

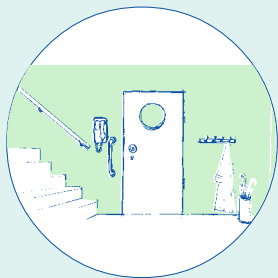
# Mieux vivre avec son HEMIPLEGIE



## La maison

### UNE MAISON BIEN ADAPTÉE...

- Le hall d'entrée
- La pièce de séjour
- La cuisine
- Le wc
- La salle de bain

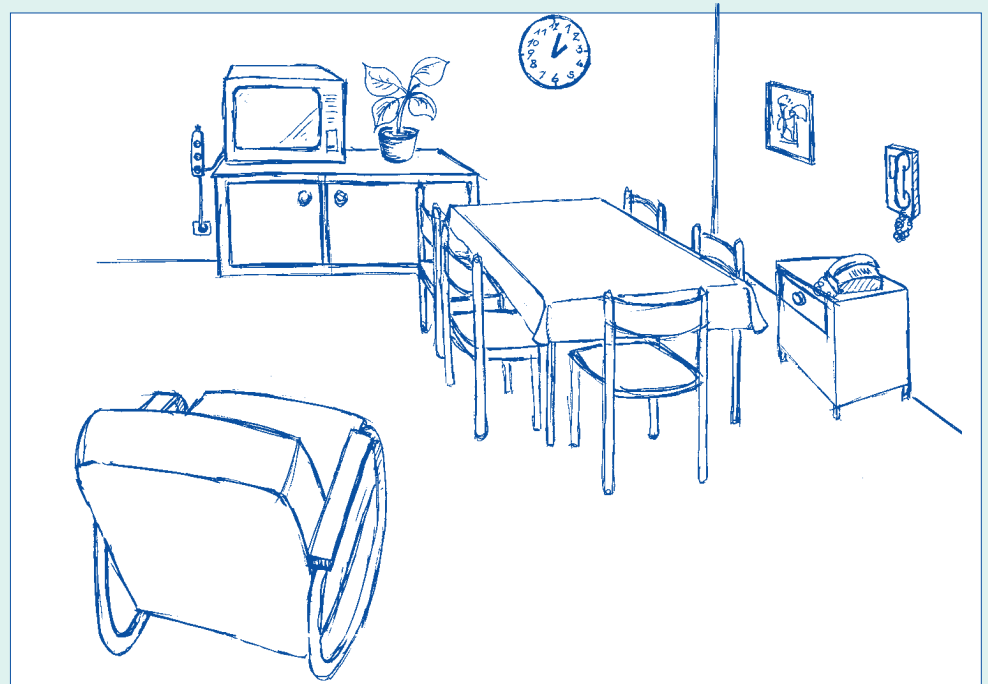


#### Le hall d'entrée...

- Le parlophone émet dans le hall d'entrée et dans la pièce de séjour
- Une poignée d'appui est placée près de la porte d'entrée
- Le portemanteau est placé à la hauteur des yeux
- Le paillason est source de danger : vous l'ôtez ou vous le faites encastrer dans le sol
- Vous simplifiez le verrouillage de la porte : par exemple de grosses boules avec boutons poussoirs
- Une rampe de chaque côté de votre escalier augmente votre sécurité

#### Pensez-y...

- Un bon éclairage est de rigueur avec un interrupteur à bascule,
- vous ne gardez que les meubles utiles. Vous les disposez de manière à pouvoir vous déplacer aisément et en toute sécurité,
- vous retirez les objets et décorations inutiles et non stables : les carpettes,...
- les meubles stables peuvent vous servir de point d'appui (ex. buffet),
- vous faites fixer au mur, à hauteur des hanches, des barres d'appui dans les endroits difficiles, étroits,...

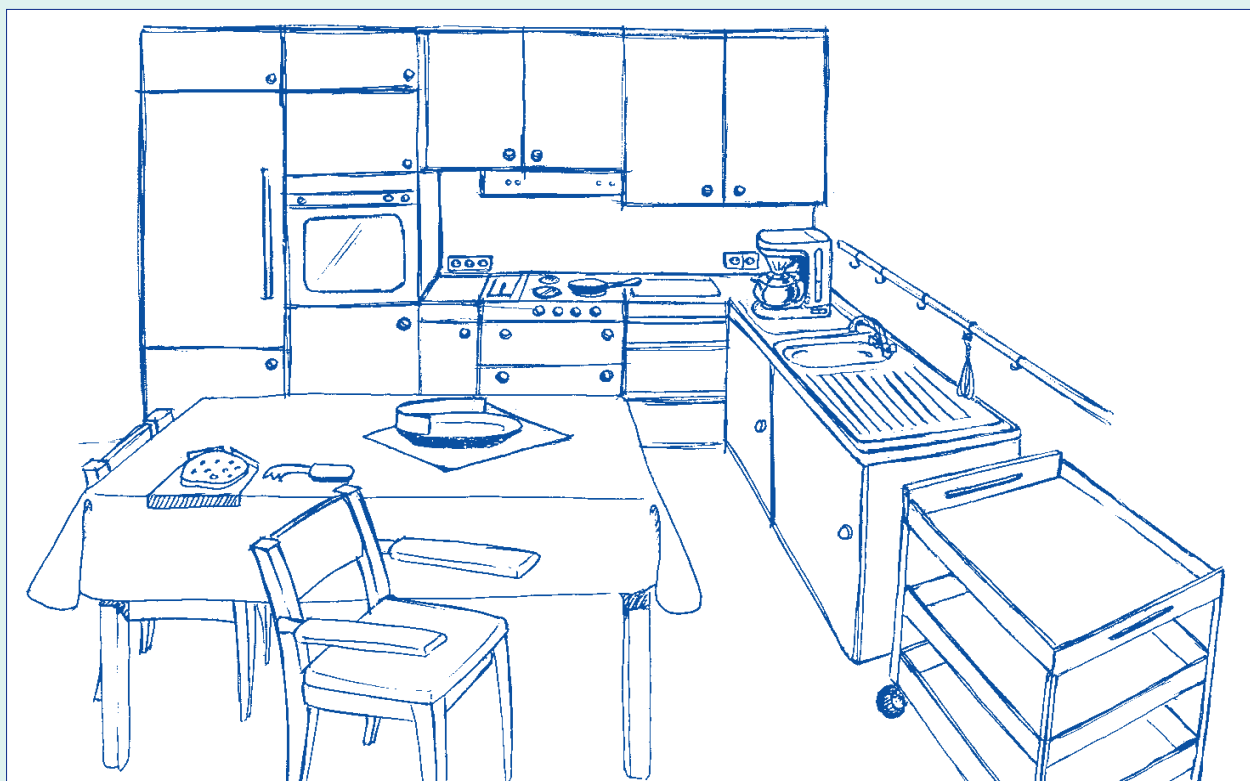


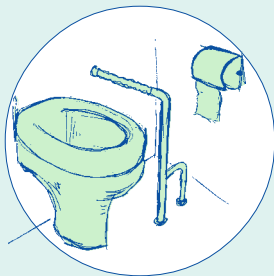
#### La pièce de séjour...

- Vous disposez d'une horloge à grands chiffres
- Votre télévision se trouve sur un meuble stable dans un coin ombragé
- Vous choisissez un fauteuil style relax dans lequel vous ne vous enfoncez pas avec accoudoirs. Vos jambes doivent former un angle droit et vos pieds reposer bien à plat sur le sol. Si votre fauteuil est trop haut, vous placez un petit tabouret sous vos pieds
- Votre téléphone, votre parlophone et vos prises de courant sont facilement accessibles
- Quel que soit leur modèle, vos volets peuvent être électrifiés
- Les tentures se manoeuvrent avec des tirettes
- Les plantes ne sont ni au sol ni suspendues

## La cuisine...

- Des boules de plastique ou de plasticine vous permettent de saisir facilement les poignées et boutons
- Vous choisissez des appareils électriques plutôt qu'au gaz. Pensez au petit électroménager. Un percolateur, un ouvre-boîtes et un moulin à café électriques sont très pratiques
- Le percolateur est près de l'évier. Vous évitez ainsi de transporter de l'eau sur une longue distance
- Il existe plusieurs possibilités pour garder vos petits ustensiles à portée de votre main. Par exemple, une barre de fixation avec crochets pour suspendre le fouet, l'éplucheur,...
- Pour le nettoyage et l'épluchage des légumes, avez-vous pensé au système à picots qui maintient les légumes en place ? (voir fiche «Les repas»)
- Dans vos armoires, vous mettez les choses les plus utilisées à votre hauteur. Vous pouvez ainsi les saisir facilement sans vous baisser ni vous mettre sur la pointe des pieds,
- Des cales sur le plan de travail vous permettent de caler vos plats, votreessoreuse à salade, vos casseroles,...
- Un bras de levier en U métallique pour ouvrir plus facilement les anciens robinets (voir fiche «Les repas»)
- Vous utilisez des poêlons avec un long manche plutôt que des casseroles à petites poignées, des couverts à double fonction, la planche à tartiner avec cales,... (voir fiche «Les repas»)
- Des sets de table antidérapants sous l'assiette, les plats, poêlons,...
- Une toile cirée assez épaisse ne glisse pas de la table. C'est beau et facile à entretenir
- Une desserte roulante vous permet de transporter facilement des objets lourds ou encombrants : sac de pommes de terre, seaux, casseroles, etc ...
- Une chaise stable avec accoudoirs





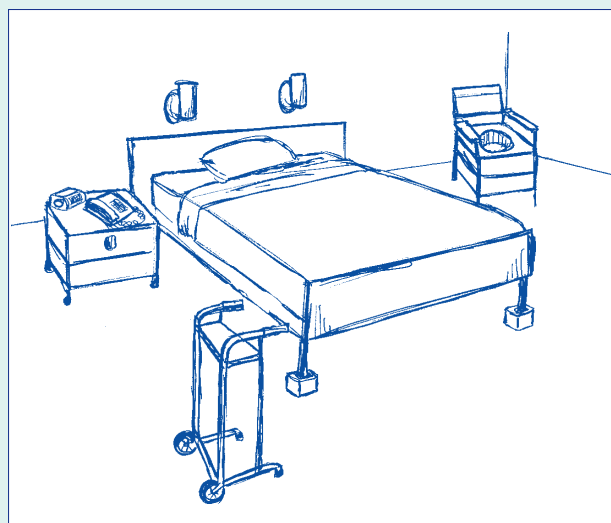
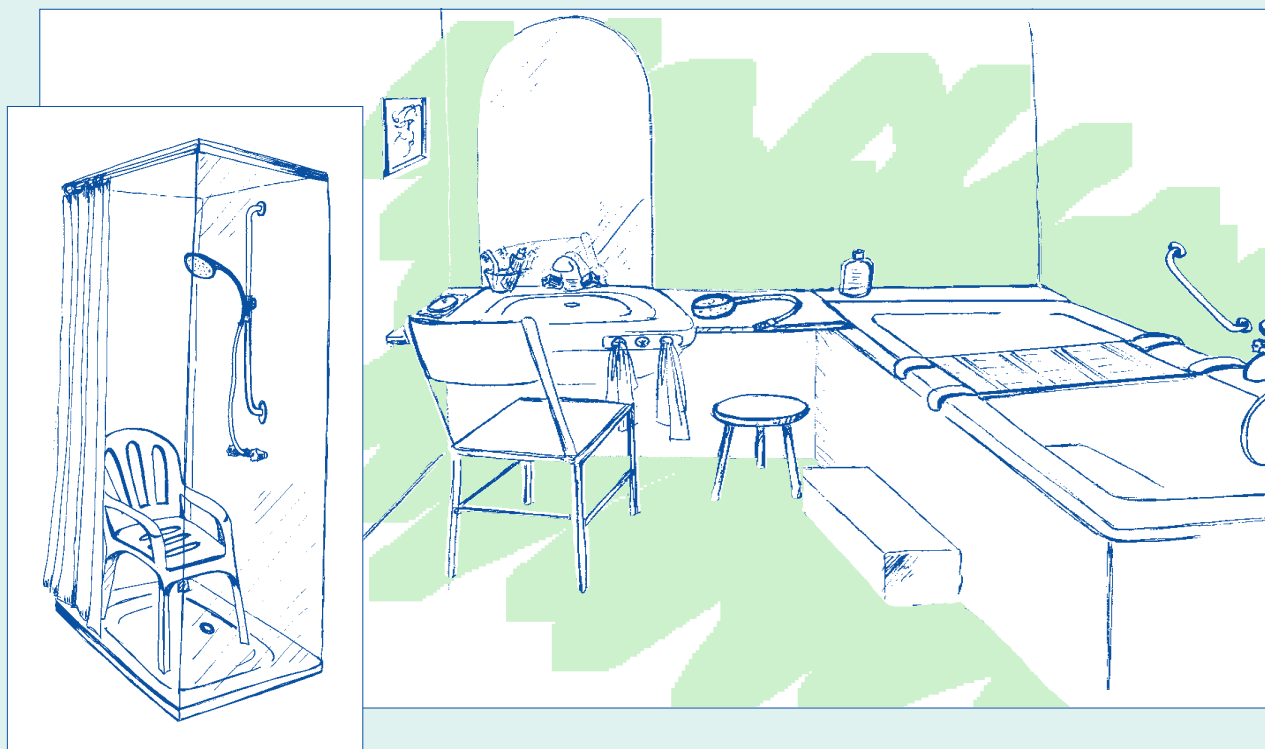
## Le wc...

- Très pratique : Le rehausseur de WC et des poignées d'appui facilitent votre redressement
- Le porte-papier toilette a un système d'aide à la découpe

## La salle de bain...

- Un siège plastique permet de vous asseoir dans votre douche
- Il existe des sièges à appliquer sur les bords des baignoires
- Pensez aux barres d'appui, aux tapis antidérapants, aux bras de levier pour robinets,...
- Votre miroir doit vous permettre de faire votre toilette en étant assis
- Vous utilisez un système à ventouses pour pendre votre essuie. Ces ventouses permettent de tenir votre essuie quand vous vous séchez le dos
- Vos différents accessoires de toilette et d'habillage sont à la portée de votre main
- Un gant large, non élastique.

Des poignées pour se redresser



## La chambre...

- Un lit avec possibilité d'entrée et de sortie de chaque côté.
- Vous rehaussez le lit avec des blocs sous les pieds, s'il est trop bas
- Une table de nuit avec réveil lumineux et téléphone
- Une chaise percée près du lit

D'après une brochure réalisée en collaboration avec la Clinique Notre-Dame de Waremme

Une initiative du



En collaboration avec



Avec le soutien de

