beaucoup de temps chez soi, n'est-il pas essentiel de pouvoir profiter pleinement d'une terrasse, d'un jardin, d'une allée...?

Pour être facilement praticables, ces abords extérieurs doivent être plats, antidérapants, sans rebords..., pour permettre un déplacement régulier sans obstacles. Des ressauts minimes sont parfois plus risqués pour le mouvement du pied que ne pourraient l'être une marche ou un seuil. L'ajout de mains courantes contribue à une meilleure stabilité lors de la marche.



Franchir un rebord de porte coulissante peut devenir un exercice compliqué



Alors pourquoi tant de marches? Probablement que l'architecte et l'entrepreneur qui ont réalisé votre habitation se sont souciés avant tout d'isoler votre maison contre une potentielle entrée d'eau plutôt que de rendre le passage sans obstacle! Il faut dès lors faire preuve d'ingéniosité pour supprimer des seuils et retenir l'eau qui pourrait entrer chez vous. En voici quelques exemples...



La conception d'un plan incliné entraîne un calcul de la pente de maximum 5 % sur une distance de maximum 3 mètres. N'oubliez pas de prévoir un palier plat de 150 cm x 150 cm à l'entrée de l'habitation.

IL EXISTE DIFFÉRENTES TECHNIQUES POUR CRÉER DES ABORDS PLATS!

Nid d'abeilles

Connaissez-vous le "nid d'abeille"? Il s'agit d'alvéoles en plastique dur, posées sur le sol et remplies de graviers. Cette technique évite de s'enfoncer et rend votre revêtement extérieur parfaitement franchissable, que ce soit en marchant ou en roulant.



<http://www.permeaway.fr/dalles-stabilisatrices-graviers/>

Pavés, asphalte...

Le dallage ou la pose de pavés en béton sur un sable « stabilisé » est une technique couramment utilisée. Il faudra veiller à ce que les bords de ces pavés soient bien plats et sans biseaux. Ce revêtement nécessite parfois un entretien pour empêcher la végétation de prendre vie au niveau des joints. Enfin l'asphalte représente aussi une alternative intéressante pour l'uniformité de son relief.





Surélever un sol plat

Les revêtements en bois sont de plus en plus utilisés dans l'aménagement des jardins. Il convient cependant d'être prudent lorsque cette surface est mouillée, la rendant particulièrement glissante. D'autres techniques sont également possibles, comme la pose de dalles sur plot, permettant de recouvrir un sol existant et de ramener sa surface à hauteur du seuil de la porte. En règle générale l'eau s'écoule au travers des interstices entre les dalles.

En cas de dénivelé, celui-ci doit être faible et pourvu de zones de repos. Chaque utilisateur a ses spécificités; marcher seul, marcher avec aide, rouler seul, être motorisé, être conduit par un tiers... Il importe d'évaluer le type d'accès qui convient le mieux.



Franchir un rebord de châssis et un seuil sont des difficultés majeures...



... Placer un plancher et un plan incliné en aluminium permettent de solutionner ces problèmes.



Pour Annick, sa bonne hauteur est aussi celle de ses petits-enfants. Une dimension inédite qui ne peut que créer de la complicité.

Mon mari et moi-même utilisons cette cuisine. Si c'est moi qui cuisine, je descends le plan de travail à ma hauteur. Le mercredi après-midi ou le week-end, j'invite mes petits-enfants à faire quelques recettes de biscuits ou de gâteaux. C'est un vrai bonheur, tant pour eux que pour moi, à condition de ne pas trop regarder aux taches de chocolat!

S'y passent dès lors de grands moments de connivence et de secrets bien gardés.

Avant ma cuisine se limitait à un petit espace non adapté à ma situation. Je ne pouvais pas faire grand-chose. Avec mon mari, on a décidé de placer une toute nouvelle cuisine dans le séjour et d'opter pour un mobilier utilisable, tant assis que debout. C'est un fameux investissement, mais c'est avant tout un choix de vie. L'AViQ nous a un peu aidés dans ce projet.

Cuisine intergénérationnelle

“RIEN N’EST PLUS BEAU QUE LES MAINS D’UNE FEMME DANS LA FARINE”, CHANTAIT NOUGARO. RIEN N’EST PLUS BEAU QUAND D’AUTRES MAINS S’INVITENT AU PÉTRISSAGE. LA RECETTE NOUS VIENT AUJOURD’HUI D’ANNICK; PRÉPARER CE QUE L’ON AIME AVEC CEUX QU’ON ADORE, MÉLANGER PLAISIR ET CURIOSITÉ, GOÛTER UNIQUEMENT LE BON, SAUPOUDRER DE PETITS BONHEURS.



Cette armoire descend à la hauteur de son utilisateur



Une tablette coulissante permet de déposer les plats chauds

Les rangements sont "coulissants - sortants"

Un frigo en hauteur est plus aisé d'accès

Cette cuisine a changé beaucoup de choses; *Je me plais à y séjourner, à cuisiner et à y recevoir des visiteurs. Ce lieu est devenu le cœur de la maison.*

Avec ma sclérose en plaques, j'ai du mal à rester longtemps debout.

Cuisiner en position assise est possible, même si au départ cela peut paraître plus compliqué. Il convient d'abord de disposer d'un bon siège; un siège avec 4 roues (et non 5 comme sur la plupart des sièges) pour se déplacer en avant, en arrière, sur le côté... en se poussant à l'aide des pieds et des mains. Un siège avec frein, pour pouvoir s'asseoir et se relever sans risque.

Ensuite, il faut organiser le plan de travail; c'est là que tout se complique, tant une table de travail peut s'avérer trop haute si on est assis ou trop basse si on est debout. Une solution est de placer un lift sous le plan de travail et d'adapter la bonne hauteur à chaque utilisateur.

Enfin, il importe que les rangements viennent à soi et non l'inverse! *Ici, c'est toute l'armoire qui descend et vient à moi. C'est beaucoup plus aisé.*



Le plan de travail se règle en hauteur électriquement



Le siège ergonomique comprend 4 roues pour dégager l'espace au niveau des pieds et un frein

Pour mener à bien ce projet, une équipe de cuisinistes et un ergothérapeute ont été nécessaires. L'ergonomie est très importante dans ce genre de situation; quelques centimètres peuvent influencer la faisabilité ou non d'un travail. Il est essentiel de prendre le temps d'étudier le projet en fonction de ce qu'on veut et peut faire.

Annick continue à chercher le positif dans sa vie.... C'est, entre autre, dans ses livres de cuisine qu'elle arrive à le trouver. Avoir des envies, avoir des projets, grands ou petits, rapprochent les individus et créent le lien. La cuisine est bien souvent ce lieu où se travaillent tant l'art de transmettre que celui de recevoir. Un indispensable mouvement que la maladie ne peut arrêter.



Un carrelage dans la douche se choisit pour sa qualité antidérapante

Lorsque je rentre du boulot, j'apprécie mon "chez moi" qui m'apporte beaucoup de facilités.

Mener un pareil projet demande du temps.

Avec mon mari, nous avons longuement réfléchi à la meilleure solution. Une fois celle-ci prise, le projet s'est mis en place assez rapidement. Le tout est de prendre les bonnes décisions

J'ai pris du plaisir à imaginer cet espace: mon mari s'est soucié de la mise en place du chantier. La douche est très pratique et me donne la possibilité de l'utiliser sans limite. J'ai fait le choix actuellement de ne pas placer toutes les barres.

Il reste deux marches entre le séjour et le salon; parfois j'y pense en imaginant les solutions. L'ergothérapeute m'a parlé d'un petit élévateur-escalier. Ça me rassure de savoir qu'il sera possible de lever cet obstacle si nécessaire.



Un garage devenu salle de bains

Le modulaire est le propre d'un environnement qui s'adapte à l'homme. Les maisons sont amenées à évoluer avec ses habitants, au fil du temps et des événements. Pour Béatrice et son mari, deux options se sont présentées lorsque se déplacer pouvait devenir un problème: accéder à l'étage par l'installation d'un monte-personne intérieur ou aménager le rez-de-chaussée. Cette dernière option fut retenue notamment pour des raisons de coûts, ensuite parce que les enfants avaient quitté le nid, laissant toute liberté aux parents de se réapproprier les lieux.

C'est dans une partie du garage que ce nouvel espace s'est construit, juste à côté d'un bureau converti aujourd'hui en chambre. L'habitation est quasi de plain-pied.

La communication entre la chambre et la salle de bains m'est précieuse. Il est important que mes déplacements soient sécurisés.



Ce plan de travail permet à Béatrice de se coiffer tout en étant assise



Une douche à l'italienne

On savait les Romains soucieux de l'hygiène et du culte du corps. On les reconnaît moins pour avoir contribué à la recherche de l'épuré et du fonctionnel. Bâtisseurs de bains et thermes en tous genres, ils ont certainement été les précurseurs de ces lieux que nous traversons quotidiennement, à savoir la salle de bains.

Une salle de bains reste un lieu stratégique sur le plan fonctionnel. C'est souvent un endroit où on aime se retrouver pour s'occuper un peu de soi. C'est parfois aussi un lieu qui devient hostile et rebelle à nos capacités.

La douche à l'italienne est certainement un équipement le plus adapté à notre mode de vie et nos possibilités. Elle reste un endroit facile d'accès et pratique au niveau de l'utilisation. Elle fait l'impasse sur ce qui est "accessoire" pour ne garder que ce qui est nécessaire: **accès, sécurité, fonctionnalité...**

Simple à nos yeux, elle n'en reste pas moins tout un art délicat pour la personne qui l'imagine et la réalise. Voici donc quelques illustrations de ces espaces magiques qui changent bien des choses!



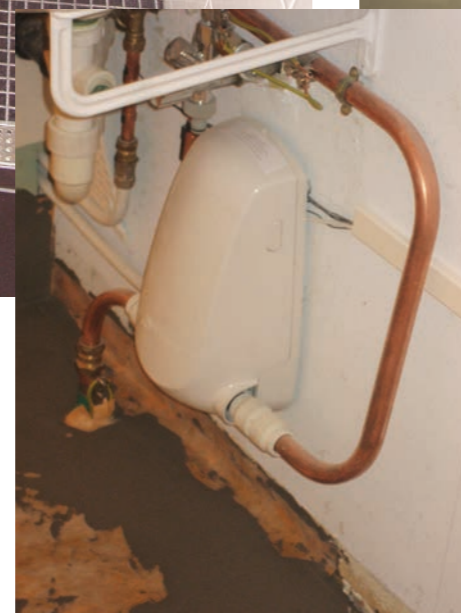
Lorsque la structure du sol ne permet pas d'encaster un receveur de douche, il convient de prévoir un léger plan incliné



Des "caniveaux" périphériques empêchent l'eau de sortir de l'espace douche.



L'évacuation de l'eau se fait dans le fond de la douche. Des caniveaux ou drains périphériques sont **INDISPENSABLES** pour retenir les débordements d'eau et éviter d'avoir un sol mouillé au dehors de l'espace douche



Une pompe aspirante s'envisage dans les situations où l'évacuation gravitaire ne peut se concevoir (faible épaisseur de chape)



Sur du plancher, on a recours au placement d'un receveur de douche ultraplât encastré entre les gîtes



Un monte-personne peut ressembler à un ascenseur. L'encombrement et le coût sont moindres. Il peut se placer dans des locaux existants et ne nécessite pas de fosse technique.



Avant de vous décider pour un lift d'escalier, pensez à vérifier plusieurs points:

- L'accès vers la chaise est-il possible, aisé et ne vous met-il pas en déséquilibre?
- Avez-vous assez d'espace dans la cage d'escalier pour ne pas se coincer les pieds dans le garde-corps?
- La hauteur de l'assise vous permet-elle de vous asseoir correctement? Elle est souvent rehaussée pour ne pas frotter les pieds lors du déplacement...
- Comment allez-vous transporter vos objets à l'étage?
- Est-il possible de disposer d'une éventuelle seconde voiturette en haut?

Pour utiliser un monte-personne, il ne faut pas se poser toutes ces questions; son utilisation est "presque" sans limite. Son installation est plus contraignante, et nécessite de créer un passage entre les étages et parfois de créer un local dans des pièces existantes. Parfois même, il s'agit d'élever une "gaine extérieure", sorte de tour longeant une des façades et donnant accès à plusieurs niveaux. Son coût est aussi plus important...

La bonne solution sera celle que vous retiendrez! L'essentiel étant de se poser ces questions avant... et ne pas vivre de regrets.

Lift ou monte-personne?

La question se pose souvent lorsqu'il s'agit de trouver la bonne solution pour accéder à l'étage de son habitation.

Le lift d'escalier est cette chaise qui se déplace le long d'un rail installé directement sur l'escalier. Le monte-personne est ce plateau ou cette cabine qui monte verticalement et traverser le plafond... ou le plancher selon l'endroit où on se situe.

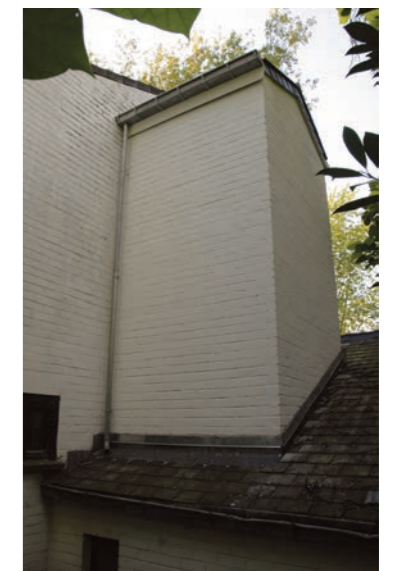
La question peut être débattue d'un point de vue esthétique, pratique ou financier. Il importe aussi de la trancher d'un niveau fonctionnel.



Utilisation extérieure, de préférence par "beau temps"



Une nacelle peut maintenir le volume des pièces. L'appareil est renvoyé vers l'étage où on ne se trouve pas, pour gagner un peu de place





L'espace cuisine et ses rangements

Un espace de démonstration

C'EST COMME UNE MAISON... SAUF QUE L'ON N'Y MANGE PAS, QUE L'ON N'Y DORT PAS, QU'ON NE S'Y LAVE PAS... MAIS QUE L'ON IMAGINE, PENSE, RÉFLÉCHIT À COMMENT AMÉNAGER VOTRE ENVIRONNEMENT, LE SÉCURISER, L'ADAPTER À VOS BESOINS.

Aménager son logement, maintenant ou plus tard, demande une réflexion importante pour vous et votre entourage. Une salle de bains ou une cuisine plus fonctionnelle vous apporterait davantage d'indépendance et de sécurité mais... "Qu'est-ce que cela va donner? Vais-je m'habituer à ce nouvel agencement? Je n'ai pas envie que cela fasse "trop handicap" ..."

Bien sûr, chaque logement est singulier et votre projet sera guidé par vos attentes, vos besoins, vos désirs. Il n'est pas aisé d'imaginer ce changement d'environnement, alors pour vous permettre de vous préparer, rien de tel que de venir visualiser et tester.

L'espace de démonstration est situé à Naninne et nous vous invitons à convenir d'un rendez-vous avec l'ergothérapeute afin de découvrir ses particularités.

Vous pourrez manipuler, essayer, comparer... et nous représenter ce qui pourrait devenir votre environnement.

Je m'appelle Daniel, je vis avec une sclérose en plaques évolutive depuis plus de six ans. Souhaitant faire un aménagement de notre salle de bains, j'ai contacté SAPASEP. Une ergothérapeute est venue à notre domicile puis m'a convié à me rendre à Naninne, siège de la Ligue, pour visiter la salle d'exposition.



L'espace sanitaires



J'ai accepté car rien de tel que de voir et essayer le matériel auquel je pensais.

Accueil chaleureux avec café et biscuits dès l'arrivée! J'ai pu découvrir une douche avec siège et barre de maintien, un wc avec barres de relèvement, un évier avec robinet et douchette intégrée. De multiples conseils m'ont été transmis par l'ergothérapeute! Ecoute, respect de mes idées, créativité, ouverture sont autant de valeurs que j'ai reçues de sa part! En repartant, deux heures plus tard, mon projet était plus clair dans ma tête, des réponses à mes questions m'avaient été données.

Si comme moi, vous concevez des modifications dans votre lieu de vie, allez voir la salle d'exposition à Naninne, cela vaut le détour!

J'ai pu voir plusieurs types de portes, cela m'aide à choisir laquelle installer chez moi.

Entrer facilement dans une pièce



Le modèle elliptique permet de faciliter l'ouverture de porte avec un encombrement réduit



La porte coulissante encastrée dans le mur, discrète et facile à manipuler (possibilité d'installer une ouverture motorisée)



Pour conserver la porte battante actuelle, il est possible d'y installer un système de motorisation

J'aimerais conserver un maximum d'indépendance chez moi

Au vu de l'avancée de la technologie, le **contrôle de l'environnement** offre de plus en plus de possibilités. En tenant compte des besoins et des capacités de chacun, nous pouvons trouver ensemble des solutions pour agir soi-même dans son environnement. Le système peut être contrôlé par le toucher ou par commande vocale. Un geste ou une parole pourrait donc permettre d'allumer la télévision, décrocher le téléphone ou encore gérer l'éclairage et la température de la maison.

COMMENT ÊTRE SÛR QUE L'AMÉNAGEMENT ET LE MATÉRIEL ME CONVIENNENT ?

A la salle de démonstration, vous pourrez tester les installations afin de définir les hauteurs de placement pour le WC, le siège de douche ou encore les barres d'appui. C'est le meilleur moyen d'adapter le matériel à vos capacités et à votre morphologie!

Je ne me sens plus en sécurité dans ma salle de bains, j'aimerais trouver des solutions.



La douche de plain-pied, une solution idéale pour un maximum d'accessibilité



S'il est difficile de rester debout, il existe les sièges à fixation murale. Avec des pieds de support, un dossier ou des accoudoirs, le siège est rabattable ce qui libère de l'espace pour votre famille qui utilise la douche.



Un accès facile sans rebord à franchir! Le revêtement antidérapant et le caniveau d'évacuation permettent de limiter les risques de glisser



Une douchette mobile, réglable en hauteur en hauteur et facile à manipuler pour vous laver aisément en position assise.

La configuration de mon logement ne permet pas de créer une douche de plain-pied.



Cabine avec receveur de douche extra-plat



Si le receveur est posé au sol, il est possible de placer un petit plan incliné afin de permettre l'accès en voiturette.

Les parois à mi-hauteur permettent une ouverture plus facile. Elles sont aussi intéressantes pour éviter les projections d'eau si un proche ou une infirmière vous aide à vous laver.

J'aimerais conserver l'accès à ma baignoire



Grâce à une télécommande, l'élévateur se gonfle et se dégonfle pour favoriser l'accès à la baignoire. Pour ce type de matériel, des essais sont vivement recommandés!



- Le WC suspendu est rehaussé pour favoriser le relever
- La barre de traction permet de se mettre debout
- La barre de maintien fournit un appui supplémentaire et sécurisant
- La chasse peut être activée par une commande latérale

Il est important de prévoir un espace dégagé sous le lavabo lorsqu'on est en position assise. Des barres d'appui permettent de vous relever et de maintenir la position debout.



Robinet avec douchette extractible



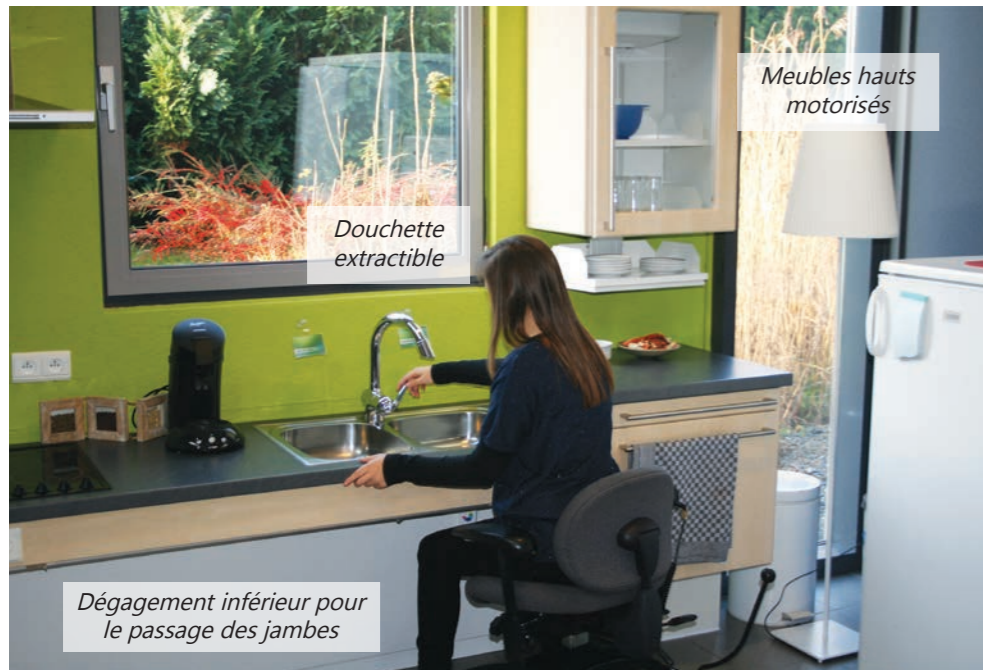
Lavabo ergonomique pour une approche maximale



J'aimerais être indépendant pour changer de position et me transférer d'un point à l'autre

Un soulève-personne sur rail au plafond est installé à la salle. Il est possible de le manipuler, seul ou accompagné, et de tester différentes sangles en fonction de la situation.

J'ai entendu qu'il était possible d'avoir un plan de travail réglable en hauteur



L'objectif est de prévoir un accès optimal aux différents postes de la cuisine tout en conservant l'utilisation par l'ensemble de la famille.



Lorsque je sors de chez moi, différents obstacles se présentent



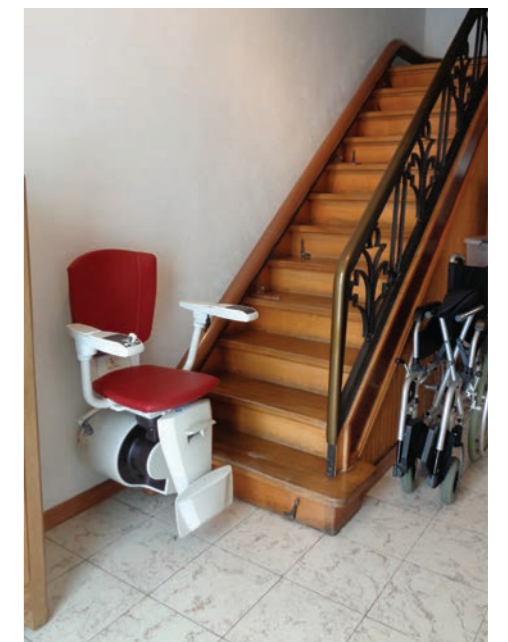
Une piste extérieure nous permet de simuler les différents revêtements (graviers, pavés, ...). Vous pourrez aussi estimer votre capacité à franchir un plan incliné.

Une ouverture vers l'extérieur

Une habitation résolument ouverte vers l'extérieur. C'est la volonté de Claude de pouvoir profiter d'une habitation accessible, mais surtout de pouvoir y rentrer et en sortir tout aussi facilement. La maison, c'est un mélange entre l'intimité, le privé, le chez soi et l'ouverture vers l'extérieur, vers le monde, vers les autres...

Les solutions sont parfois faites de combinaisons d'audaces et d'ingéniosité. Comme cet escalier qui se transforme en plate-forme élévatrice et qui permet à chaque occupant de la maison de se déplacer selon ses habitudes.

On pourrait croire que tout est facile, que tout fonctionne bien et qu'à chaque problème il y a toujours une solution! Même si pour Claude les solutions ont toujours bien été pensées, l'installation du lift d'escalier n'aura peut-être pas été la plus judicieuse. Aujourd'hui, Claude ne sait plus utiliser cette aide en totale indépendance. Elle est tributaire de l'intervention des aidants proches et doit se résoudre à rester en bas lorsqu'elle est seule à la maison. Des regrets? Certes un plateau élévateur aurait été plus indiqué et certainement plus rentable. Mais qu'importe, l'essentiel est d'avoir pu faire un choix à un moment donné et d'avoir pu penser que celui-ci était le bon. C'est toujours le bon moment quand il faut repenser à son organisation de vie. Alors certainement, des projets, il y en aura toujours.



Claude ne sait plus utiliser cette aide en toute indépendance



Cette plate-forme élévatrice devient un escalier, ou plutôt cet escalier se transforme en plate-forme élévatrice



Le plan incliné extérieur a trouvé sa place entre le trottoir et l'habitation, sur une zone privative. La pente est légèrement compensée par la pente de la rue.

Claude peut utiliser ce plan incliné grâce à un moteur placé sur sa voiturette manuelle.



SAPASEP

NE LAISSEZ PAS LA SCLÉROSE EN PLAQUES VOUS ARRÊTER DANS VOS PROJETS...

SAPASEP pour **Service d'Accompagnement des Personnes Atteintes de Sclérose en Plaques**. Une ASBL créée par la Ligue Belge de la Sclérose en Plaques en 2002 et subventionnée en partie par la Région Wallonne et l'AWIPH.

Un service au service de vos **projets**. Etre accompagné c'est parfois plus facile que de rester seul avec ses questions et plus simple face à ce qui peut paraître compliqué. C'est aussi faire un bout de chemin avec l'autre et co-construire avec les compétences de chacun.

L'accompagnement à SAPASEP est une mission dévolue à des professionnels du **projet**, tant sur le plan de la citoyenneté, du lien social, de l'activité, de l'environnement. Une équipe de secrétaire, d'assistante sociale et d'ergothérapeutes se coordonne pour donner toute l'importance à votre demande et votre besoin.

SAPASEP peut recevoir vos demandes dans les domaines suivants:

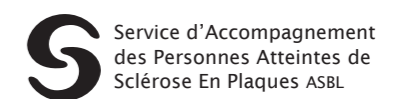
- **Logement:** accompagnement dans l'étude et la concrétisation de l'aménagement de votre lieu de vie et recherche d'équipements appropriés en fonction du niveau fonctionnel.
- **Move:** amélioration des aptitudes fonctionnelles par la participation à des activités physiques, ponctuelles et récurrentes dans des dimensions participatives et épanouissantes
- **Emploi:** création d'activités professionnelles sur mesure, aménagement du poste de travail, aide à la recherche d'un emploi.
- **Mobilité:** conseils dans le choix d'une aide à la mobilité (voiturette, scooter, handbike...).



De gauche à droite: Marc DUFOUR, Coralie TITTI, Thibault DESCHAMPS, Caroline CREVECOEUR, Patricia LAFFUT, Jade KOCH et Sandrine PIZZUTO.

Un projet d'accompagnement se définit ensemble et de manière contractuelle. Les modalités de fonctionnement sont détaillées, ainsi que la fréquence des rencontres. Des périodes d'évaluation sont planifiées pour permettre l'ajustement du projet. Une fois le projet abouti, il convient de se donner la possibilité de revenir tant sur le résultat que sur la manière dont le travail s'est passé communément.

Tenté par ce concept? N'hésitez pas à nous contacter du lundi au vendredi, au **081/58 53 44** ou à nous laisser un message à l'adresse **info@sapasep.be**. Rejoignez-nous également sur **www.sapasep.be**





Service d'Accompagnement des Personnes Atteintes de Sclérose En Plaques A.S.B.L.
Parc Industriel Sud n° 64 - rue des Linottes 6 - 5100 NANINNE
Tél.: 081/58 53 44 - Fax: 081/40 06 02 - Email: info@sapasep.be
Site Internet: www.sapasep.be

Toute reproduction est interdite



Wallonie

AViQ

Agence pour une Vie de Qualité

Familles Santé Handicap