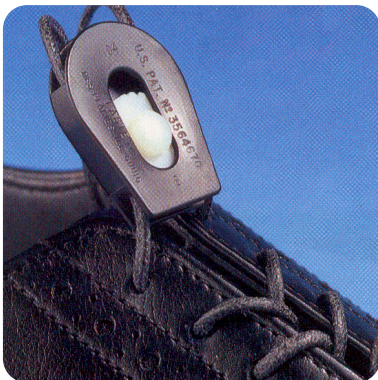
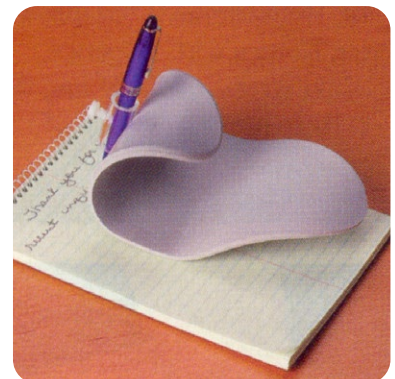




Les Amputés de guerre

Les aides à la vie quotidienne



Les aides à la vie quotidienne est une publication des Amputés de guerre. Les opinions formulées dans cette publication sont celles des auteurs et ne sont pas nécessairement celles de l'association. L'Association des Amputés de guerre est un organisme de bienfaisance enregistré, financé par les dons faits au Service des plaques porte-clés. Elle ne reçoit aucune subvention gouvernementale.
Numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance : 13196 9628 RR0001.

Pour toute question, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Les Amputés de guerre

Tél. : 1 877 622-2472
Télec. : 1 855 860-5595

info@amputesdeguerre.ca
amputesdeguerre.ca

© 2015 Les Amputés de guerre

Contenu

Dans la cuisine	1
Dans la salle de bain	6
Habillage.	11
Aides ménagères	13
Aides pour les activités récréatives	18
Aides à la mobilité	19
Accessoires pour fauteuils roulants	21

Introduction

En plus des membres artificiels dont les personnes amputées ont besoin, il existe toute une gamme d'aides pour faciliter la vie quotidienne. La publication *Les aides à la vie quotidienne* vous donne un aperçu des accessoires disponibles pour la vie de tous les jours.

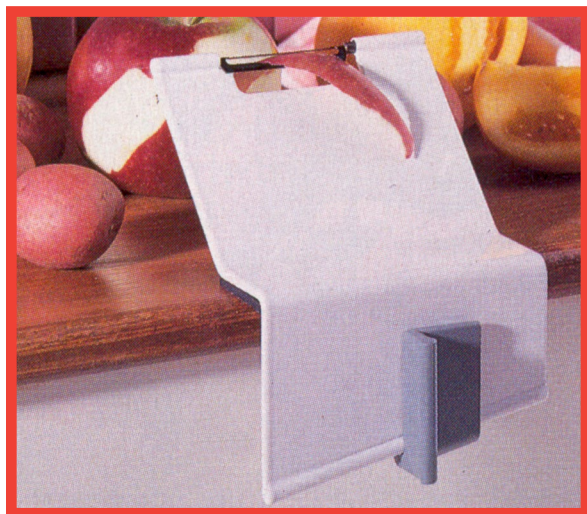
On peut trouver un grand nombre d'aides à la vie quotidienne en ligne (sur le site Performance Health, par exemple) ou dans des boutiques locales. Votre prothésiste, ergothérapeute ou physiothérapeute peut également vous faire des suggestions d'aides à essayer. Si vous vivez dans une plus petite communauté, il n'y aura peut-être pas de boutiques d'aides à la vie quotidienne, et il est possible que vous deviez vous rendre à un plus grand centre commercial.

Dans la cuisine

Préparation des aliments



Le couteau **Toss and Chop** de Persona facilite la préparation des aliments avec une seule main.

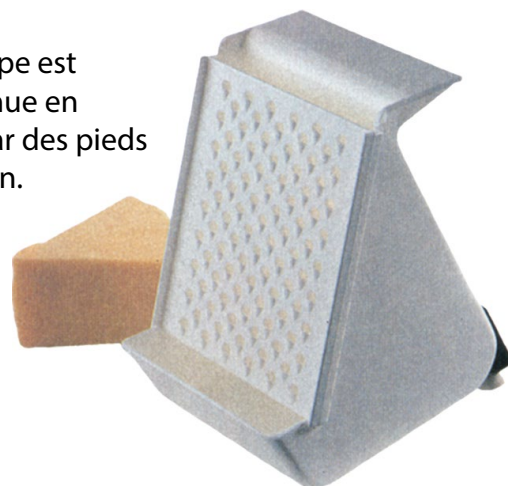


L'épluche-légumes à pince **Clamp-On Vegetable Peeler** est idéal pour les amputés d'un membre supérieur.



Le récipient **Quick Shake** de Tupperware comprend un mélangeur amovible assurant un brassage rapide et complet.

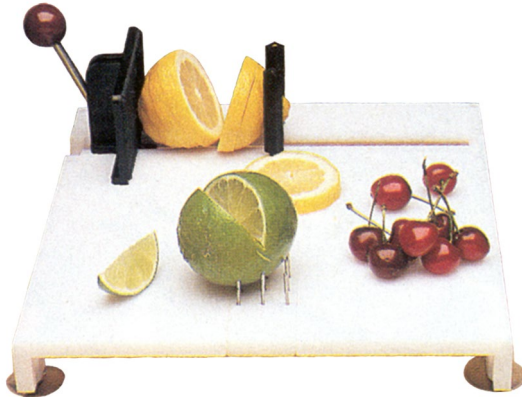
Cette râpe est maintenue en place par des pieds à succion.



Cette planche à préparer les aliments d'une main a une surface rugueuse et des bords relevés qui empêchent les aliments de glisser.



Le tampon à récurer les fruits et légumes **Fruit and Veggie Scrubber**, muni de 19 ventouses, s'attache fermement à n'importe quel lavabo et nettoie les fruits et les légumes en enlevant la saleté, les produits chimiques et la cire.



La planche à découper d'une main **Deluxe One-Handed Paring Board**, en plastique, est munie de pointes qui retiennent les aliments à trancher et d'un étau pour fixer divers objets.



Ce porte-bol est un cadre en métal qui tient un bol en acier inoxydable pour faciliter le mélange des ingrédients. Pour verser, vous pouvez soulever le bol de son cadre à l'aide d'une poignée large et solide. Pour en gratter le fond, vous pouvez l'incliner dans les fentes qui le maintiennent fermement en place.



Cette trancheuse et son couteau sont un duo idéal pour couper du pain en tranches égales.



Ce fixe-casserole consiste en un cadre fait d'une tige recouverte d'acier. Il se fixe à la surface de la cuisinière avec des ventouses.



La casserole pour pâtes **Pasta Pro** a un couvercle qui se verrouille et qui vous permet d'égoutter les pâtes ou les légumes.

Ustensiles



Les ustensiles flexibles **Sure Hand Bendable Utensils** ont une tige de métal flexible qui permet de les plier à n'importe quel angle vers la droite ou la gauche.



Le rembourrage mousse peut être coupé à la longueur voulue pour fabriquer des manches d'ustensiles.



Les ustensiles flexibles pédiatriques **Pediatric Flexible Utensils** sont polyvalents et peuvent être pliés et repliés à divers endroits pour former plusieurs angles.

Cet article qui fait office de fourchette et de couteau grâce à une roulette en acier inoxydable convient bien aux personnes qui ont l'usage d'une seule main.



Ce bracelet universel, fait de cuir et d'une courroie élastique, peut tenir des ustensiles variés.



Ce couteau léger en forme de demi-lune est muni d'un solide manche de plastique facile à saisir et d'une lame en acier inoxydable.



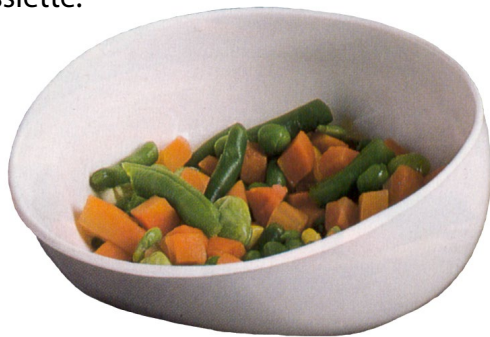
Cette fourchette comporte un côté tranchant qui permet de couper des aliments mous et certaines viandes. Disponible pour les droitiers et les gauchers.

Vaisselle

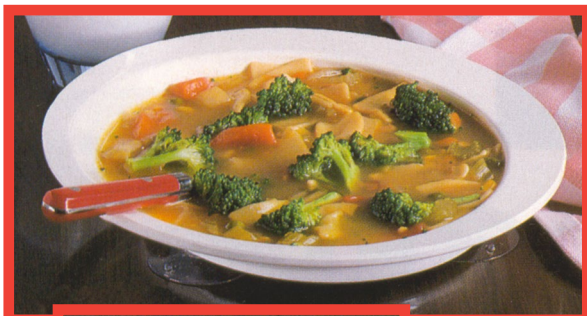


Des assiettes divisées en sections, à bordures et cloisons élevées, aident à prendre la nourriture plus facilement avec les ustensiles et maintiennent les aliments séparés.

Divers garde-nourriture peuvent s'attacher aux assiettes conventionnelles. Ils empêchent la nourriture de tomber de l'assiette.



Les assiettes aux bordures un peu plus élevées que les assiettes conventionnelles, ou avec un bord incurvé, aident à manger d'une seule main.



Trois ventouses fixées à la base de cette assiette au bord incurvé procurent une surface stable pour manger.

Ouvre-boîtes, ouvre-bocaux, tire-bouchons

L'ouvre-boîte **3-in-1 Opener** est un outil multifonctionnel qui permet de dévisser des bouchons en plastique et en métal, d'ouvrir des canettes à languettes de métal et de décapsuler les bouteilles.



Le **JarPop** est un ouvre-bocal en plastique. Il permet, par un effet de levier, de décoller légèrement la bordure du couvercle d'un pot pour y faire pénétrer l'air et faciliter ainsi l'ouverture du couvercle.



Cet ouvre-bocal, qui s'installe sous un comptoir ou une armoire, consiste en une prise en acier trempé rainuré, fixée à un solide support de plastique.

Accessoires utiles



L'ouvre-bocal **Spill-Not Jar & Bottle Opener** est idéal pour l'utilisation à une main. La base de plastique non glissante comprend trois ouvertures de forme conique qui maintiennent les bocaux ou les bouteilles en place.

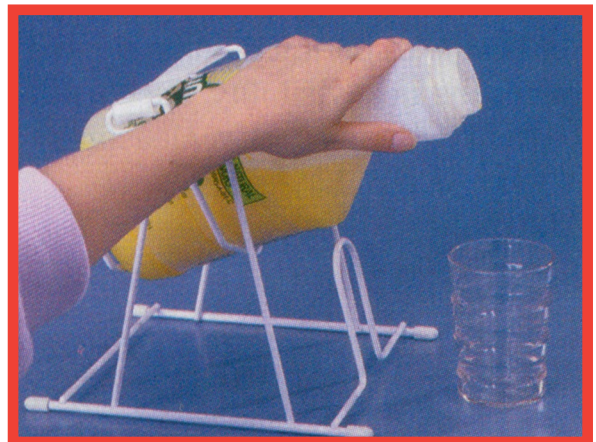


Cet ouvre-boîte fixé au mur est conçu pour l'usage d'une seule main.



L'ouvre-boîte **EZ Squeeze** permet d'enlever les couvercles rapidement et facilement d'une seule main.

Le tourneur universel **Uni-Turner** au manche pratique en forme de L accroît l'effet de levier et aide à manipuler des boutons et commandes aux formes irrégulières, comme les robinets, les cadrans de cuisinière ou les bouchons de radiateur.



Le support verseur **Jug Kettle Tipper** est une structure métallique recouverte d'un plastique protecteur et munie d'un mécanisme de blocage qui aide à éviter les renversements.



Le porte-carton de lait permet de verser le contenu de lourds cartons de lait ou de jus d'une seule main.

Dans la salle de bain

Planchettes et sièges de baignoire et de douche

Les sièges de douche peuvent aider les personnes qui préfèrent s'asseoir dans la douche ou la baignoire. Ces sièges, dont chaque patte se termine par un embout de caoutchouc ou par une ventouse, peuvent être placés directement dans la baignoire ou la douche. La planchette de baignoire, un accessoire similaire, peut aussi être posée sur des baignoires de diverses largeurs.



Barres d'appui et poignées

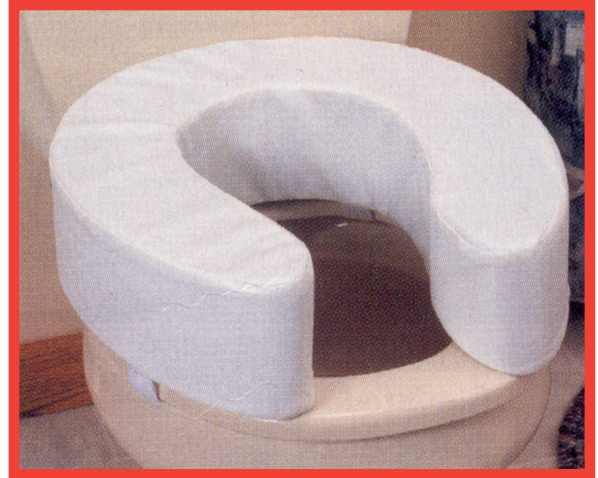
Les barres murales ou les barres d'appui aident à entrer et à sortir de la baignoire ou de la douche. De plus, les barres d'appui permettent à la personne amputée d'un membre inférieur, portant ou non une prothèse, de garder son équilibre et de se tourner sous la douche.



Toilettes et accessoires



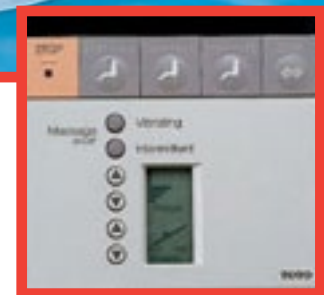
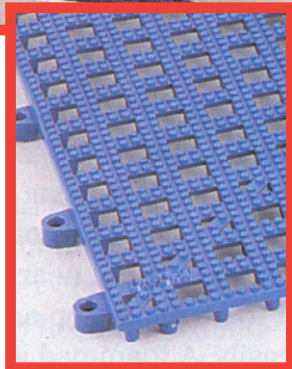
Des bandes faciles à appliquer au fond de la baignoire ou sur le plancher de la douche empêchent de glisser.



Les sièges de toilettes rembourrés procurent de l'élévation, du support et du confort.



Les carreaux de douche antidérapants **Dri-Dek** s'emboîtent les uns dans les autres pour former un tapis non glissant de la taille désirée.



Un bidet peut être utile grâce aux fonctions suivantes :

- le lavage à l'avant et à l'arrière
- la température de l'eau réglable
- le séchage à l'air chaud
- la télécommande

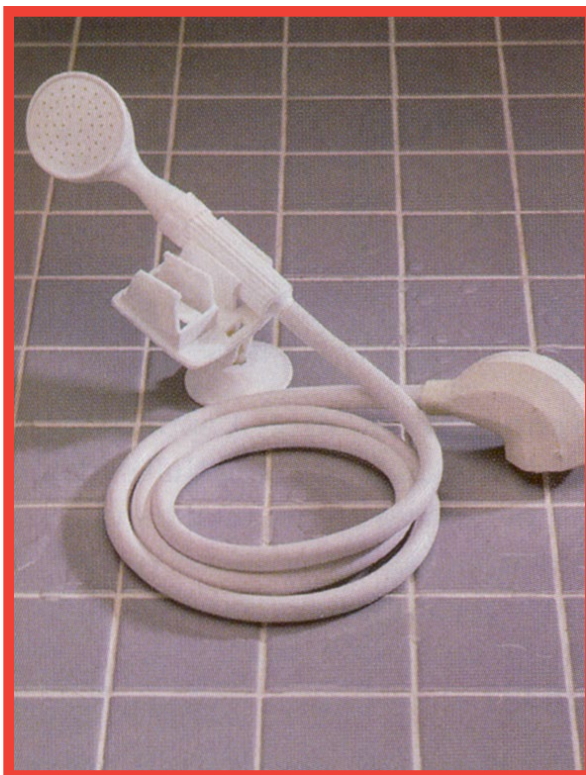


Le siège de toilette surélevé muni de barres d'appui et de sûreté est pratique pour les personnes qui ont besoin d'aide pour se lever et s'asseoir.



Recouvrez votre membre résiduel d'une mitaine en tissu-éponge pour laver l'autre côté de votre corps dans la douche.

Aides au nettoyage



La douche téléphone peut aider à nettoyer les parties du corps difficilement accessibles.

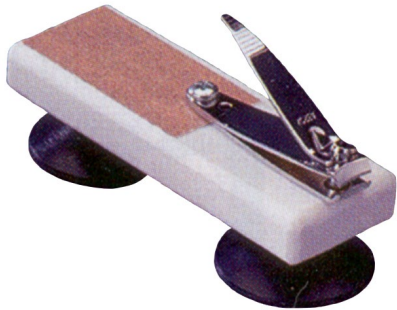


La brosse à laver les cheveux **Hair Washer** de Etac est un accessoire ergonomique conçu pour atteindre tout le cuir chevelu. C'est une aide idéale pour les personnes dont l'amplitude de mouvement en haut du corps est limitée.



L'éponge accrochée au bout d'un manche angulaire est utile pour se laver le dos et atteindre d'autres parties du corps difficilement accessibles.

Soins personnels



Deux ventouses situées à la base de cette lime à ongles et de ce coupe-ongles maintiennent ceux-ci en place pendant que vous vous limez ou coupez les ongles.



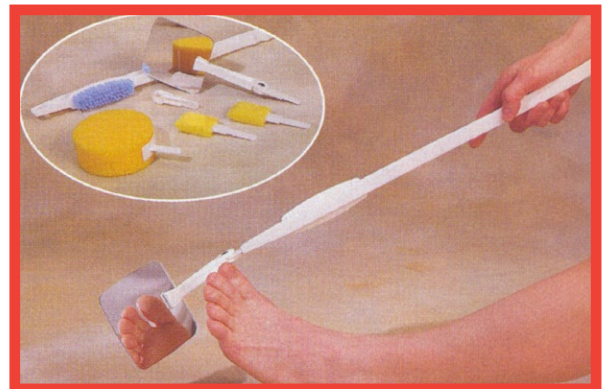
Le manche à vaporisateur **E-Z Spray Handle** est un adaptateur léger mais solide qui convient à la plupart des générateurs d'aérosol pour les soins personnels ou le ménage.



Un support maintient le séchoir à cheveux pour permettre de se sécher et de se coiffer les cheveux d'une seule main.



Il existe divers accessoires de soins personnels munis de courroies de velcro qui s'attachent à un membre résiduel ou artificiel.



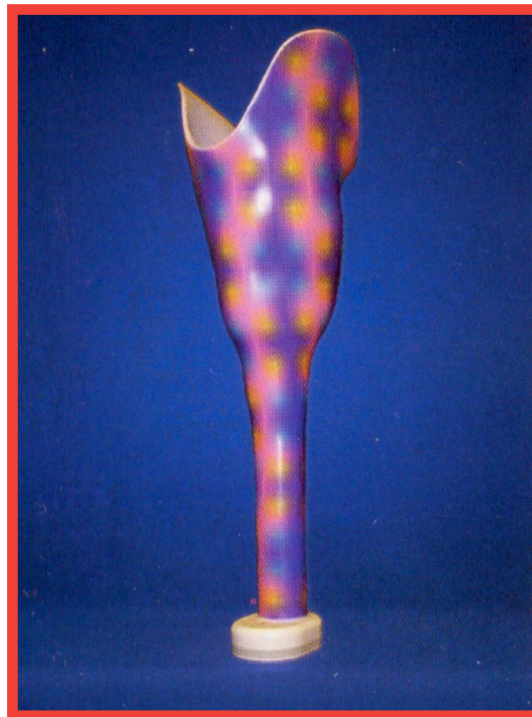
Cette trousse de soins contient tous les accessoires essentiels pour l'hygiène, l'inspection et les soins du bas de la jambe, de la cheville et du pied.



Ce distributeur de pâte dentifrice comprime le tube à partir du bout vers le bouchon, ce qui en fait l'accessoire idéal pour une utilisation d'une seule main. On peut aussi l'utiliser pour d'autres produits comme les lotions et onguents.



Une brosse avec ventouses, qui se fixe au côté du lavabo, aide à nettoyer les ongles.



La jambe pour la douche **Showe Leg** de Fillauer, pour les personnes amputées au-dessous du genou, est légère et résistante à l'eau et comprend un pied ovale, caoutchouté et souple qui améliore l'équilibre dans la douche.

Jambes pour la douche



L'**Aqualimb** d'Endolite est une jambe pour personnes amputées au-dessous du genou conçue pour la douche. Elle est fabriquée d'une seule pièce et ne requiert donc aucun ajustement, mais elle doit être appareillée par un prothésiste.

Habillage

Les personnes amputées d'un membre supérieur ont souvent de la difficulté à manipuler les boutons des vestons et des chemises ou les lacets des chaussures, même avec l'aide d'un membre artificiel, car les mouvements requis sont délicats et complexes. Des outils peuvent les aider à se vêtir avec plus de facilité.

De plus, on peut apporter des modifications à un vêtement. En voici quelques exemples :

- des pièces en velcro sous les boutons d'une chemise ou d'un chemisier peuvent remplacer les boutonnieres conventionnelles;
- une bande de velcro peut remplacer la fermeture éclair d'un pantalon;
- du velcro peut être utilisé aux poignets des vestes;
- un élastique entre deux boutons au poignet permet de glisser la main à l'intérieur du poignet de la manche sans devoir manipuler les boutons;
- les boutons en forme de bâtonnets sur les vêtements d'extérieur sont plus faciles à manier que les boutons rigides et plats.

Aides à l'habillage



Il existe divers crochets à boutons qui peuvent aider les personnes amputées à attacher les boutons de leurs vêtements.



Les bâtons d'habillage sont utiles pour se vêtir avec un seul bras ou une seule main.

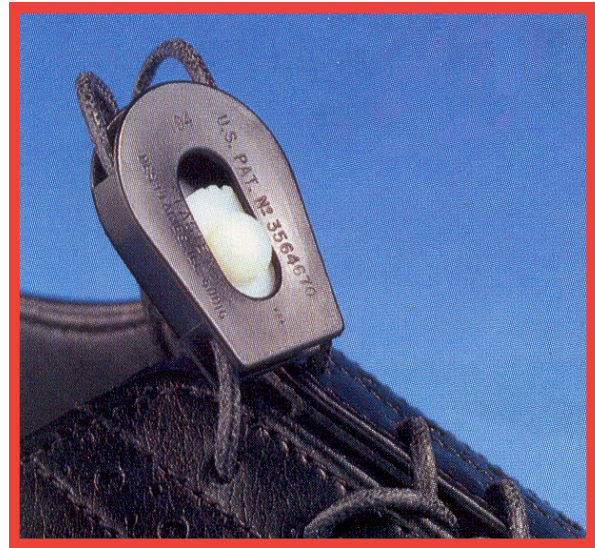


Faciles à utiliser, les aides pour chaussettes et collants permettent d'enfiler ceux-ci plus facilement.





Le tire-fermeture éclair **Zip-It Zipper Pull** a une extrémité munie d'un crochet qui s'accroche à la languette de la fermeture éclair. La forme spéciale du manche rend cet outil facile à saisir et à utiliser. L'anneau à fermeture éclair est muni d'un crochet mousqueton qui s'attache à la languette d'une fermeture éclair ordinaire, facilitant ainsi l'ouverture et la fermeture de la glissière.



Enfilez les bouts du lacet dans le **Lace Lock** en plastique, serrez le lacet et faites glisser le bouton de plastique sur le dessus pour empêcher le lacet de se desserrer.



Les boutons de poignet et de collet reliés par une boucle extensible faite d'un ressort en acier inoxydable permettent de glisser la main à travers une manche et de mettre ou de retirer une chemise sans manipuler les boutons.



Les lacets **Spyrolaces** restent serrés et confortables.

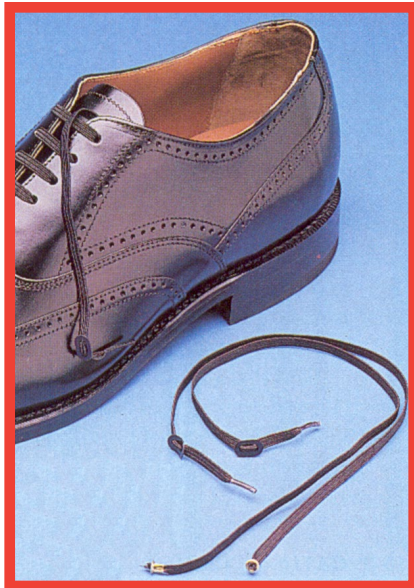
Aides pour les chaussures et les chaussettes



Les chaussures avec des attaches en velcro, plutôt que des lacets, facilitent la tâche aux personnes amputées d'un membre supérieur.



Ce déchausse-pied permet de retirer ses chaussures sans se pencher.



Lacez vos chaussures une seule fois avec des lacets élastiques et vous pouvez vous chausser et vous déchausser sans avoir à les attacher de nouveau.

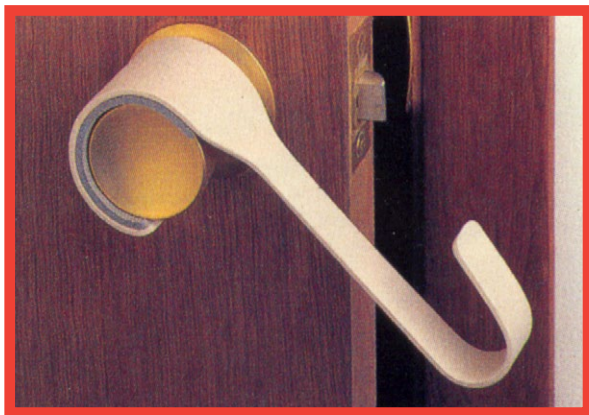
Un chausse-pied durable en acier inoxydable, muni d'une poignée en plastique et d'un crochet, sert à tirer vers le haut les chaussettes et les vêtements.



Ce serre-lacets permet aux personnes amputées du bras de serrer d'une seule main leurs lacets de patins, de chaussures ou de bottes.

Aides ménagères

Aides pour les appareils électroménagers et le mobilier



Les poignées régulières, souvent rondes, sont difficiles à saisir. Il existe de nombreux dispositifs qui s'attachent aux poignées de porte et les rendent plus faciles à saisir et à tourner avec un membre artificiel.



Les rallonges de pieds de mobilier servent à surélever une chaise ou un lit pour qu'il soit plus facile de s'asseoir et de se lever.



Les rallonges pour interrupteurs muraux de lumière aident les personnes amputées à utiliser les interrupteurs.

Il existe aussi des interrupteurs qui s'allument et s'éteignent au son d'un claquement de mains, comme **The Clapper**.



Un interrupteur de plancher vous permet d'allumer et d'éteindre les lampes au moyen d'une légère pression du pied.



Cette rallonge pour interrupteur de lampe a une grosse poignée à trois pointes très facile à tourner et à installer.

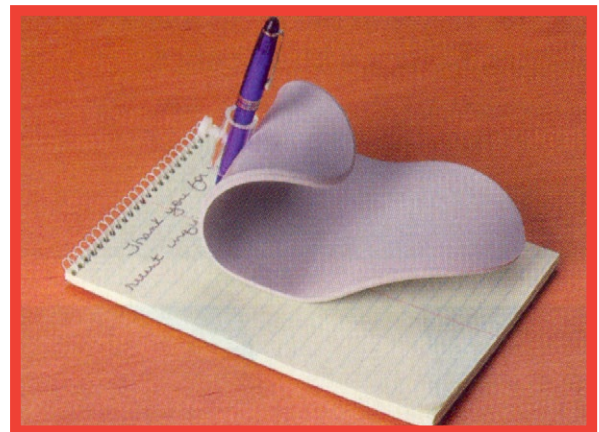


Le tire-fiche, facile à installer, se fixe de façon permanente sur les fiches d'alimentation.



Les pinces légères à long manche, de tailles et de types très variés, peuvent aider les personnes aux membres raccourcis ou en fauteuil roulant à atteindre des objets.

Pour le bureau



Le dispositif d'écriture **Easy Glide Writer** convient aux stylos et crayons de toute taille et glisse bien sur la surface d'écriture en utilisant la force du bras.



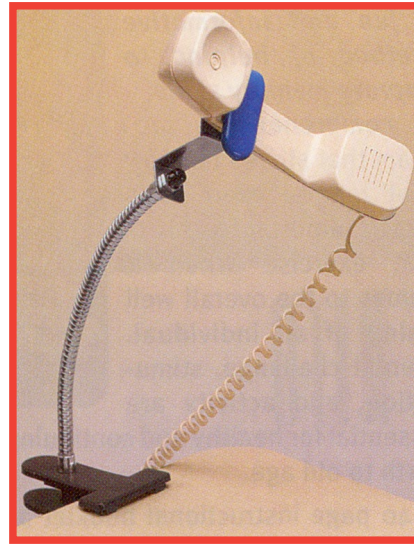
Facile à tenir, le porte-stylo et crayon **Pen and Pencil Holder** aide à contrôler l'écriture.



L'ouvre-enveloppe à une main **One-Handed Envelope Opener** est un dispositif qui contient un rasoir sous cache pour couper les enveloppes.



L'agrafeuse électrique (ci-dessus) et le poinçon à trois trous muni d'un manche de rallonge (ci-dessous) aident les personnes amputées d'un membre supérieur à organiser leurs papiers.



Ce bras de rallonge de téléphone flexible et réglable vous permet de parler et d'écouter sans tenir le combiné.



Les gros boutons de ce téléphone aident les personnes ayant de la difficulté à utiliser les téléphones à clavier à composer un numéro facilement.

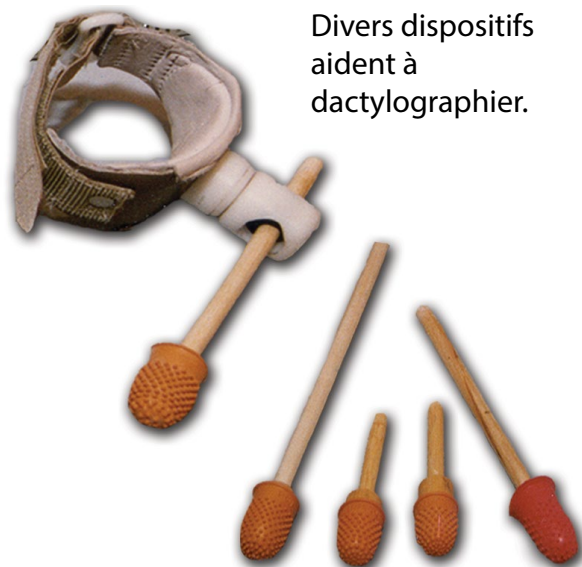


Ce téléphone repose sur un coussinet **Dycem**. Dycem est un plastique antidérapant utile pour maintenir les objets en place.

Cette amputée d'un membre supérieur se sert d'un casque d'écoute mains libres, ce qui libère son bras sain et lui permet de prendre des notes.



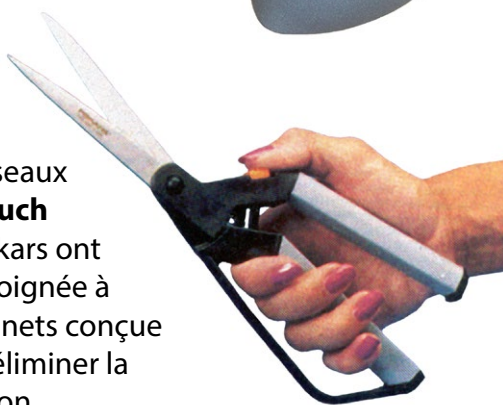
Divers dispositifs aident à dactylographier.



Il existe de nombreux types de souris informatiques. Celle-ci est munie d'une boule.



Les ciseaux **Softouch** de Fiskars ont une poignée à coussinets conçue pour éliminer la pression.



Ces ciseaux roulants « sans lame » peuvent être utilisés avec la main droite ou gauche.



Ces modèles de clavier peuvent s'avérer de bons choix ergonomiques en comparaison du clavier plat conventionnel.

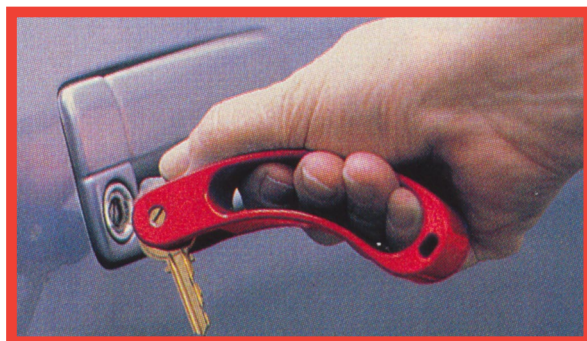


Les personnes amputées de la jambe peuvent utiliser un pose-pied ou un tabouret pour poser leur jambe artificielle et éviter qu'elle ne pende.

Les activités d'extérieur



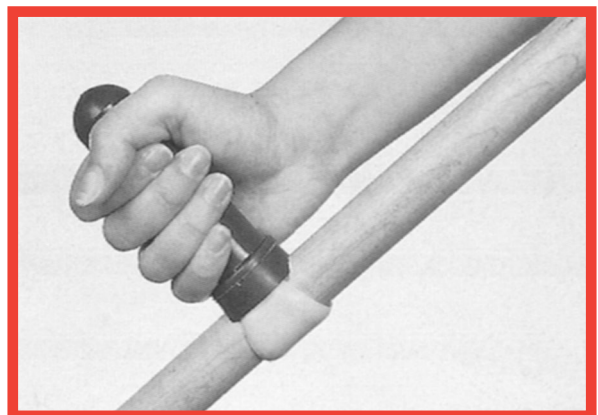
L'outil **E-Z Key** accroît l'effet de levier pour tourner les clés et démarrer les moteurs.



Le porte-clé **Hole-In-One Key Holder** permet aux utilisateurs de le saisir par son contour ou de glisser les doigts dans le trou au milieu de la poignée. Il accroît l'effet de levier pour tourner la clé.



L'outil multifonctionnel **Grip-it Multi-Purpose Tool** est une poignée ergonomique légère, munie d'un crochet, qui permet de soulever et de transporter des objets en réduisant la pression exercée sur les mains, les tendons et les doigts.



On peut ajouter ces deux dispositifs à n'importe quel manche, tige ou outil pour en améliorer l'effet de levier et pour faciliter la prise avec un membre artificiel.

Aides pour les activités récréatives

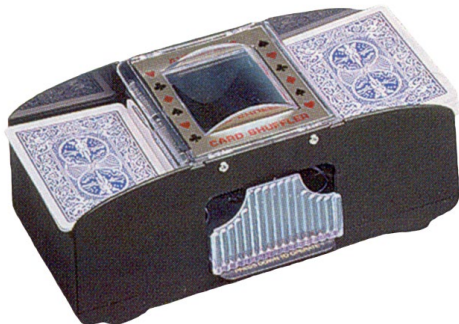


Le **Book Butler** est un porte-livre muni de deux tiges à ressort qui s'ouvrent automatiquement et se verrouillent pour tenir le livre à plat.

Il existe de nombreux porte-cartes pour les personnes amputées du membre supérieur qui aiment jouer aux cartes.



Facile à utiliser et polyvalent, ce porte-livre de type chevalet permet neuf réglages de la hauteur. Deux pinces réglables maintiennent le livre ouvert et en place.



Le brasseur de cartes **Automatic Card Shuffler**, activé par des piles, brasse deux jeux complets de cartes au toucher d'un bouton.



Ce porte-broderie, qui peut s'attacher au bord d'une table ou au cadre d'un fauteuil roulant, permet de crocheter ou de broder d'une main.

Cette laisse mains libres permet de promener son chien en toute sécurité.



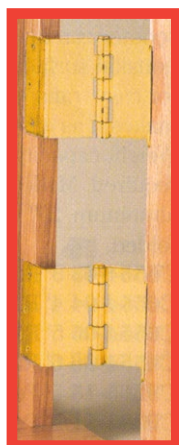
Cette rampe pour jeu de quilles, placée devant l'allée et alignée sur les quilles, permet au joueur de lancer assis ou debout. Le joueur ne donne qu'une légère poussée sur la boule pour l'envoyer dans l'allée.



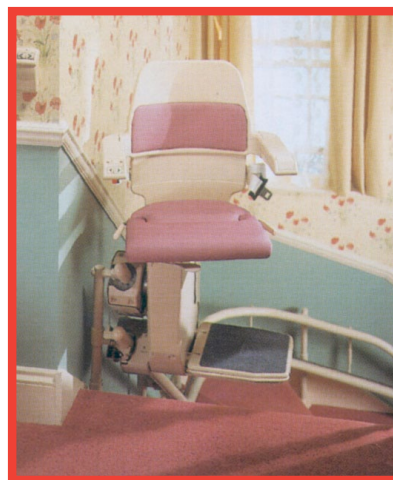
Le porte-ligne à pêche muni d'une pince maintient la ligne fermement, ce qui laisse la main libre pour manier le moulinet.

Aides à la mobilité

Modifications du logement



Les charnières de porte écartées, ou charnières contre-coudées, ajoutent un peu plus de quatre centimètres à l'embrasure de la porte et procurent l'espace supplémentaire nécessaire au passage d'un fauteuil roulant.



Ce peut être une bonne idée d'installer un monte-escaliers pour les personnes qui éprouvent trop de difficulté à monter les escaliers.

Marchettes et cannes



La béquille mains libres **iWALKFREE** constitue une solution de rechange aux béquilles conventionnelles. Elle s'attache directement à la cuisse à l'aide de sangles rembourrées. Elle est composée d'une tige verticale à rainures et d'un plateau où repose le genou.



Ces béquilles faites sur mesure ont les caractéristiques suivantes :

- elles sont fabriquées en titane, un matériau solide et léger;
- elles sont munies d'un pied double pour un maximum de stabilité : un pied est au sol en tout temps, ce qui minimise le glissement ou l'enfoncement dans les surfaces molles;
- les appuis pour les bras et les mains sont en plastique résistant;
- elles sont remplies de mousse pour éviter l'infiltration d'eau et les dégâts lorsqu'on les couche une fois mouillées.

Les cannes pliables sont un excellent choix en voyage, car vous pouvez les ranger facilement dans l'autobus ou l'avion.



La « cheville » et le « pied » flexibles des cannes **Sure Foot** et **Sure Step** permettent à l'utilisateur de marcher sur la plage, les galets et la pelouse, des endroits où l'usage d'une canne conventionnelle peut être dangereux.



Cette canne à trois pieds offre davantage de stabilité aux enfants.



Les marchettes peuvent être munies de freins pour plus de sécurité.

Accessoires divers

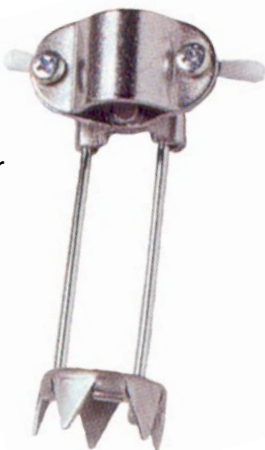


Il existe aussi des marchettes pour enfants.

Le **Spiky Plus** est un harnais en caoutchouc avec mini-crampons en carbure, convenant à tous les types de chaussures.



Le crampon à glace peut être fixé à la base d'une béquille et empêcher son utilisateur de glisser sur les surfaces couvertes de neige ou de glace. Lorsqu'ils ne sont pas requis, les crampons peuvent être rétractés et laisser place à l'extrémité de caoutchouc pour un usage normal.



Le dispositif de traction **Walker** de Yaktrax est un accessoire léger pour la marche.

Accessoires pour fauteuils roulants



Ce gant protège la paume de la main contre les blessures, l'hypersensibilité, la douleur ou la lésion d'un nerf en absorbant les chocs, les vibrations et la pression. Grâce à son tricot ajouré sur le dos de la main, il est frais et confortable.



Ce porte-gobelet en plastique résistant a deux ouvertures sur les côtés et s'adapte aux tasses à une ou deux anses, aux bouteilles, aux cannettes et aux verres. Il s'attache à n'importe quel élément arrondi d'un fauteuil roulant.



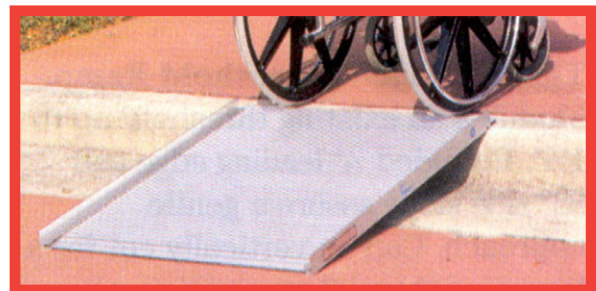
Ce plateau est monté avec des charnières qui lui permettent de se rabattre vers le haut et de dégager le devant du fauteuil roulant pour faciliter les mouvements.



Les coussins **High and Low Profile Cushions** de ROHO préviennent ou aident à guérir les ulcères ischémiques et les lésions de tissus chez les personnes incapables de transférer leur poids sans aide.



Ce sac s'installe sur n'importe quel fauteuil roulant, muni ou non de poignées de poussée.



Les rampes **Roll-up Ramps** de EZ-ACCESS, compactes et portatives, s'installent en quelques secondes afin de créer des ponts sûrs entre les marches et sur les bords des trottoirs.

La rampe **Suitcase Ramp** de EZ-ACCESS est une rampe portative pour fauteuil roulant. Elle se replie rapidement et se transporte facilement comme une valise grâce à une poignée.

