

EXMA INFO



***Rester indépendant
en vieillissant***

Q50 R carbon

Voyagez léger avec le fauteuil électrique pliable en carbone de seulement 14,5 k

QUELLE QUE SOIT VOTRE DESTINATION, LE Q50 R CARBON EST VOTRE COMPAGNON DE VOYAGE IDÉAL

Comme il ne pèse que **14,5 kg** (sans batterie) et est fabriqué en carbone de haute qualité, il se plie en deux secondes et peut se ranger dans des espaces réduits – sans avoir besoin d’enlever la batterie.

En outre, il vous amène de A à B grâce aux performances avérées de QUICKIE (ou même de A à Z avec une **autonomie de 24 km** – grâce à la batterie supplémentaire).



www.SunriseMedical.ch





Chères lectrices, chers lecteurs,

La fameuse troisième étape de ma vie et, avec elle, mon dernier jour de travail approchent. J'ai longtemps voulu ignorer ce moment. Je me rends compte aujourd'hui qu'il me préoccupe de plus en plus. Parfois aussi la nuit. Je suis soulagé de pouvoir céder la responsabilité d'une bonne gestion économique, d'emplois et d'un bon climat de travail. Mais je regrette déjà les bons moments passés au sein des groupes de travail à rechercher des solutions constructives, à les discuter avant de les mettre en œuvre avec succès. C'est en effet très gratifiant de créer de belles choses ensemble. Je remercie de tout cœur tous ceux qui ont contribué au succès de la FSCMA pendant mes 17 années à sa direction.

L'âge vient insidieusement et pendant longtemps je me suis senti jeune. Mais entretemps, j'ai dû moi aussi constater que la vivacité physique et la tonicité n'étaient plus ce qu'elles étaient, qu'il n'était plus aussi facile d'enfiler ses chaussettes et que l'équilibre s'était fragilisé. Je suis désormais plus prudent et plus conscient de la sécurité sur route.

Avec l'âge, j'ai aussi appris à accepter mes limites et à réviser mes objectifs à la baisse. Selon la devise « moins, c'est plus », je voyage plus lentement mais avec plus de plaisir et je ressens moins de stress. J'ai la liberté de décider de ce que je veux encore vivre et réaliser, sereinement et en toute confiance.

Une porte se ferme, une autre s'ouvre, c'est la vie. Peut-être qu'en lisant les conseils de cette édition, de nouvelles portes s'ouvriront à vous afin que vous puissiez vivre chez vous longtemps et de manière autonome.

Je vous souhaite un bel avenir, empreint de satisfaction.

Ueli Siegrist
Directeur

Photo de couverture

Gloor Rehab. & Co SA
Mattenweg 5
CH-4458 Eptingen
T +41 62 299 00 50
mail@gloorrehab.ch
www.gloorrehab.com

Meilleure qualité de vie grâce à la mobilité.

C'est à votre véhicule de s'adapter à vous et à vos besoins – et pas l'inverse. Depuis 1978, nous aménageons des véhicules sur mesure dans nos ateliers à Bergdietikon.



Système d'aide au chargement de fauteuil roulant

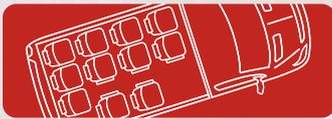


Aides à la montée et à la descente



ADAPTATION POSSIBLE SUR DIVERSES MARQUES

AMENAGEMENT DE VEHICULES
WALDSPURGER



INNOVER PAR TRADITION

Contactez-nous pour obtenir des informations complémentaires. Nous nous ferons un plaisir de vous conseiller.

044 743 80 40 • waldspurger.ch

RolliPro™

Une solution astucieuse pour les personnes à mobilité réduite.



HÖGG
LIFTSYSTEME

LAUSANNE

☎ 021 800 06 91

ST. GALLEN

☎ 071 987 66 80

BERN

☎ 033 439 41 41

MONTE-ESCALIERS

LIFTS À PLATE-FORME

LIFTS À SIÈGE

HOMELIFTS

Les experts en lifts



Livraison rapide

www.hoegglift.ch

5 ANS DE GARANTIE

Plus autonome, plus sûr & plus mobile grâce à un monte-escaliers de Rigert



Commandé aujourd'hui - livré demain

Demandez maintenant une consultation gratuite pour un monte-escaliers



Tel: 021 793 18 56
www.rigert.ch/fr

rigert
NIVELLE LE CHEMIN

Rester indépendant en vieillissant

Les personnes âgées ont souvent du mal à admettre qu'elles ne sont plus de première jeunesse. Il est compréhensible qu'elles souhaitent vivre le plus longtemps possible dans leurs quatre murs. Avec de petites astuces et des moyens auxiliaires, une certaine indépendance est déjà possible.

Au fil des années, la vie évolue, et souvent de manière insidieuse. La vue et l'ouïe baissent peu à peu. La résistance physique et mentale, autrefois évidente, diminue elle aussi. Quand on a des parents d'un certain âge, on constate tôt ou tard de nombreux petits changements dans leur comportement. Il est important d'y réagir avec compréhension et d'en informer à temps les personnes concernées. Car plus une personne vieillit, plus elle est confrontée à la sénilité. Ces changements sont difficiles pour les personnes concernées et peuvent être source d'angoisse.

Les personnes âgées ont parfois du mal à envisager un déménagement en maison de retraite ou de soins. L'image de personnes assises et oisives est ancrée dans la tête de nombre d'entre nous. Cette époque est toutefois révolue. La plupart des institutions propose des activités et programmes de divertissement variés.

Et les résidentes et résidents profitent de l'environnement social sur place.

Il est néanmoins important de savoir qu'il est dans l'intérêt de tous que les personnes âgées puissent rester chez elles le plus longtemps possible. C'est toujours plus avantageux que de déménager dans un home ou toute autre institution. Dans la suite de cet article, vous découvrirez des conseils ainsi que les moyens auxiliaires susceptibles d'apporter un soutien aux personnes âgées.

Le choix de moyens auxiliaires doit impérativement prendre en compte les besoins et les préférences individuels. Il est essentiel de se faire conseiller et d'adapter les moyens auxiliaires à sa propre situation. La FSCMA offre un conseil indépendant en la matière. Mais des spécialistes de physiothérapie ou d'ergothérapie peuvent également apporter leur compétence pour obtenir le meilleur

Photographie 1 : Un déambulateur offre stabilité et sécurité lors de la marche.

Photographie 2 : Un scooter électrique permet aux personnes à mobilité réduite de se déplacer en toute autonomie.



Consultation

Photographie 3 : Des systèmes d'appel d'urgence sont très précieux quand une personne doit demander de l'aide rapidement.

3



Photographie 4 : Les barres d'appui offrent une grande sécurité lors de l'utilisation des toilettes et des soins corporels.

4



Photographie 5 : Un siège de douche réduit le risque de chute dans la douche.

5



Photographie 6 : Une planche de bain facilite l'accès à la baignoire.

6



résultat possible. L'exposition de la FSCMA à Oensingen (SO), l'Exma VISION, permet aux personnes intéressées d'essayer de nombreux moyens auxiliaires.

Une mobilité autonome

Grâce aux moyens auxiliaires, les seniors peuvent continuer à participer activement et de manière autonome à la vie quotidienne, et améliorer considérablement leur qualité de vie. Pour une personne ayant des difficultés à se déplacer à pied, un déambulateur est une aide précieuse puisqu'il sécurise la marche et prévient les chutes. Grâce aux freins, la personne se sent en sécurité même sur un terrain pentu. Pour faire ses courses de manière autonome, le déambulateur peut être équipé d'un siège et d'un panier ou d'une sacoche : les petits achats sont ainsi sécurisés et, en cas de fatigue, la personne s'assoit simplement un moment pour se reposer. Une autre possibilité pour se déplacer de manière indépendante et sûre est un scooter électrique à trois ou quatre roues.

Parfois, un fauteuil roulant est le moyen auxiliaire qui convient. Il en existe de nombreux modèles : des fauteuils roulants standards à commande manuelle aux fauteuils roulants spéciaux, comme les fauteuils élévateurs ou les modèles de voyage, en passant par les fauteuils roulants électriques pour l'intérieur et l'extérieur. Bref : il y en a pour tous les cas.

Des technologies en plein essor

Les moyens auxiliaires électroniques jouent également un rôle de plus en plus important dans l'aménagement d'une vie sans barrières. Les systèmes smart home permettent de commander l'éclairage, la température, la sécurité et bien plus encore par commande vocale ou smartphone – simplement en appuyant sur un bouton et sans effort.

Un système d'appel d'urgence – sous la forme d'un bracelet, d'une chaîne et d'un appareil mobile – offre aux seniors et à leurs proches un sentiment de sécurité. En appuyant sur un bouton, les utilisateurs peuvent appeler rapidement de l'aide en cas d'urgence.

Les trackers de santé et de fitness mesurent des données médicales comme la fréquence cardiaque, le sommeil et l'activité. Les systèmes de rappel aident à ne pas oublier, entre autres, la prise de médicaments ou d'autres tâches. Les smartphones, les tablettes et les ordinateurs sont de plus en plus adaptés à l'âge et au handicap. L'agrandissement des textes en facilite la lecture. De nombreux appareils proposent des options intégrées permettant d'adapter la taille du texte, rendant ainsi les médias numériques entièrement accessibles aux personnes âgées. Elles peuvent aussi se faire lire des textes à haute voix. Il existe en outre des applications dédiées à l'entraînement de la mémoire.

Moyens auxiliaires à domicile

Pour qu'une personne puisse vivre chez elle le plus longtemps possible, il est important d'aménager son environnement en conséquence. Pour éviter les chutes, il faut enlever les obstacles inutiles tels que tapis ou pots de fleurs. Les coins sombres doivent également être bien éclairés. En règle générale, moins il y en a, plus on se déplace librement et en toute sécurité entre ses quatre murs.

Prévenir les chutes dans la salle de bains

Dans la salle de bains notamment où le sol peut être glissant, les poignées et barres d'appui sont très précieuses. Elles offrent un soutien et une stabilité lors de l'utilisation des toilettes, de la douche ou de la baignoire, et réduisent considérablement le risque de chutes. Des spécialistes installent les poignées de maintien. Un siège de douche, un WC-douche ou un rehausseur de WC sont d'autres aides envisageables. Une planche de bain aide à entrer et à sortir de la baignoire. Il est important que les portes des cabines de douche puissent s'ouvrir vers l'extérieur afin de pouvoir intervenir en cas d'urgence.

Des revêtements de sol antidérapants peuvent être posés dans la salle de bains, mais aussi dans le reste de l'appartement. Ils offrent une protection supplémentaire contre les glissades et les chutes.

Photographie 7: Peu encombrant, le monte-escalier à siège transporte les personnes en toute sécurité d'un étage à l'autre.



Photographie 8: Un lit avec barrières latérales et fonction de bascule permet d'y entrer et d'en sortir plus facilement.



Photographie 9: Un fauteuil releveur multifonctionnel place l'utilisateur dans la bonne position – que ce soit pour s'allonger confortablement, pour lire ou pour se relever.



Par ailleurs, que faire si l'on a besoin d'aide pour les soins corporels ? Dans les cantons, il existe des bureaux de placement pour les organisations qui proposent leurs services aux personnes âgées à un prix réduit. Plusieurs organisations d'aide et de soins à domicile proposent également un tel service – pour les soins corporels et pour le nettoyage à domicile. Si le médecin de famille prescrit une telle assistance, les caisses-maladie prendront en charge une partie des coûts. Cela vaut donc la peine de se renseigner.

Franchir les seuils et les marches à la maison

L'accessibilité est la clé du bien-être des personnes âgées. Grâce à un environnement sans barrières, elles peuvent se déplacer librement et sans entraves dans leurs quatre murs.

Des rampes et des portes larges facilitent l'accès et la mobilité vers l'environnement domestique. Elles permettent aux personnes utilisant une aide à la marche ou un fauteuil roulant de se déplacer sans aide extérieure, favorisant ainsi leur autonomie et leur liberté au quotidien.

Les escaliers peuvent être facilement franchis grâce à un monte-escalier. Il en existe une gamme très variée, qu'il s'agisse d'un escalier droit ou tournant. Des mains courantes fixes sont également très précieuses. Installées des deux côtés, elles évitent les chutes et offrent une plus grande sécurité dans l'escalier.

Bien dormir

Un lit surbaissé ou lit bas est un lit de soins qui s'abaisse très bas. Cela permet aux utilisateurs d'y entrer et d'en sortir plus facilement et minimise le risque de chute. Un lit avec barrières latérales protège en outre contre les chutes pendant le sommeil.

Des assises ultraconfortables

Des assises ergonomiques et faciles d'accès augmentent le confort et la sécurité lors des activités quotidiennes comme manger, lire ou regarder la télévision. Elles contribuent à allonger l'autonomie

des personnes âgées et à améliorer leur qualité de vie. Il peut s'agir par exemple de fauteuils et de chaises dotés d'une aide intégrée pour se lever.

Petites aides efficaces de la Ligue suisse contre le rhumatisme

La Ligue suisse contre le rhumatisme propose des moyens auxiliaires astucieux qui soulagent les articulations et permettent de travailler de manière autonome en cuisine (pour plus d'informations, voir page 17). Par exemple un ouvre-couvercle à vis. Il dispose de mâchoires dentelées qui s'adaptent à différentes tailles de couvercles. La poignée en acier inoxydable se saisit d'un poing souple. Grâce à l'effet levier, il faut nettement moins de force pour ouvrir le couvercle rotatif.

Des casseroles pleines sont vite lourdes. Grâce à une poignée mobile, une casserole est rapidement équipée d'une seconde poignée. Le poids est ainsi réparti sur les deux mains. Facile à installer, la poignée mobile s'adapte à toutes les casseroles. Un support antidérapant permet de maintenir en place les planches à découper pendant la coupe. Conseil : un tel support permet également d'économiser des forces au niveau des mains pour ouvrir des couvercles ou mélanger des ingrédients.

La Ligue suisse contre le rhumatisme propose également une planche à découper qui ne pèse que 36 grammes. Son atout pratique : sa flexibilité qui permet de faire glisser les aliments découpés dans le saladier avec les deux mains.

Entendre et voir

Si, avec l'âge, l'ouïe ou la vue diminue, la communication et l'interaction sociale deviennent très difficiles. Il convient d'envisager à temps l'acquisition d'un appareil auditif. Si la demande est faite avant l'âge légal de la retraite, la personne concernée bénéficiera de la garantie des droits acquis au-delà de l'âge AVS. Cela signifie que les moyens auxiliaires financés par l'AI continueront d'être financés à l'âge AVS. Si l'appareil auditif

HEWI

La série 477/801 apporte de l'émotion et de la couleur à l'architecture

Des idées de planification inspirantes pour l'équipement des établissements de santé et des crèches : HEWI a développé des concepts de couleurs émotionnellement attrayants pour son icône du design - la série sanitaire adaptée aux personnes handicapées 477/801.



www.hewi.com

Rampes pour fauteuils roulants et rampes d'accès bâtiment en aluminium



Cargotech AG

Mülibach 2
www.cargotech.ch
info@cargotech.ch

8217 Wilchingen
Tel. 052 687 08 28
Fax 052 687 08 20

Stannah

- ✓ Produits de qualité excellente
- ✓ Service Clients 24h/7
- ✓ Fabricant depuis 156 ans

**Restez dans la maison que vous aimez.
Vivez votre vie en toute indépendance
grâce à un monte-escalier Stannah.**

Vous pensez à déménager à cause des escaliers ?
Plus besoin ! Un monte-escalier Stannah est tout ce dont vous avez besoin pour de nouveau vous sentir en sécurité dans vos escaliers.

Suisse romande
T 021 510 45 30
Suisse alémanique
T 044 512 52 86
Suisse italienne
T 091 210 12 53

Partout
en Suisse



✉ sales@stannah.ch
🌐 www.stannah.ch

ne s'avère nécessaire qu'une fois l'âge AVS dépassé, une demande de contribution pourra être déposée auprès de l'AVS. C'est comme pour la correction de la vision de près: si on s'habitue tôt à des lunettes à double foyer, le changement est plus facile que si la vision de près nécessite une forte correction.

Pour les personnes souffrant de troubles de la vue, les verres grossissants facilitent considérablement la lecture de textes ou d'emballages.

Activité physique et entraînement ciblé

L'activité physique est bénéfique pour le système immunitaire ainsi que pour la santé psychique et physique, pour un sommeil détendu et un poids stable. Un entraînement régulier permet d'améliorer la force et l'équilibre et de réduire considérablement le risque de chute.

Selon Pro Senectute, 88 000 seniors se blessent chaque année en Suisse lors d'une chute. Un entraînement ciblé de la force et de l'équilibre contribue à leur permettre de se rattraper lorsqu'ils trébuchent ou glissent. Combiné à une activité physique régulière au quotidien, cet entraînement réduit de manière avérée le risque de chute. Les entraînements de groupe dirigés par des professionnels, tels

que ceux proposés par Pro Senectute, sont particulièrement efficaces.

Solliciter l'aide des services de consultation

Lorsqu'une personne n'est plus en mesure de s'occuper d'elle-même, son compagnon ou sa compagne rechigne bien souvent à envisager son placement dans une institution. Après de nombreuses années de vie commune, la plupart se sentent responsables de l'autre et veulent organiser cette étape eux-mêmes. Mais cela vaut la peine de solliciter l'aide de services de consultation pour le passage en institution.

Adresses utiles

- www.spitex.ch
- www.ligues-rhumatisme.ch
- www.prosenectute.ch
- www.fscma.ch

Photographie 10: L'effet de levier de l'ouvre-bocal permet d'ouvrir un bouchon à vis avec peu d'effort.

Source: Ligue suisse contre le rhumatisme

Photographie 11: Une poignée mobile permet de doubler la prise et de diviser l'effort.

Source: Ligue suisse contre le rhumatisme



« Cela me prend certes plus de temps, mais ça avance ! »

René, atteint de polyneuropathie, et Esther sont deux personnes qui se soutiennent mutuellement depuis de nombreuses années et qui ont décidé de vieillir ensemble. Qu'est-ce qui les motive ? Leur optimisme inébranlable et le travail commun dans leur jardin.

René (75) et Esther (71) vivent dans l'Argovie depuis 12 ans. La vie étant devenue trop onéreuse à Zurich après leur retraite, ils ont recherché un autre lieu de vie qu'ils ont trouvé à Fahrwangen. Leur « maison enchantée », comme ils l'appellent, remplit à leurs yeux toutes les conditions : deux appartements séparés dans le même toit et un jardin commun dont il faut s'occuper – le jardinage étant leur passion commune. Mais ce n'est pas le seul domaine où ils s'entraident et se soutiennent mutuellement.

René est électricien en radio et télévision et a suivi une formation continue de concierge. Suite à une hémorragie cérébrale, il a perçu une rente partielle tout en continuant à travailler pendant de nombreuses années. Depuis environ 25 ans, il souffre également de polyneuropathie, une maladie qui diminue la sensibilité des pieds et des mains. Si René se blesse, par exemple aux pieds, ou s'il a des ampoules, il ne le sent pas. C'est ainsi que sont apparues des inflammations qui ont finalement conduit à l'amputation de plusieurs orteils et de l'avant-pied droit. Au terme de nouvelles complications,

sa jambe gauche, y compris le genou, a dû être amputée.

S'entraîner pour reprendre le vélo sur route

Pour cet ancien cycliste amateur, ce fut d'abord un coup dur puisqu'il ne pouvait plus exercer son sport favori. Mais René ne s'est pas laissé abattre. Grâce à une thérapie intensive avec entraînement à la marche et renforcement musculaire, il se remet progressivement au vélo. Pour l'instant, il n'utilise que le vélo d'appartement, mais les perspectives de se déplacer à nouveau sur route sont bonnes. Il est aidé par une articulation du genou assistée par ordinateur qui lui permet de plier le genou de manière contrôlée et sûre. Monter les escaliers redevient également possible.

A 75 ans, René se déplace actuellement beaucoup en fauteuil roulant ou en scooter électrique. Pour se rendre à sa thérapie à Schinznach (AG), il emprunte les transports en commun. « Cela fonctionne parfaitement », raconte-t-il.

L'application CFF lui indique clairement les moyens de transport qui sont adaptés

Photographie 1 : René et Esther devant leur « maison enchantée ».

Photographie 2 : René se rend en thérapie à Schinznach (AG) situé à 20 kilomètres en scooter électrique et en transports publics.



à son cas et à son véhicule. « C'est tellement simple que j'utilise beaucoup les transports publics avec mon scooter électrique. »

Transformer soi-même sa salle de bains

Esther, quant à elle, adore faire les brocantes à la recherche d'objets pour orner le jardin commun. « C'est pourquoi nous l'appelons notre maison enchantée », raconte-t-elle, « car le jardin est plein d'objets à découvrir quand on s'y promène. » Mais en vieillissant, tout va moins vite et les forces diminuent. C'est donc le cœur lourd qu'Esther a décidé d'abandonner le potager après l'amputation de la jambe de René. « Toute seule, je n'y arrive plus. »

Ils envisagent de recourir à des moyens auxiliaires supplémentaires dans la maison – comme un monte-escalier. Dans ce but, ils rassemblent toutes les informations importantes. Ils souhaitent également adapter leur salle de bains à leur âge. René met lui-même la main à la pâte : dans l'appartement d'Esther, il a déjà fait du bon travail en transformant la salle de bains. Actuellement, il bricole

dans ses quatre murs à l'étage en-dessous. Il remplace la baignoire par une douche et le rehausseur de WC-douche par un WC-douche fixe. « Cela me prend certes beaucoup plus de temps pour l'arracher, car je ne peux pas me mettre debout », explique René avec bonne humeur, « mais ça avance ! » Se laisser abattre ? Pour lui, il n'en est pas question !

Polyneuropathie

Les polyneuropathies sont des maladies des nerfs qui se situent en dehors du système nerveux central (cerveau et moelle épinière). Elles peuvent concerner les nerfs qui commandent les mouvements, ceux qui sont responsables des perceptions sensorielles ou ceux qui transmettent les informations directement au cerveau.

Photographie 3 : Esther adore faire les brocantes à la recherche d'objets pour orner le jardin commun.



Rester actif avec les scooters électriques Breeze d' Afikim

Dans le monde des aides à la mobilité, les scooters Breeze d' Afikim connaissent un vif succès depuis des années. Fiables, stables et innovants, ils sont le compagnon idéal à l'intérieur comme à l'extérieur. Gloor Rehab. & Co SA commercialise des produits pour améliorer la mobilité des personnes âgées dans leur vie quotidienne et dans la nature.

Complément d'information

Gloor Rehab. & Co SA
Mattenweg 5
CH-4458 Eptingen
T +41 62 299 00 50
mail@gloorrehab.ch
www.gloorrehab.com

Grâce à leurs nombreux avantages, les scooters Breeze enrichissent la vie des personnes à mobilité réduite ou âgées. Celles-ci peuvent ainsi organiser leurs activités quotidiennes et leurs excursions en toute indépendance et autonomie. Les différents modèles leur permettent de choisir le scooter qui correspond le mieux à leurs besoins et à leurs préférences.

Le tricycle S3, le quatre-roues S4 et le Breeze S

Le plus puissant de la série Breeze, le S4 maîtrise sans peine les terrains exigeants et les chemins forestiers escarpés grâce à sa puissante propulsion et son excellente suspension. Le S4 offre une plus grande stabilité lors de la conduite que le S3, doté de trois roues seulement, mais qui s'avère plus maniable et plus apte à gérer les virages serrés. Les deux modèles sont équipés de grandes batteries (2 x 105 Ah) et sont homologués pour une charge maximale de 200 kg.

Le modèle Breeze S peut également être équipé d'un double siège, d'un toit, de pneus de golf extralarges et de nombreux

autres accessoires utiles. L'option spéciale « pédale » tient compte d'une fonction manuelle limitée.

Le tricycle C3 et le quatre-roues C4

Les modèles C3 et C4 sont plus petits et plus compacts que les modèles S, tout en offrant une grande stabilité. Ils sont maniables et puissants à l'extérieur. Le design du tricycle (C3), avec un rayon de braquage de 128 cm seulement, est idéal pour les ruelles étroites, voire, dans certaines circonstances, les pièces exigües. Le quatre-roues (C4) offre une plus grande stabilité lors de la conduite que le tricycle, mais il est moins adapté aux espaces intérieurs. Dans des conditions idéales, les deux modèles peuvent atteindre une autonomie de 50 km avec une seule charge de batterie.

Comme son grand frère le Breeze S, le modèle C est également disponible avec de nombreux accessoires tels qu'un toit pour une utilisation même les jours de pluie, un grand panier pour transporter des achats ou un porte-canne.

Photographie 1 : Pratique – le quatre-roues peut également transporter deux personnes grâce au double siège du modèle S4.

Photographie 2 : Ombre ou protection contre la pluie, à droite le modèle S4 avec toit et à gauche son petit frère C4.



Le tricycle SE

D'un design unique, le modèle SE confère aux utilisateurs à la fois mobilité et style. C'est le choix parfait pour tous ceux qui souhaitent allier l'esthétique à la performance. Facile à manœuvrer et extrêmement stable, le SE offre une grande autonomie.

Confort et sécurité

Des suspensions de haute qualité et des pneus tout-terrain assurent une conduite en douceur et une stabilité sur les terrains accidentés. Les sièges ergonomiques offrent un confort maximal, même lors de longs trajets. De plus, la fiabilité du système de freinage et la robustesse de la construction garantissent une grande sécurité.

Conseils d'achat

La société Gloor Rehab. & Co SA recommande aux personnes intéressées d'essayer les scooters avant d'en faire l'acquisition et propose à cet effet une période de test de plusieurs jours qui leur permettra d'opter pour le modèle approprié. Pendant cette période, les techniciens/techniciennes de réadaptation expérimenté(e)s

de la société se tiennent à leur disposition afin de les aider à choisir le modèle idéal.

Partenaire pour les aides à la mobilité des personnes âgées

Les spécialistes de Gloor Rehab. & Co SA comprennent parfaitement les besoins des personnes âgées. L'entreprise s'est en effet fixé comme objectif de soutenir et de conseiller au mieux les clientes et les clients afin d'améliorer leur mobilité et leur qualité de vie. Hormis la commercialisation de modèles de scooters Breeze de haute qualité, l'entreprise propose un service complet: réparation, entretien ou expertise individuelle, les techniciens et techniciennes en réadaptation sont toujours à la disposition de la clientèle. Grâce à l'important stock de marchandises, les produits et accessoires sont généralement disponibles rapidement. La société Gloor Rehab. & Co SA propose un vaste assortiment de moyens auxiliaires liés à la mobilité, les toilettes, le bain et la douche, ainsi que des aides à la vie quotidienne et des lits de soins.

Photographie 3 : Le modèle SE s'apparente presque à une moto – du moins visuellement.



Decon E-Move et E-Drive – motorisations auxiliaires pour fauteuils manuels; puissantes, fiables et faciles à manier.

E-Move :

Adaptable à tous les besoins; la seule motorisation qui peut aussi être utilisée par des utilisateurs hémiplégiques.
Taille de roues : 20, 22, 24, 25 et 26".



E-Drive :

Facile à programmer; marche silencieuse, joystick rabattable, anti-bascule avec fonction béquille.
Tailles de roues : 16, 20, 22, 24, 25 et 26".



Renseignements chez votre spécialiste ou chez : www.promeditec.ch / info@promeditec.ch / Tél 021 7315472

VÉHICULES SUR MESURE



Nos succursales près de chez vous

Zurich
Laubisrütistrasse 74
8712 Stäfa
T. +41 (0)44 928 30 10

Wiesackerstrasse 100
8105 Regensdorf
T. +41 (0)44 928 30 10

Bernstrasse 27
8952 Schlieren
T. +41 (0)44 928 30 10

Bâle
Wyhlenstrasse 41
4133 Pratteln
T. +41 (0)44 928 30 10

Bellinzona
Carrare di Bergamo 107
6532 Castione
T. +41 (0)91 829 10 89

Berne
Grubenstrasse 105
3322 Urtenen-Schönbühl
T. +41 (0)44 928 30 10

Lucerne
Grabenhofstrasse 103
6010 Kriens
T. +41 (0)44 928 30 10

Yverdon
Z.I. les Russilles
1443 Villars-sous-Champvent
T. +41 (0)21 311 58 57



Nous sommes certifié
DIN EN ISO 9001:2015



Soulager ses articulations en cuisine

En cuisine, de nombreux gestes exigent de la force et soumettent les articulations à des mouvements ou positions extrêmes. La Ligue suisse contre le rhumatisme donne des conseils pour ménager les articulations dans les gestes quotidiens et propose des moyens auxiliaires astucieux.

Complément d'information

Ligue suisse contre le rhumatisme
Josefstrasse 92
CH-8005 Zürich
T +41 44 487 40 00
info@rheumaliga.ch
www.ligues-rhumatisme.ch

Nous passons beaucoup de temps en cuisine. Nous dévissons des couvercles, découpons des légumes crus et soulevons des casseroles lourdes. Dans des positions souvent extrêmes, les articulations sont soumises à des forces importantes comme par exemple le mouvement répétitif lors de l'épluchage des légumes. Des astuces et des moyens auxiliaires permettent de ménager ses articulations et d'économiser ses forces, réduisant ainsi les douleurs tout en compensant les limitations de mouvement.

Couteau ergonomique

Pour couper, nous plions le poignet et les doigts pour tenir le couteau. Pour les personnes souffrant de douleurs dans les doigts ou les poignets ou ayant une dextérité limitée, ce geste simple peut vite devenir un obstacle. Un couteau ergonomique doté d'un manche coudé permet de maintenir les articulations droites pendant la coupe qui s'effectue par un mouvement de scie. Le geste peut paraître inhabituel au début. Mais avec un peu de pratique, l'utilisateur gagne en rapidité et habileté, ce qui soulage les articulations et réduit les douleurs.

Ouvrir les couvercles à vis

Pour ouvrir les récipients munis de bouchons à vis, les doigts doivent serrer le couvercle et le dévisser avec force.

Le maintien de petits couvercles notamment sollicite considérablement les articulations des doigts en raison de la forte flexion exigée. Les très grands couvercles, quant à eux, représentent une énorme sollicitation de l'articulation de la base du pouce. L'ouvre-couvercle antidérapant s'adapte au diamètre du couvercle. Grâce à la plus grande surface de contact, l'utilisateur n'a plus besoin d'entourer le couvercle de ses doigts. Le revêtement antidérapant permet d'ouvrir le couvercle à vis avec le plat de la main, sans effort. Pour protéger le poignet, il est recommandé d'effectuer le mouvement de rotation avec tout le bras, en maintenant si possible le poignet dans une position droite.

Organisation de santé contre le rhumatisme

La Ligue suisse contre le rhumatisme est une organisation de santé à but non lucratif qui s'engage pour deux millions de personnes atteintes de rhumatisme dans toute la Suisse. Elle soutient les personnes en bonne santé par de la prévention et de l'information, et propose aux personnes à mobilité ou dextérité limitée des mesures médicales, thérapeutiques, sociales et préventives.

Photographie 1 : Grâce à son manche coudé, le couteau ergonomique maintient les articulations dans une position droite.

Source : Ligue suisse contre le rhumatisme

Photographie 2 : L'ouvre-couvercle antidérapant qui s'adapte à n'importe quel bouchon à vis permet d'économiser des forces.

Source : Ligue suisse contre le rhumatisme



Design et qualité Suisse
Verticalisation innovante
Le premier véritable fauteuil
actif verticalisateur



MountainsOfTravelPhotos.com



LEVO AG
Switzerland

Anglikerstrasse 20
CH-5610 Wohlen

Tel. +41 (0)56 618 44 11
Fax +41 (0)56 618 44 10

office@levo.ch
www.levo.ch

LEVO^{dt}
A Dane Technologies Company



EXMA VISION

Une prestation de la FSCMA

Habitat sans obstacle

Grâce à l'Exma VISION, la FSCMA propose toute l'année une exposition qui suggère des idées et apporte des solutions pour favoriser l'autonomie et l'habitat sans obstacle :

- installations pour le bain, la douche et les toilettes
- équipements de cuisine adaptés
- lifts d'escalier à plate-forme ou à siège
- aides pratiques pour le quotidien

La particularité: une salle de bains modulable grâce à laquelle on peut simuler des adaptations personnalisées, sur mesure, à l'échelle 1:1.

Une visite de l'Exma VISION vaut la peine – nos spécialistes vous donnent des conseils, avec compétence et en toute indépendance.

Exma VISION
Industrie Süd
Dünnernstrasse 32
4702 Oensingen

T 062 388 20 20
exma@sahb.ch
www.exma.ch



Mobilité sans soucis au quotidien

L'envie de se déplacer facilement est omniprésente. Le tricycle électrique Ruf répond aisément à cette aspiration et séduit par ses caractéristiques de performance. Il est fabriqué par Swiss Selection Sarl qui l'adapte aux besoins individuels des utilisateurs.

Complément d'information

Ruf-Scooter
c/o Swiss Selection Sarl
Lägernweg 1c
CH-5242 Lupfig
T +41 44 836 75 13
info@ruf-scooter.ch
www.ruf-scooter.ch

Données clés

Poids: 27 kg (batterie incluse)
Vitesse: réglable jusqu'à 20 km/h
Autonomie: 30 km
Garantie: 2 ans
Particularités: régulateur de vitesse
marche arrière
freins hydrauliques
pliable

Le scooter électrique à trois roues Ruf est un moyen de locomotion écologique et extrêmement pratique. Il répond de manière ciblée aux exigences des personnes âgées ou à mobilité réduite. Le scooter apporte un vent de fraîcheur dans la vie quotidienne et constitue souvent une alternative au fauteuil roulant, qu'il vient compléter, voire remplacer.

Chaque tricycle électrique est fabriqué sur commande selon les souhaits individuels du client ou de la cliente. Des équipements spéciaux tels que support pour cannes, grue de chargement, guidon plus long et pliable, attelage de remorque et siège large en cuir ne sont que quelques exemples des options proposées par l'entreprise.

Sécurité et design sophistiqué

Grâce à son châssis optimisé et sa construction robuste en aluminium, le scooter garantit une conduite sécurisée – que ce soit sur des trajets courts ou longs, ou bien en-dehors des routes asphaltées. Le démarrage se fait tout en douceur grâce à un bouton rotatif réglable. Sur les terrains pentus, les freins hydrauliques permettent un freinage sans problème et sans effort. D'une grande maniabilité, le scooter Ruf dispose d'une marche arrière et même d'un régulateur de vitesse. Etant pliable, il est un excellent compagnon de voyage et

se range facilement dans le coffre d'une voiture. Si nécessaire, la batterie peut être retirée, ce qui allège le véhicule de 4 kg.

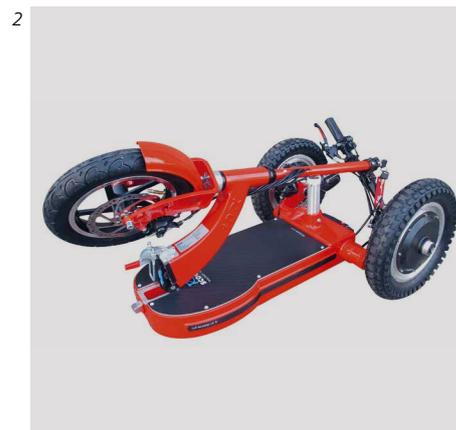
Les assurances sociales acceptent et subventionnent le scooter Ruf comme moyen auxiliaire, à condition qu'il ne dépasse pas la vitesse maximale de 20 km/h.

Un essai sur route fortement conseillé

Les spécialistes de Swiss Selection Sarl sont très expérimentés dans les techniques liées à la mobilité. Cela se reflète dans leurs consultations. Certains membres de l'équipe utilisent eux-mêmes le scooter, et leurs expériences viennent enrichir les conseils à la clientèle. Les personnes intéressées peuvent tester le scooter sur demande à la succursale de Schleinikon (ZH) ou à l'Exma VISION à Oensingen (SO).

Photographie 1 : Se déplacer en toute sécurité sur trois roues – c'est possible grâce au scooter électrique Ruf.

Photographie 2 : Une fois plié, le scooter se transporte facilement en voiture.



Franchir les escaliers chez soi

Qu'il s'agisse d'escaliers droits, tournants, desservant plusieurs étages, d'intérieur ou d'extérieur, il est possible de les franchir en toute sécurité, avec ou sans fauteuil roulant, grâce aux monte-escaliers. La société Meier + Co. SA propose le modèle adapté à chaque situation.

Complément d'information

Meier + Co. SA
Oltnerstrasse 92
CH-5013 Niedergösgen
T +41 62 858 67 00
info@meico.ch
www.meico.ch

Notre société vieillit, et l'aspiration à rester chez soi le plus longtemps possible grandit. Mais bien souvent, les escaliers dans la maison représentent un obstacle qui pourraient rendre un déménagement inéluctable. C'est là que les monte-escaliers entrent en jeu. Ils évitent un changement de domicile tout en augmentant la sécurité, le confort et la qualité de vie.

Des solutions variées pour n'importe quel escalier

Quelle que soit la forme ou la pente d'un escalier, Meier + Co. SA propose le monte-escalier adapté. Des escaliers droits aux escaliers en colimaçon, en passant par des inclinaisons différentes, des trajets partiellement horizontaux et même sur plusieurs étages, Meier + Co. SA relève tous les défis. Leurs monte-escaliers tournants sont une référence en matière de stabilité et de confort de conduite grâce à un système de guidage innovant de double rail.

Hygiénique, facile d'entretien et sûr

Les rails de guidage sont en acier inoxydable de haute qualité, soit faciles d'entretien. Fabriqués sur mesure, ils permettent aux utilisateurs de franchir des virages étroits. Ce qui permet un précieux gain de place dans l'escalier. L'entraînement par traction breveté permet une conduite silencieuse, sûre et en douceur.

Des télécommandes radio facilitent considérablement l'utilisation des monte-escaliers. Pour le raccordement électrique, il suffit d'une prise de courant de 230 volts.

Un design élégant pour la maison

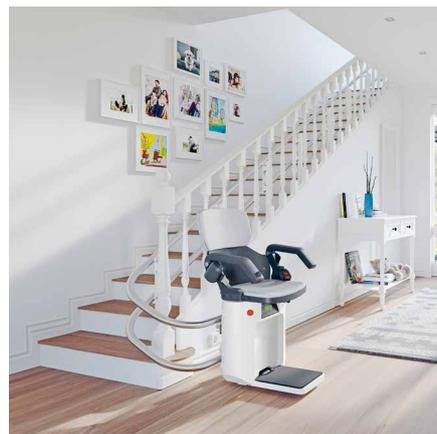
Les monte-escaliers de Meier + Co. SA sont fonctionnels et esthétiques. La gamme des coloris disponibles permet une parfaite intégration dans différents espaces de vie. Les monte-escaliers avec plateforme et siège rabattable se prêtent à une utilisation intérieure ou extérieure. Les monte-escaliers à plateforme se replient automatiquement; ce gain de place représente un atout notamment pour les personnes en fauteuil roulant. Les accoudoirs, les assises et les repose-pieds relevables des sièges élévateurs laissent l'escalier libre d'accès aux autres usagers.

Conseil, montage et service auprès d'un seul interlocuteur

La société Meier + Co. SA possède une longue expérience dans le domaine des monte-escaliers, des ascenseurs, des monte-charge et des plateformes élévatrices. Son équipe de spécialistes garantit ainsi une solution répondant exactement aux besoins de la clientèle et permettant une mobilité sans obstacles entre les étages d'habitation. Le service clientèle et le service dépannage de première classe offrent une sécurité 24 h sur 24.

Photographie 1: Un fauteuil élévateur tournant s'adapte à n'importe quel escalier.

Photographie 2: Le monte-escalier à plateforme pour fauteuil roulant en position de stationnement au pied de l'escalier.



Au travail et à la maison : des systèmes pour une assise saine

En matière d'assise, on peut faire beaucoup d'erreurs. Le Rückenzentrum (Centre du dos) y remédie avec ses sièges ergonomiques tels que le fauteuil releveur Fitform 570. Grâce à l'aide à la verticalisation et à sa facilité d'utilisation, il est idéal pour les personnes à mobilité réduite.

Complément d'information

Rückenzentrum Bern AG
Rodtmattstrasse 90
CH-3014 Bern
T +41 31 331 44 88
info@rueckenzentrum.ch
www.rueckenzentrum.ch

Les sièges ergonomiques modernes sont aussi variés que leurs applications et domaines d'utilisation. Le design, la fonction et la qualité peuvent être adaptés avec précision aux besoins de chacun et chacune si l'on dispose des connaissances nécessaires. Ces produits sont gages de durabilité et d'une longue durée de vie, et bénéficient d'une garantie allant jusqu'à 10 ans, y compris sur les pièces de rechange.

Fitform – une assise dynamique

Le fauteuil releveur Fitform 570 est un exemple de synthèse réussie entre détente et ergonomie. Il résulte d'une fabrication individualisée en fonction de la morphologie de l'utilisateur. Il convient également aux personnes à mobilité réduite grâce à l'aide à la verticalisation, à la facilité de manipulation et à la commande électrique. Les personnes intéressées peuvent choisir parmi de nombreuses options, comme des accoudoirs rabattables. Bien adapté, le fauteuil Fitform 570 convient à de nombreuses pathologies.

Position debout, assise et aides ergonomiques au quotidien

Que ce soit dans l'habitat, sur le lieu de travail ou dans l'espace public, les spécialistes du Centre du dos trouvent des réponses claires ainsi que des solutions esthétiques et fonctionnelles. En plus des

tables de travail ou des sièges réglables en hauteur, l'entreprise propose également de nombreux accessoires ergonomiques pour la vie quotidienne. Pour les moments de détente, elle propose aussi des fauteuils de massage, de relaxation et des assises spéciales.

Il existe une solution à tout

Fondé en 1993, le Rückenzentrum Bern est le premier et le seul centre de conseil de ce type pour des systèmes d'assise. L'entreprise est devenue un acteur incontournable du marché suisse et a créé la gamme de sièges Silya. Les spécialistes partagent leur know-how en matière d'ergonomie avec les clients lors de consultations personnelles ou dans le magazine spécialisé « gesundsitzen ». Des évaluations du poste de travail et des conseils ergonomiques sur place viennent compléter l'offre.

Photographie 1 : L'accoudoir rabattable n'est qu'une des nombreuses options dont peut être équipé le fauteuil Fitform 570.

Photographie 2 : Grâce au dispositif d'aide à la verticalisation, les utilisateurs peuvent se relever en toute sécurité.





Aperçu Exma INFO 2/2024

Thème:
Voyages en avion et
d'aventure

Clôture de la rédaction:
1^{er} février 2024

Délai d'insertion:
31 mars 2024

Paraît:
25 mai 2024

Impressum

27^e année, fascicule n° 1/2024

Editeur:

FSCMA, consultation en
moyens auxiliaires pour personnes
handicapées

Rédaction et coordination:

Susanne Büchler, personal@sahb.ch
etextera, CH-3185 Schmittlen

Abonnements et changements

d'adresse:

Susanne Büchler, personal@sahb.ch

Gestion des annonces:

Franziska Grossenbacher,
information@sahb.ch

Traduction:

Versionplus Kissling, CH-5057 Reitnau

Tirage:

1300 exemplaires, paraît trois fois
par année

Impression:

Brunner Medien AG, CH-6011 Kriens

FSCMA Direction

Industrie Süd
Dünnernstrasse 32
CH-4702 Oensingen

+41 62 388 20 20
geschaeftsstelle@sahb.ch
www.sahb.ch

Centres régionaux

SAHB Hilfsmittelzentrum (pour SH, ZH)

Zürichstrasse 44 +41 44 805 52 70
CH-8306 Brüttisellen hnz.bruettisellen@sahb.ch

SAHB Hilfsmittelzentrum (pour BE, FR, JU)

Worblentalstrasse 32 West +41 31 996 91 80
CH-3063 Ittigen hnz.ittigen@sahb.ch

FSCMA Centre de moyens auxiliaires (pour FR, GE, NE, VD)

Chemin de Maillefer 43 +41 21 641 60 20
CH-1052 Le Mont-sur-Lausanne fscma.le.mont@sahb.ch

SAHB Hilfsmittelzentrum (pour GL, LU, NW, OW, SZ, UR, ZG)

Bodenhof 4 +41 41 318 56 20
CH-6014 Luzern hnz.luzern@sahb.ch

SAHB Hilfsmittelzentrum (pour AG, BL, BS, SO)

Dünnernstrasse 32 +41 62 388 20 20
CH-4702 Oensingen hnz.oensingen@sahb.ch

FSCMA Centro mezzi ausiliari (pour TI, Mesolcina)

Via Luserte Sud 6 +41 91 858 31 01
CH-6572 Quartino fscma.quartino@sahb.ch

FSCMA Centre de moyens auxiliaires (pour VS)

Chemin St-Hubert 5 +41 27 451 25 50
CH-1950 Sion fscma.sion@sahb.ch

SAHB Hilfsmittelzentrum (pour AI, AR, GR, SG, TG, FL)

Lukasstrasse 7 +41 71 272 13 80
CH-9008 St. Gallen hnz.st.gallen@sahb.ch

HOP Tricycles thérapeutiques

NOUVEAUTÉ
CHEZ NOUS



Disponible avec assistance électrique.

Rehatec AG • 4123 Allschwil • Tél. 061 487 99 11 • office@rehatec.ch • www.rehatec.ch



Votre don dégage des perspectives!

Merci pour
Votre soutien



Fondation suisse en faveur de
l'enfant infirme moteur cérébral
Compte postal:
IBAN CH53 0900 0000 8000 0048 4
www.cerebral.ch

 **cerebral**
Aider rapproche

Mobilité du 3ème âge.

**Start 4 M2 Flex Prop**

Avec ce fauteuil roulant léger, vous ne manquerez plus aucune sortie en famille et pourrez visiter votre musée préféré en toute sérénité.

- Cadre en aluminium léger et configurable
- Poignées de poussée antibactériennes
- Freins à tambour pour l'accompagnateur (en option)

**Wingus**

Le fauteuil roulant électrique pour l'intérieur et l'extérieur vous permet de vivre de manière indépendante et de faire vos courses quotidiennes vous-même.

- Fauteuil roulant électrique à propulsion arrière
- Design compact et grande maniabilité
- Confort de conduite élevé grâce à une construction de cadre à ressort
- Roues increvables

**Juvo B3**

Grâce au fauteuil roulant électrique à propulsion arrière, vous profitez activement du temps passé dans la nature et vous pouvez parcourir jusqu'à 35 km.

- Un concept modulaire permettant une grande personnalisation
- Conduite stable en ligne droite
- Grand choix de solutions d'assise
- 3 joysticks différentes

„J'aime découvrir de nouvelles villes avec ma femme“.



Wingus