

# **DES CONSEILS**

## **Manger et Boire**

Pour les personnes atteintes de la SLA, manger et boire entraînent beaucoup de problèmes. Quant à la cause, il se peut que les muscles buccaux et masticateurs soient tellement affectés qu'ils ne peuvent plus tenir la nourriture dans la bouche et que la mastication devient problématique. Il se peut aussi que les muscles de la main, des épaules et les muscles brachiaux soient tellement affaiblis que le patient n'arrive même pas à tenir une fourchette ou une cuillère. Il existe plusieurs moyens utilisables pour des patients SLA, lorsque ceux-ci sont encore capable de manger.

### **Le couvert**

A cause d'une atrophie du doigt ou de la main, il se peut qu'il devienne problématique de tenir une fourchette. Il existe sur le marché différents types de couvert avec un manche épaissi. Tenir le couvert est facilité par ce manche épaissi. Vous pouvez le fabriquer vous même. Prenez un morceau d'un tuyau isolant (de la mousse en caoutchouc) et glissez le autour d'une fourchette ou d'une cuillère simple. Toutefois, il n'est pas facile de nettoyer cette mousse.

### **L'assiette**

On vous conseille d'utiliser une assiette en plastique, qui ne se brise pas en tombant. Il existe des assiettes avec un bord relativement haut, ce qui s'avère utile. A l'aide d'une fourchette on glisse la nourriture contre le bord, et ensuite plus facilement sur la fourchette. A l'achat d'une assiette, vérifiez d'abord si vous pouvez mettre l'assiette dans un four à micro-ondes.

### **Les gobelets**

Il existe différentes sortes de gobelets, à savoir des gobelets en plastique, des gobelets à deux anses, et il existe différents types de bouchons pour fixer sur le gobelet. A l'association, il y a des tenants de pailles à votre disposition, que vous fixez sur un verre ou sur une tasse. La paille reste dans le verre de sorte que vous puissiez boire à tout moment.

### **Une petite tablette**

Depuis quelque temps il existe une petite tablette sur le marché. Elle peut être utilisée dans la voiture, au camping, au lit, dans un fauteuil roulant, etc. En dessous de la tablette, il se trouve un coussin antidérapant stabilisant. On peut aussi la mettre sur la table, et l'utiliser comme planche de lecture. On peut acheter la tablette entre autres chez Blokker.



## S'habiller et se déshabiller

Ils peuvent surgir plusieurs problèmes lorsqu'on s'habille ou se déshabille.

Les problèmes commencent lorsqu'on n'est plus capable de nouer les boutons d'une chemise ou de nouer ses lacets. Il existe plusieurs moyens pour résoudre ces problèmes, comme un noueur de boutons, un chausse-pied, mais reste la question de savoir si vous savez manier ces moyens. Certaines choses deviennent plus difficiles ou impossibles, donc vous aurez besoin de l'aide. Cet aide peut être fourni par la famille, par des volontaires, par le service des soins à domicile, ou peut-être dans un hôpital.

Avez-vous des problèmes en nouant vos lacets, parce que vos mains ne fonctionnent plus optimalement ? Essayez des lacets extensibles. Vous enfiler vos lacets et vous mettez vos pieds dans la chaussure. Vous pouvez obtenir ces lacets en trois longueurs différentes, et en noir ou en brun. Le lacet de 45 cm est aussi disponible en beige.

## Le lit

Se lever du lit et se tourner dans un lit peuvent s'avérer problématiques. Vous pouvez hausser le lit temporairement, en mettant des billettes en dessous du lit. Vous pouvez aussi louer un lit haut-bas dans le magasin des soins à domicile.

Se tourner dans le lit est facilité lorsqu'on dort sur des draps de satin. En plus, il existe des matelas spéciaux qui facilitent les mouvements roulants.

## Se laver

Les problèmes relatifs à 'se laver' sont très divers :

Les problèmes pour entrer dans ou sortir du bain, les problèmes lorsqu'on prend une douche, lorsqu'on ouvre ou ferme le robinet, lorsqu'on se brosse les dents, lorsqu'on se lave. Il existe bon nombre de moyens qui peuvent aider, comme un lève-malade, un monte-malade de bain, une chaise de douche, des robinets spéciaux, etc. Consultez la liste des moyens du Fonds Flamand.

## La chaise de toilette



Si vous rendez visite à la famille ou à des amis, et si vous avez une toilette adaptable à domicile, vous aurez sans doute des problèmes. Un surélévateur de toilette repliable peut constituer un aide idéal. Il est aussi très utile lorsque vous allez en vacances ou quand vous sortez. Il existe des types divers, de facilement repliable à un prêt-à-monter un peu plus difficile. La hauteur réglable varie entre les 45 à 62 cm.