

Ma vie au quotidien



Introduction

Une atteinte visuelle entraîne souvent des difficultés dans la vie quotidienne.

Le Centre d'Information et de Réadaptation (CIR, un service de l'ABA) a pour vocation de vous aider à maintenir ou à retrouver une autonomie dans votre quotidien et ainsi d'améliorer votre qualité de vie.

Après analyse de vos besoins par une équipe d'experts spécialisés dans le domaine du déficit visuel, nous vous proposons un accompagnement personnalisé et spécifique à vos difficultés, tenant compte de la réalité et du rythme de chacun.

- L'ergothérapeute, professionnelle paramédicale, vise à maintenir ou à optimiser vos capacités dans votre quotidien, en sollicitant tous vos sens (visuel, kinesthésique, olfactif, auditif, tactile et moteurs).
- L'assistante sociale, professionnelle du domaine social, veille principalement à informer sur le cadre légal, à soutenir, à assurer le suivi dans les démarches nécessaires pour faire valoir vos droits et vous adresser aux bons interlocuteurs (Office Cantonal de l'Assurance Invalidité, Service des Prestations Complémentaires, Hospice Général, services communaux, etc.).

Le saviez-vous ?

Un accompagnement psychologique s'avère parfois nécessaire pour traverser une période difficile. Les domaines où nous pouvons intervenir sont donc multiples.

Lecture/écriture :

- Je n'arrive plus à lire ou écrire
- Je n'arrive plus à gérer ou classer mes courriers administratifs
- Je n'arrive plus à gérer mes paiements

L'ergothérapeute vous proposera de solliciter vos capacités visuelles restantes, de mettre en place des stratégies de compensation (classer vos papiers différemment par exemple), et si besoin, cherchera un moyen adapté à vos capacités et vos besoins (appareil de lecture grossissant, éclairage adapté, etc.).

Par exemple, les solutions optiques regroupent des articles spécifiques tels que des loupes ou des lunettes loupes.

Les solutions électroniques consistent en des appareils avec une caméra qui projette l'image sur un écran permettant un fort agrandissement et de belles possibilités de réglages de l'image.

L'informatique peut également être un outil précieux. L'ABA collabore avec un service spécialisé de formation informatique adaptée.

L'assistante sociale peut également vous proposer un soutien régulier ou ponctuel dans la gestion

administrative (tri de courrier, préparation des paiements, classement) et solliciter le cas échéant des partenaires (service spécialisé dans le suivi des démarches administratives, fiduciaire, etc.). En cas d'acquisition de matériel adapté, selon le cadre légal, elle pourra vous soutenir dans la demande à effectuer auprès des assurances sociales. Selon votre situation financière, elle pourra vous accompagner dans la recherche de financement auprès de fonds privés.

Le saviez-vous ?

Il existe une multitude de moyens adaptés. Les professionnels de l'ABA auront pour rôle de vous conseiller l'outil le plus approprié adéquat à votre situation et vous apprendront les techniques d'utilisation.

Le saviez-vous ?

Le CIR travaille en étroite collaboration avec des opticiens spécialisés.

L'ABA propose par ailleurs d'autres possibilités de lecture, comme le braille ou les livres audio. Pour en savoir plus, consultez le livret Mes loisirs ou contactez la BBR.

Prise des repas

- Je ne parviens plus à préparer mes repas
- Je n'arrive plus à faire mes courses ni à payer
- Je n'ose plus manger en public

L'ergothérapeute vous proposera de solliciter vos capacités visuelles restantes, de mettre en place des stratégies de compensation (solliciter le toucher pour régler les thermostats de votre cuisinière, organiser vos ustensiles dans la cuisine, etc.), et cherchera un matériel adapté à vos capacités et vos besoins.

Elle pourra également vous conseiller dans l'aménagement de votre cuisine et/ou salle à manger (installation de repères visuo-tactiles sur votre cuisinière, éclairage adapté, etc.).

L'assistante sociale peut également vous proposer un soutien dans les démarches à effectuer pour bénéficier d'une aide à la préparation du repas et/ou de la livraison de repas par l'intermédiaire

de services d'aide à domicile publics (IMAD par exemple) ou privés (traiteurs, restaurants de quartier, etc.). En cas d'adaptation ou de frais spécifiques, selon le cadre légal, elle pourra vous soutenir dans la demande à effectuer auprès des assurances sociales. Selon votre situation financière, elle pourra vous accompagner dans la recherche de financement auprès de fonds privés.

Soins personnels

- Je ne parviens plus à me maquiller ou me raser
- Je ne parviens plus à me couper les ongles
- Je n'arrive plus à distinguer mes médicaments

L'ergothérapeute vous proposera de solliciter vos capacités visuelles restantes, de mettre en place des stratégies de compensation (solliciter le toucher, utiliser un semainier, etc.), et si besoin, cherchera un matériel adapté à vos capacités et vos besoins. Elle pourra également vous conseiller dans l'aménagement de votre salle de bain (éclairage adapté par exemple).

L'assistante sociale peut vous proposer un soutien dans les démarches à effectuer pour obtenir l'intervention de professionnels (infirmier-ère pour la préparation d'un semainier, podologue, etc.)

et/ou de services de soins à domicile publics ou privés. Elle vous informera des possibilités de prise en charge des frais relatifs à ces interventions.

En cas d'adaptation ou de frais spécifiques, selon le cadre légal, elle pourra vous soutenir dans la demande à effectuer auprès des assurances sociales. Selon votre situation financière, elle pourra vous accompagner dans la recherche de financement auprès de fonds privés.

Entretien du logement et des effets personnels

- J'ai du mal à choisir mes vêtements
- J'ai du mal à assurer l'entretien de mes vêtements
- J'ai du mal à assurer seul l'entretien/ménage de mon logement

L'ergothérapeute vous proposera de solliciter vos capacités visuelles restantes, de mettre en place des stratégies de compensation (organiser le rangement des vêtements, etc.), et si besoin, cherchera un matériel adapté (éclairage adapté, outil d'aide à la reconnaissance des couleurs, etc.).

L'assistante sociale peut également vous proposer la mise en place d'une aide-ménagère. Elle vous informera des possibilités de prise en charge des frais y relatifs.

En cas d'adaptation spécifique, selon le cadre légal, elle pourra vous soutenir dans la demande à effectuer auprès des assurances sociales.

Selon votre situation financière, elle pourra vous accompagner dans la recherche de financement auprès de fonds privés.

Communication

- Je ne parviens plus à composer un numéro sur mon téléphone
- Je peux plus utiliser mon ordinateur pour gérer mes paiements
- Je ne peux plus utiliser mon smartphone pour appeler, gérer mes SMS, applications, etc.

L'ergothérapeute vous proposera de solliciter vos capacités visuelles restantes, de mettre en place des stratégies de compensation, et si besoin, cherchera un matériel adapté à vos besoins (téléphone avec des touches contrastées, etc.).

Le saviez-vous ?

Il existe des services spécialisés pour l'apprentissage à l'utilisation de l'informatique et des nouvelles technologies (téléphone portable et tablette). Pour en savoir plus, contactez le CIR.

Les technologies de communication comme le smartphone et la tablette permettent de multiples possibilités. L'ergothérapeute pourra vous conseiller dans le paramétrage des fonctions de base de votre appareil et vous apprendre à l'utiliser au mieux.

Si votre appareil ne vous convient plus, l'ergothérapeute pourra vous conseiller dans l'acquisition d'un nouvel appareil plus adapté (avec plus de contrastes, avec une synthèse vocale intégrée, etc.).

L'assistante sociale veillera à ce que, dans la mesure du possible, la question du financement ne soit pas un frein à l'acquisition du matériel adapté proposé. Selon votre situation financière, elle pourra vous accompagner dans la recherche de financement auprès de fonds privés.

Déplacements

- Je ne me déplace plus de nuit
- J'ai peur de tomber
- J'ai peur de me faire bousculer dans les transports publics
- Je n'ose plus sortir de mon logement
- Je n'ose plus prendre les transports publics

L'ergothérapeute vous accompagnera dans la sécurisation de vos déplacements à domicile et dans votre environnement extérieur, de jour comme de nuit, en sollicitant vos capacités visuelles restantes et en développant des stratégies de compensation (travail de l'équilibre, du schéma corporel, habiletés auditives, gestion des traversées piéton, etc.). En cas de besoin, l'ergothérapeute pourra mettre en place un matériel adapté après évaluation (cane d'appui, canne longue, filtres d'extérieur, etc.).

Le saviez-vous ?

La canne blanche est souvent associée à la cécité complète. Pourtant, elle peut être d'une aide précieuse pour un grand nombre de malvoyants. Entre autres, la canne blanche donne la priorité sur tous les usagers de la route, excepté les véhicules sur rails.

L'assistante sociale pourra vous communiquer les coordonnées de transports accompagnés et évaluer d'éventuels droits. En cas d'acquisition de matériel adapté, l'assistante sociale, selon le cadre légal et votre situation, pourra vous informer des possibilités de prise en charge par les assurances et vous soutenir dans les démarches à effectuer.

Services à disposition

Plusieurs services sont disponibles. Ils sont soumis à des conditions d'octroi ; les collaborateurs du CIR vous renseigneront volontiers.

Cartes de transports

Il existe deux possibilités, une pour les réseaux urbains et l'autre pour le réseau CFF. Elles sont délivrées sous conditions médicales.

Aide en gare

Il s'agit d'une aide à l'embarquement et au débarquement dans les gares en Suisse et sur les lignes internationales.

Aide à l'aéroport

Il s'agit de prestations d'assistance aux passagers handicapés et à mobilité réduite.

Le saviez-vous ?

Il existe des chiens éduqués pour l'aide au déplacement des personnes malvoyantes ou aveugles. Nous parlons de chiens-guides.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter le CIR.

Activités sociales

- Je ne participe plus à des activités sportives, culturelles ou de loisirs
- Je n'arrive plus à jardiner et/ou bricoler
- Je n'arrive plus à coudre et/ou tricoter
- Je suis une personne isolée

L'ergothérapeute vous proposera de solliciter vos capacités visuelles restantes, de mettre en place des stratégies de compensation (utiliser le toucher par exemple), et si besoin, cherchera du matériel adapté (enfile-aiguille par exemple). Elle pourra également vous conseiller dans l'aménagement des espaces (installation de repères visuo-tactiles, éclairage adapté, etc.).

L'assistante sociale peut également vous proposer un soutien via notre réseau (associations spécialisées par exemple).

Elle peut aussi vous informer du type d'activités de groupe proposées par des organismes étatiques (club des aînés par quartier par exemple), associatifs (FSA, Pro Senectute, etc.) ou privés et de l'intervention de bénévoles par l'intermédiaire des communes ou autres, des séjours de vacances (maison de la Nouvelle Roseraie), de manière plus élargie selon vos besoins et vos envies.

Pour en savoir plus sur la vie sociale, consultez le livret Mes loisirs ou prenez contact avec nos services.

Transition vers un logement plus adapté ou une institution

- Mon domicile n'est plus adapté à ma situation
- Je ne me sens plus en sécurité à mon domicile
- Je me sens isolé

L'assistante sociale peut vous accompagner dans la recherche d'un logement mieux adapté à vos besoins (avec ascenseur, à proximité de commerces et de transports publics, etc.) ou au sein de logements avec un encadrement (IEPA

par exemple), voire une entrée en institution (foyer, EMS, etc.).

L'ergothérapeute peut également proposer des aménagements au nouveau domicile.

Gestion du budget

Une déficience visuelle peut avoir une incidence non négligeable sur le montant de votre budget (perte de gain) mais également sur sa gestion.

Pour information, le système de sécurité sociale suisse permet de bénéficier de revenus de substitution: assurance perte de gain maladie ou accident, indemnités journalières AI ou du chômage, aide sociale, rente de l'AI, rente accident de la Suva, rente deuxième pilier, prestations complémentaires.

Les revenus de substitution peuvent être inférieurs à la situation antérieure. C'est pourquoi il est important de bien se faire accompagner en la matière.

L'assistante sociale aura pour rôle de vous accompagner dans les démarches administratives pour faire valoir vos droits, mais également dans le suivi dudit budget.



Association pour le Bien
des Aveugles et malvoyants

www.abage.ch

