



Aides fonctionnelles Info-aînés

Il n'y a pas de problème sans solution. Si vous éprouvez de l'inconfort ou de la peur en pratiquant des activités que vous aviez l'habitude d'aimer ou d'accomplir facilement, il se peut qu'une aide fonctionnelle vous permette de surmonter vos difficultés. Cette fiche fournit une foule de renseignements utiles sur les appareils et accessoires disponibles, leur usage, et les endroits où vous les procurer. Des milliers de Canadiens de tous âges et de toutes conditions profitent d'une meilleure qualité de vie grâce à ces accessoires. Pourquoi vous en passer?

Que sont les aides fonctionnelles?

Ce sont des appareils et accessoires conçus pour faciliter vos activités quotidiennes à la maison, au travail ou dans les loisirs. Il peut s'agir d'équipements médicaux, d'aides à la mobilité, de matériel informatisé, d'outils pratiques ou de « gadgets ». Le tableau de la page suivante présente quelques aides fonctionnelles qui pourraient améliorer de beaucoup votre qualité de vie.

Pourquoi les utiliser?

Avec l'âge, les pertes de vision, d'ouïe, de densité osseuse et d'équilibre peuvent représenter des dangers importants pour votre santé. Par exemple, une ouïe défectueuse (une condition qui touche plus de la moitié des personnes de plus de 65 ans) vous met à risque de ne pas comprendre des directives importantes, de perdre l'équilibre et de tomber, de vous priver de conversations téléphoniques ou de visites amicales ou de ne pas entendre les automobiles sur la rue – des lacunes qui peuvent compromettre votre santé physique et mentale.

Ne laissez pas un handicap ou une perte sensorielle nuire à votre qualité de vie alors qu'il existe des appareils et

Vous avez tout à gagner!

Les aides fonctionnelles peuvent avoir un impact positif important sur la santé mentale. En permettant une vie sociale plus active, elles accroissent le sentiment de liberté, l'autonomie, la confiance en soi et la confiance face à l'avenir. Utilisez-les avec fierté et soyez un modèle d'initiative et de bon sens pour ceux qui n'osent pas encore en bénéficier!



À votre service!

Usage	Aides fonctionnelles	
Dans la salle de bain	Barres d'appui, douche à main, siège de baignoire, tapis anti-dérapant.	
Pour se vêtir	Chausse-pieds à long manche, attaches en velcro, tire-bas, gants en caoutchouc (pour mettre des bas étroits ou des collants).	
Dans la cuisine	Ustensiles à poignées anti-dérapantes, four avec porte ouvrant sur le côté, armoires et comptoirs de hauteur ajustable, bouilloire à arrêt automatique, verseurs.	
Aux repas	Ustensiles à poignées moulées, vaisselle adaptée.	
Pour se déplacer	Une canne, une marchette, un fauteuil roulant, un revêtement de plancher anti-dérapant.	
Pour faire la lessive	Salle de lavage au rez-de-chaussée, appareils faciles d'accès, fer à repasser à arrêt automatique.	
Pour le téléphone	Sonnerie très forte, lumière clignotante accompagnant la sonnerie, téléphone à gros boutons, touches de composition automatique.	
Pour les loisirs	Support pour cartes à jouer, outils de jardinage à long manche, télévision – télécommande à boutons plus gros, bouton pour activer le sous-titrage.	
Sonnette	Signal sonore très fort ou lumière clignotante.	
Pour votre sécurité	Accessoires d'éclairage automatique, système d'alarme personnel ou pour la maison, téléphone cellulaire, système de réglage de la température.	

accessoires qui peuvent vous aider à compenser et à vaincre les obstacles. Que vous ayez besoin d'une canne ou d'un appareil auditif, d'un verre anti-éclaboussures ou d'un système de

communication par interphone, d'une loupe ou d'une marchette, allez vite vous les procurer et n'hésitez pas à les utiliser. Ils sont gages de santé et de sécurité!



Par où commencer?

Commencez par consulter votre médecin ou centre de santé. Vous trouverez aussi de l'information dans les catalogues ou en lisant des magazines pour aînés.

Faut-il une ordonnance?

Certains appareils comme les lunettes et les appareils auditifs exigent évidemment un examen et une ordonnance mais vous pouvez vous procurer un grand nombre d'autres aides fonctionnelles sans prescription. Il est préférable de consulter un spécialiste pour certains articles coûteux, comme un fauteuil roulant, surtout si vous vous qualifiez pour que le coût vous soit remboursé (en totalité ou en partie) par votre régime d'assurances ou par un organisme (un examen et une ordonnance sont généralement exigés avant toute forme de remboursement).

Où trouver?

On peut se procurer des lunettes et des aides auditives chez les spécialistes (voir les pages jaunes sous *Opticiens* et *Prothèses auditives*). Votre médecin peut également vous recommander quelques adresses.

Les appareils comme les chaises roulantes, les marchettes, les sièges de

baaignoire et les barres d'appui sont disponibles dans des magasins spécialisés dans les fournitures médicales (voir les pages jaunes sous *Médical – équipement et fournitures* et *Fauteuils roulants*). Avant de faire un achat, pensez à consulter un spécialiste comme un ergothérapeute ou à emprunter ou louer l'appareil pour déterminer ce qui vous convient le mieux (par exemple, si vous hésitez entre un fauteuil roulant ou une marchette). Certains magasins d'ordinateurs vendent des logiciels à l'intention des personnes ayant des problèmes de la vue. Il existe aussi des systèmes de reconnaissance de la voix et des claviers et souris adaptés aux personnes ayant des problèmes de dextérité manuelle.

Dans la majorité des pharmacies, le personnel qualifié se fera un plaisir de vous renseigner sur la gamme de produits disponibles : loupes, sièges de bain, pansements de jointures, pilluliers (dosettes), cannes, etc.

Design universel

De plus en plus, on se préoccupe d'offrir des produits qui sont utiles à tous, quels que soient l'âge ou le niveau de capacité. Cette approche, appelée « design universel », a permis d'améliorer une foule de produits ordinaires. Ces produits adaptés facilitent la vie quotidienne de tout le monde et peuvent être particulièrement utiles aux aînés et aux personnes handicapées.



Les quincailleries vendent la plupart des ustensiles de cuisine de « design universel » ainsi que d'autres articles utiles comme les poubelles roulantes (qui vous évitent de transporter à bout de bras) et des interphones (qui vous permettent de communiquer avec quelqu'un qui se présente à votre porte sans avoir à vous presser.)

Sollicitez l'aide de vos proches pour trouver ce qu'il vous faut. N'hésitez pas à demander à vos amis (ou à quiconque!) où ils se sont procuré leur mélangeur de cartes à jouer, leur porte-cartes, leurs ustensiles ou tout autre gadget ou accessoire qui pourrait rendre votre vie de tous les jours plus agréable.

Qui paiera?

Il existe dans certaines provinces des programmes financiers pour aider les aînés et les personnes ayant une incapacité physique à acquérir les appareils fonctionnels dont ils ont besoin à des prix raisonnables ou à obtenir des prêts bancaires.

Des clubs et organismes comme Richelieu, Kiwanis, Rotary, Lions ou la Légion royale canadienne peuvent parfois offrir de l'aide financière. Parents et amis pourraient également vous apporter une aide si leurs moyens le permettent, ou vous aider à faire les démarches et remplir les formulaires.

Anciens Combattants Canada offre aux anciens combattants et à ses autres clients toute une gamme de programmes et services; le programme « Aides à la vie quotidienne » procure des conseils pour l'achat des appareils fonctionnels tels que les prothèses ou orthèses, marchettes, cannes, chaises roulantes et autres. N'hésitez pas à communiquer avec le bureau de votre région pour demander des informations sur les services, programmes et financement. Vous trouverez le numéro de téléphone dans les pages bleues de votre annuaire téléphonique (sous la rubrique Gouvernement du Canada) ou sur le site Internet : www.vac-acc.gc.ca

Q : Si j'utilise une aide fonctionnelle, est-ce que je n'aurai pas l'air plus vieux?

R : NON! Vous aurez l'air plus confiant et plus autonome!

*Division du vieillissement et des aînés
Agence de santé publique du Canada
www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines*

Cette publication est disponible en formats substitués sur demande.

© Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux Canada. Rév. 2006.
N° cat. HP24-6/2-2006F ISBN 0-662-71183-1



Points d'information – Provinces et territoires

Alberta

Santé et Mieux-être Alberta : 310-0000, puis composer le (780) 427-1432 (sans frais)
Programme d'aides à la vie quotidienne : 310-0000, et composer le (780) 427-0731 (sans frais)

Colombie-Britannique

Ministère des Services de santé (Ligne info-santé) : 1-800-465-4911 (sans frais); (250) 952-1742
Ministère des Ressources humaines (Plan amélioré d'assurance maladie (EMC) :
Direction des prestations de soins de santé : 1-888-221-7711 (sans frais)
Prestations pour incapacité : 1-800-337-3531 (sans frais)

Île-du-Prince-Édouard

Ministère de la Santé : (902) 368-4900

Manitoba

Ministère de la Santé : 1-800-392-1207 (sans frais)
ATS/ATME : (204) 774-8618
Programme de soins à domicile : (204) 945-8611

Nouveau-Brunswick

Ministère de la Famille et des Services communautaires : (506) 453-2001

Nouvelle-Écosse

Ministère de la Santé : 1-800-387-6665 (sans frais); (902) 424-5818
ATS/ATME : 1-800-670-8888 (sans frais)

Nunavut

Ministère de la Santé et des Services sociaux : (867) 975-5700

Ontario

Ministère de la Santé et des Soins de longue durée :
1-800-268-1154 (sans frais); (416) 314-5518
ATS/ATME : 1-800-387-5559 (sans frais)
Programme d'appareils fonctionnels et Programme d'oxygénothérapie à domicile :
1-800-268-6021 (sans frais) ou (416) 327-8804
ATS/ATME : 1-800-387-5559 (sans frais) ou (416) 327-4282



Québec

Ministère de la Santé et des Services sociaux : 1-800-707-3380 (sans frais)

Régie de l'assurance maladie : 1-800-561-9749 (sans frais)

Québec (418) 646-4636; Montréal (514) 864-3411

Office des personnes handicapées : 1-800-567-1465 (sans frais) ou (819) 475-8585

ATS/ATME : 1-800-567-1477 (sans frais)

Saskatchewan

Santé Saskatchewan, Direction de l'assurance-maladie :

1-800-667-7551 (sans frais) ou (306) 787-3475

Programme d'aide à la vie autonome : (306) 787-7121

Terre-Neuve-et-Labrador

Ministère de la Santé et des Services communautaires : (709) 729-4984

Territoires du Nord-Ouest

Ministère de la Santé et des Services sociaux, Programme des prestations de maladie : 1-800-661-0830 (sans frais); (867) 777-7400

Yukon

Ministère de la Santé et des Services sociaux : 1-800-661-0408 (sans frais); (867) 667-5209

Pharmacare et Programme pour les soins de santé prolongés : (867) 667-5403



Aide informatique

Cuisine adaptée

Brasseur de cartes