

# Conseils pratiques pour les fonctions de corps quotidiens

## Manger et boire

Des gens qui souffrent de la SLA ressentissent beaucoup de problèmes avec manger et avec boire. La cause peut être que les muscles de bouche et les muscles à mâcher sont assez attaqués que la nourriture n'est pas tenue dans la bouche ce qui peut aggraver le mâcher de nourriture. Ça peut aussi se passer que la main, le bras, et les muscles des épaules sont assez affaiblis que retenir une fourchette normale ou une cuillère n'est plus possible. Ces problèmes peuvent être remédiés avec de différents dispositifs d'aide pour que des personnes avec la SLA peuvent alors encore manger indépendamment.

### Couvert

Par l'atrophie de doigts et de main (faiblesse musculaire) retenir de couvert peut poser des problèmes. Ceci peut être résolu en utilisant de couvert avec des poignées plus grands, ce qui facilite le retenir. Dans le commerce on trouve de différents sortes de couvert avec poignées plus grands mais on peut aussi facilement les faire de sa propre main. Prenez alors une partie de tube d'isolation (mousse de caoutchouc) et faites glissez la tube sur une fourchette ou un cuillère normale. Un désavantage c'est que c'est difficile à retenir la mousse propre.



### Assiette



C'est recommandé de prendre une assiette en plastique, qui ne casse pas quand elle tombe et qui est très solide. Il y a d'assiettes spéciales avec un bord gonflé. Ce bord permet de glisser la nourriture contre le bord avec une fourchette et ainsi c'est plus facile pour se servir. Quand vous achetez une telle assiette, soyez certain que l'assiette peut être utilisé dans le

magnétron.

### Tasses



Dans le commerce il y de différents sortes de tasses. Ceci varie de tasses en plastique courantes jusqu'au tasses avec deux poignées, soit alourdies ou pas. Les bouchons pour fermer avec des traînardes spéciales peuvent être utiles, pour que vous ne souilliez moins en buvant. Chez la ligue SLA vous pouvez obtenir aussi des containers spéciales pour des paillettes. Vous attachez ceux-ci sur un verre normale ou une tasse et vous glissez la paillette la dedans. Ainsi la paillette reste sur sa place et vous pouvez toujours facilement boire.

### Petite table de genoux



Une petite table de genoux est idéale pour la voiture, dans le lit, dans la chaise roulante, sur le camping, ... Pour donner assez de stabilité à la petite table de genoux il faut faire attention pour que la table a un coussin anti slip en dessous. La petite table de genoux peut aussi être placée sur la table pour utiliser comme planche à lire. Vous pouvez obtenir ces petites tables dans la chaîne commerciale Blokker.

### Des autres

- Reposez avec vos coudes sur la table pour plus facilement bouger vos poignets et votre main.

- Asseyez-vous avec vos genoux et vos hanches dans un coin de 90 degrés dans une chaise avec un dossier droit.
- Utilisez un dessous de table adhérent (fait de Dycem) pour stabiliser tout sur la table.
- Des compléments alimentaires goûtent parfois mieux dans un milkshake. Demandez d'abord au pharmacien si ces médicaments peuvent être mâchés ou mixés dans des sauces pour plus facilement avaler ou demandez au docteur des médicaments liquides.

## Habiller et déshabiller

Pendant l'habiller et le déshabiller de différents problèmes peuvent se présenter.

Entre autre ça devient plus difficile d'ouvrir et fermer les boutons d'une blouse, vous ne parvenez plus à lier les lacets, ... Ici il y a aussi de différents dispositifs d'aide pratiques : pour fermer de lacets, des bâtons pour s'habiller, des habilleurs pour collants ou socquettes, chausse-pieds, lacets élastiques... Ces derniers sont enfilés dans les souliers et liés. De cette façon on a un soulier facile. Ces lacets sont disponibles dans trois longueurs et dans les couleurs noires et brunes. Les lacets de 45 cm sont aussi disponibles en beige. Mais la question reste si vous pouvez utiliser les lacets vous-même. Tôt ou tard vous êtes réduit pour certaines choses sur l'aide. Vous recevez cette aide de votre entourage prête, des soins à domicile, des volontaires, ...



### Des autres

- Habillez vous en asseyant sur une chaise avec des accoudoirs. Ceci vous aide à mieux balancer.
- Roulez d'un côté à l'autre pour acquérir vos pantalons sur vos hanches. Vous pouvez faire ça en asseyant sur une chaise ou en couchant dans un lit.
- Portez des vêtements larges et faciles et préférable avec une ceinture élastique de pantalon ou de jupe.
- Choisissez des vêtements que vous pouvez porter facilement (type enveloppe, pull-over, ...) Mais rassurez aussi toujours que les vêtements s'ouvrent en avant et pas en derrière.
- Portez des vêtements avec des boutons grands et plats ou avec des fermetures Velcro.
- Attachez un grand boucle sur la tirette de vos manteaux, vos pantalons et/ou vos jupes.

## Lit

Tourner dans le lit, et aussi monter du lit peut présenter des problèmes. Pour facilement monter ou sortir du lit, vous pouvez le relever en plaçant des planches en bois sous les pieds. Ou vous pouvez louer un lit haut-bas chez le magasin de soins à domicile ou si en stock chez la Ligue SLA. Tourner dans le lit est facilité en dormant dans des draps en satin. En commerce il y a de matelas spéciaux qui promouvaient l'inversement et prévoient même des escarres. Pour le reste il y a aussi toutes sortes de coussins pour donner plus de support.



## Hygiène quotidienne

La gamme de problèmes qui se présentent pendant l'hygiène quotidienne ou le lavage est large. Monter et descendre du bain, être dans la douche longtemps,



ouvrir et fermer des robinets, des problèmes pour broser les dents, laver le corps et les cheveux, ... A cet effet il y a de différents dispositifs d'aide comme des portants de mur, un ascenseur à lever, un ascenseur de bain, une chaise de douche, des robinets spéciaux, etc... Vous trouvez une bonne liste de tous les dispositifs d'aide sur le site de l'Agence Flamande pour des Personnes avec un Handicap ou VAPH ([www.vaph.be](http://www.vaph.be)).



### **Des conseils pour le lavage**

- Un tapis anti slip pour le bain ou la douche
- Utilisez une éponge de bain sur un bâton
- Utilisez du savon attaché à une ficelle, ou placez le savon dans le gant de toilette ou utilisez du savon liquide
- Prenez toujours de l'eau impartiale, parce de l'eau chaude peut vous rendre fatigué
- Brochez des bandes sur vos serviettes de bain afin que vous pouvez mieux les retenir quand vous séchez votre dos.
- Placez une serviette sur le sol contre le glisser quand vous descendez du bain ou de la douche
- Placez une serviette sur le dos d'une chaise, afin que vous pouvez facilement sécher votre dos en frottant.
- Un peignoir de bain peut aussi aider à vous sécher

### **Des conseils pour aller à la toilette**

- Utilisez un éleveur de toilette. Dans la commerce vous trouvez aussi des éleveurs de toilette pliable ou des chaises. La hauteur amovible est en générale de 45 jusqu'à 62 cm
- Placez des portants de mur à côté de la toilette, ne vous soutenez certainement jamais sur le container de papier ou d'autre.



### **Des conseils pour l'hygiène personnelle**



- Essayez un rasoir électrique, si vous vous rasez encore avec du savon
- Utilisez un brosse à dents électrique. Ceux-ci ont en générale un poignée plus grande
- Lavez vos cheveux avec du shampoing baby (ne pique pas dans les yeux)
- Lavez vos cheveux dans un lavabo spéciale

## **Environnement**

Lorsque la SLA progresse vous commenceriez à remarquer des problèmes en vous servir des commutateurs d'éclairage, des prises électriques, ouvrir et fermer des portes, téléphoner, écrire... Pour vous servir de votre TV, stéréo, joueur DVD, portes, fenêtres, stores et rideaux, ... la Ligue SLA peut vous fournir des avis, car dans la commerce il y a de différents possibilités pour gérer votre environnement électroniquement.

### **Des conseils pour les premières difficultés**

- Des boutons de touche ou balançoire grande.
- Utilisez un container de prise multiple. Ceux-ci sont plus facile à brancher dans la prise et vous pouvez le mettre sur une place relevée pour que vous pouvez le remarquer.
- Utilisez des programmateurs pour par exemple lancer ou arrêter la chauffage, ...
- Un téléphone sans mains avec un mégaphone et une mémoire pour sauvegarder des numéros de téléphone. En plus des numéros utilisés fréquemment doivent être appelés en appuyant seulement 1 touche.
- Amplifiez le poignée de la porte, en augmentant le levier pour que vous deviez mettre moins de force.
- Amplifiez le poignée de clé.
- En écrivant vous pouvez utiliser des stylos avec un bout extra grand et une poignée anti slip plus large.
- Pour portez des choses vous pouvez utiliser un tablier ou une courroie que vous portez diagonalement autours du corps ou du reins.
- Prenez un chariot avec une surface anti slip (par exemple avec Dycem)

**Sources:**

- [www.ALSLIGA.be](http://www.ALSLIGA.be)
- [www.focusonals.com/tips.htm](http://www.focusonals.com/tips.htm)
- Scottish MND Association (MND/ALS library and information centre)