Merci pour ton engagement !

Association Cerebral Vaud

Rte de Berne 8 - 1081 Montpreveyres VD

Tél. 021 691 96 83

info.vd@association-cerebral.ch

www.cerebralvaud.ch

CCP 12-526143-2

Tiré de la version originale éditée par Cerebral Valais.

◦ Mémo ◦ accompagnant

… pour penser à et ne pas oublier …

Communication - Soins - Confort

Sorties - Activités - Alimentation - Médicaments et tous les petits détails qui font la magie de Cerebral !

PAR ICI LES INFOS - PAR ICI LES IDEES - PAR ICI LES INFOS - PAR ICI LES IDEES...

DaNs Le MéMO, iL Y a...

Etre accompagnant, c'est quoi ?	3
En arrivant	4
Handicap, déficiences, troubles et ressources	5
Communication et relation	6-7-8
Sécurité	9
Médication	10
Confort	11
Alimentation	12-13
Soins et hygiène	14-15
Sorties et activités	16-17
La vie à Cerebral	18
Matériel disponible	19
Les parents, la famille, le groupe	20
En partant	21
Pour en savoir + …	22
T'as pas une idée ?	23

T'as pas une idée ?

Tu es créatif, observateur, inventif, imaginatif, intéressé, rêveur ?

Tes **observations**
Tes **suggestions**
Tes **idées**

seront les **bienvenues** pour **enrichir** le contenu de ce mémo l'accompagnement des participants et le fonctionnement de l'association.

Alors n'hésite pas ! Contacte-nous, merci d'avance...

Ton participant apprécierait peut-être de jeter un œil à ce mémo ou d'en discuter avec toi. Il a peut-être quelques idées à communiquer lui aussi.

Pour en savoir +...

JECKER-PARVEX, Maurice. **Nouveau lexique sur le retard mental et les déficiences intellectuelles**. Bienne : Edition SZH CSPS, 2007. 4e éd.

Ici, tu trouves des définitions, des concepts développés et des références liés au handicap.

www.association-cerebral.ch

Auprès de Cerebral Suisse, tu peux commander des documents liés à l'Infirmité Motrice Cerebrale

SQUILLACI LANNERS, Myriam. ***Polyhandicap : Le défi pédagogique***. Lucerne : Ed. SZH/CSPS, 2005.

www.fst.ch

La Fondation Suisse pour les Téléthèses est spécialisée dans la communication alternative. Son site propose un aperçu des moyens auxiliaires.

Sur le site Internet de Cerebral Vaud, tu trouveras une série d'informations et de documents référencés.

Etre accompagnant, c'est quoi ?

Etre accompagnant, c'est

donner du temps bénévolement
pour permettre
à des personnes
en situation de handicap
de vivre des loisirs
en dehors de l'institution
ou de la maison

dans le cadre de l'association

sous la supervision
d'un ou d'une responsable
qui est salarié(e)
pour son travail

Et ce Mémo, il sert à quoi ?

Faciliter la vie
des accompagnants

par des infos,
des références,
des conseils.

Il ne remplace pas
le ou la responsable !

En arrivant

A l'arrivée, en week-end et en camp, il y a généralement une heure de battement avant le repas de midi pour...

Dire **bonjour** à ton participant

Saluer l'équipe

« Faire les **présentations** »

Installer les ***tables*** dans le réfectoire

Installer les **affaires des participant** dans leurs chambres

Déposer **tes affaires** dans la chambre des accompagnants

Contrôler si ton participant a des **médicaments**, s'ils sont dans son sac de voyage ou derrière sa chaise, si les doses données correspondent aux prescriptions qui figurent derrière le pilulier ou sur la boîte de médicament

Proposer aux participants de visiter leur chambre

Prendre tes marques et… **respirer** !

Ecouter les **consignes** du ou de la responsable

Lire la **liste** des affaires et vérifier qu'elle corresponde à ce qui a été donné

Vérifier si ton participant utilise des **moyens auxiliaires** et s'ils sont dans ses affaires

Donner un coup de main pour mettre la table et en cuisine si besoin

Repérer la veste, le bonnet, l'écharpe et les gants, les lunettes de ton participant

Fumer une cigarette durant une pause et remettant ton participant à un collègue

Lire la **fiche indicative** de ton participant

Ne pas laisser seul ton participant

En partant...

→ **Contrôle attentivement** les affaires de ton participant avec la liste donnée par les parents ou les éducateurs… y compris les moyens auxiliaires

N'oublie pas la veste et autres accessoires de ton participant, et vérifie que rien n'a été oublié dans la chambre.

Les parents ou les éducateurs apprécieront que le linge mouillé soit séparé du reste du linge sale.

Pour les participants qui n'ont pas de langage verbal :

Ecrire un mot avec ton participant sur le déroulement de son séjour avec Cerebral lui permettra de « discuter » avec ses parents, ses proches ou l'équipe et informera les personnes qui qui le verront à son retour.

Le ou la responsable apprécie toujours les coups de main pour ranger la cuisine, le réfectoire et les salles de bain...

Les paniers contenant le matériel de soins sont rassemblés ou complétés

Vérifie dans quel bus voyage ton participant et que ses affaires soient avec lui.

Les parents, la famille, le groupe

Cerebral est une association de parents.
Ceux-ci y occupent un place importante. Ils apprécient de savoir ce que leurs enfants vont faire dans le cadre des sessions d'activités et qui sont les accompagnants.

Souvent, les participants aiment parler de leur famille, des personnes qu'ils apprécient au sein de leur groupe de vie. Quelques informations figurent sur leur fiche indicative.

Ecrire un petit mot expliquant comment s'est passé le week-end, les activités vécues, permettra à ton participant de partager ses expériences avec ses parents et/ou son groupe. Ils pourront en parler ensemble.

Handicap - Déficiences - Troubles - Ressources

Le **Handicap**, c'est la situation dans laquelle se trouve les personnes qui participent aux activités de Cerebral…

→ Impossibilité de se rendre seul en ville, de travailler, de vivre en appartement, de pratiquer un sport, de faire des sorties presque inexistantes, peurs inexplicables,...

Les **Déficiences**, ce sont les altérations physiques ou intellectuelles qu'elles présentent….

→ lésions cérébrales, atrophies musculaires

Les **Troubles**, ce sont les effets physiques, intellectuels et psychologiques qui en découlent ou qui viennent s'y ajouter…

→ difficultés de déglutition, problèmes respiratoires, troubles de la vue, épilepsie, absence de langage verbal, spasticité,...

Les **Ressources**, ce sont tout ce que les personnes possèdent : capacités, facilités, qualités, intérêts, appuis extérieurs…

→ Intérêt pour la musique, possibilité de manger seul, soutien de la famille, facilité de contact, sensibilité, humour,...

Communication et relation

Certains participants s'expriment lentement. Avec d'autres, il est nécessaire de répéter plusieurs fois, d'attendre un moment pour qu'ils soient en bonnes conditions pour entendre ou communiquer… patience !

*Une **fiche d'observation de la communication** pour les personnes qui n'ont pas de langage verbal est à disposition des accompagnants.*

Il y a une rubrique « Communication » dans la fiche indicative de ton participant?

Les personnes qui n'ont pas de langage verbal et pas de moyens auxiliaires de communication s'expriment avec ce qui est à leur disposition : **signes non verbaux, vocalises, cris, bruitages...**

Leur **regard** peut donner des indications sur leurs intentions ou leurs envies. Il y a toujours un moyen de communiquer, même si parfois il ne saute pas aux yeux...

Matériel disponible

Aux Balances, tu peux trouver :

- une pharmacie de secours sur demande
- des matelas pour s'allonger
- des barrières de lit
- de la crème solaire
- de l'huile de massage
- des casquettes
- de la crème grasse pour masser les rougeurs
- une cigogne pour les transferts
- un lit douche
- des couvertures
- des linges et des lavettes
- du matériel de bricolage, peinture et dessin
- des parasols et ombrelles
- des parapluies
- des coussins banane, des Fat-boys pour le positionnement des participants
- • • et bien d'autres choses encore, sur demande ….

Mais encore :

des livres sur le handicap

des brochures sur d'autres associations ou services liés au monde du handicap

La vie à Cerebral

Pour que la vie en groupe soit sympa, on donne un coup de main en cuisine, on débarrasse la vaisselle qu'on utilise, on met en route le lave-vaisselle, on range ce qu'on sort...

…on respecte les participants, les accompagnants et les responsables. On est tous différents et c'est tant mieux !

...si un problème survient, on peut en discuter en colloque ou avec le ou la responsable et trouver des solutions ensemble (y en a toujours une!)

...les fumeurs évitent de sortir tous en même temps

...et les non-fumeurs prennent aussi des pauses de temps en temps

...on pense aux autres oui, mais… on pense à soi aussi!

...on donne des coups de main pour les transferts et les soins si besoin.

Tous les soirs, quand les participants sont couchés, un colloque est organisé. On discute du déroulement de la journée, de la santé et de l'humeur des participants et des accompagnants, le ou la responsable donne ses observations et expose le programme du lendemain...

...les after-colloques se passent dans la cuisine et avec la porte fermée.

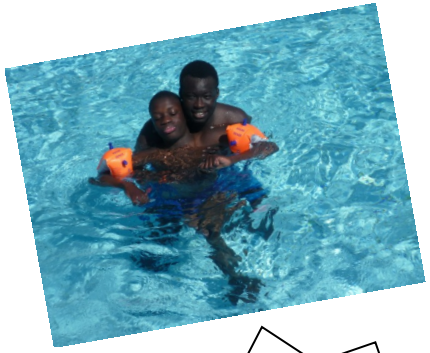
Expliquer à ton participant ce qui se passe, **verbaliser** ce que tu fais, lui permet d'anticiper, de te faire savoir si cela lui convient, en bref de s'impliquer dans sa vie !

Adapte ton langage à ton participant. Certains ont le même langage que toi, d'autres préfèrent les mots simples. Sois attentif aussi à respecter son âge, les

Les participants qui ne parlent pas comprennent généralement très bien ce qui se passe autour d'eux.

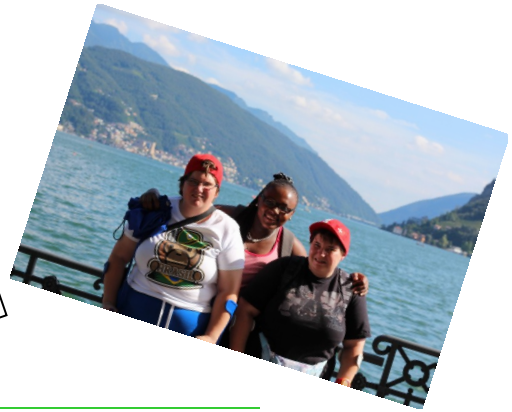
Pour permettre aux participants qui n'ont pas de langage verbal de faire des choix, pose-leur des **questions fermées** de manière à ce qu'ils puissent te diriger plutôt

En regardant ton participant quand tu parles du programme ou de quelque chose qui le concerne, tu peux percevoir de l'intérêt ou du désintérêt, ou te



Attention cependant à **exposer à ton participant toutes les possibilités** qui s'offrent à lui!

Parfois, on a tendance à tourner les questions dans notre sens !
Par exemple : « Je pense que tu as envie d'aller à la piscine, hein ? »



…ou à demander aux autres personnes à la place de poser la question à son participant...

Les participants apprécient d'**échanger** aussi **avec les autres participants**. Pour favoriser cela, on peut disposer les chaises de manière à ce qu'ils puissent se voir et de manière générale à être attentifs aux affinités.

Si le feeling ne passe pas entre ton participant et toi, n'hésite pas à en parler au briefing ou au responsable afin de trouver une solution pour la suite du séjour. On ne peut pas s'entendre avec tout le monde...

Avant de sortir, prends 2 minutes pour vérifier et rafraîchir

- ☺ la propreté des habits, du visage et des mains
- ☺ le brossage des dents
- ☺ la coiffure

Ton participant, ne peut peut-être pas le faire lui-même ou te le demander.

Au cas où le temps n'est pas conciliant…
pour les moments libres au lieu d'accueil…
ou pour les hyperactifs…
voici une liste d'**activités** simples, plaisantes, originales, sportives, à faire à 2 ou en groupe, pour l'intérieur ou l'extérieur :

Pyramides humaines
Vélo
Jeu du mouchoir
Rafroball
Cuisine, préparation des repas ou des tables
Massages
Dégustations (fruits, légumes, boissons)
Film
Verrée au resto d'à côté
Musique disco, chant, karaoké
Visite d'un zoo
Mimes
Soins du visage
Jeux de société, UNO
Dessin peinture bricolage

Et tout ce qui te passe par la tête !

Sorties et activités

Les sorties….une véritable **expédition** durant laquelle il peut être utile, et parfois indispensable, de prendre :

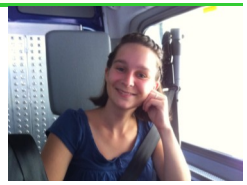
- ☺ les moyens auxiliaires
- ☺ les médicaments si la sortie a lieu durant les horaires de prise
- ☺ des bavettes
- ☺ des langes
- ☺ des sachets en plastique (pour bavettes, linges ou langes sales)
- ☺ de la crème solaire
- ☺ une casquette , des lunettes, une veste et/ou une cape, un bonnet, une écharpe, des gants... selon le temps
- ☺ la fiche indicative de ton participant
- ☺ l'argent de poche de ton participant
- ☺ une boisson (la poudre épaississante et des pailles si besoin)
- ☺ le mixer (même les hamburgers, ça se mixe :-)

Tu veux ma photo ? !

Avec Cerebral, on passe rarement inaperçus… Et bien qu'on cultive souvent notre esprit « extra-terrestre » en remuant ciel et terre pour passer partout, participer à tout et conserver une ambiance de groupe inégalable, on apprécie davantage **les sourires** et les **«bonjour»** que les regards indiscrets ou apeurés.

Evite au maximum les bavettes !
Tu peux, par exemple, au lieu de l'attacher autour du cou de ton participant, la plier et la tenir sous son menton lorsqu'il boit ou mange.

Sécurité



Toutes les chaises sont attachées avec **4 sangles** (2 devants, 2 derrière) pour chaque transport en bus.

Sur les chaises manuelles, les sangles s'accrochent sur la partie principale des chaises (en couleur généralement) et non pas sur les parties auxiliaires qui se détachent facilement.

Tout ce travail ne sert à rien si les personnes ne sont pas **attachées sur leur chaise**...

On évite les déplacements inutiles et agaçants si on **réfléchit à la disposition** des chaises avant de placer les personnes dans les bus...

Chaque personne doit avoir un **appuie-tête** ou au minimum un Totem

Certains participants ont besoin d'une **barrière** pour la nuit et les changements de position : à vérifier sur leur fiche indicative.

Il est plus sûre de baisser les lits électriques tout en bas en quittant la chambre.

Pour **transférer** une personne, il est préférable de :

- ☺ être **2 au minimum**, 3 pour un transfert depuis le sol
- ☺ préparer le lit, le canapé ou autre pour accueillir la personne
- ☺ décrocher toutes les ceintures et sangles
- ☺ décider qui va dans quel sens
- ☺ se tenir les mains sous les jambes du participant
- ☺ faire attention à ne pas « tordre » la personne, à respecter sa physionomie
- ☺ verbaliser tout ce qu'on fait, avertir avant de transférer

Médication

En déballant les affaires de ton participant, pense à jeter un œil aux médicaments.

Attention à ne pas laisser traîner les médicaments : ils peuvent se perdre ou un autre participant peut les trouver et en prendre.

En cas de doute *sur un médicament, un dosage, la compréhension d'une prescription ou un oubli de médicaments,* ***le ou la responsable doit être averti****; il pourra te conseiller.*

Pour + de sécurité, regarde si les doses de médicaments préparées correspondent aux doses indiquées au dos du semainier.

Dans la mesure du possible, respecte les **horaires** de prise des médicaments. Dans le cas où les médicaments sont donnés plus tard que prévu, il est important d'espacer les prises de médicaments de 4 heures.

Si tu retrouves un médicament quelque part, informe la ou le responsable.

Un médicament dilué dans un grand verre d'eau ou une assiette de nourriture qui ne sera pas consommé(e) sera perdu.

Certains participants n'apprécient pas de prendre leurs médicaments. Dans ces cas-là, la **patience** est à priori la meilleure solution. Tu peux aussi demander de l'aide au responsable ou à un accompagnant expérimenté.

Que penses-tu des gens qui entrent sans frapper dans ta chambre ?

Organise-toi :

- dispose une alèse sur le lit **avant** d'y installer ton participant
- prépare un sac en plastique pour le matériel à jeter
- mets des gants
- assure-toi que les lingettes soient à proximité
- prépare à l'avance une cuvette d'eau si besoin

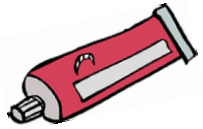
Pense à bien **sécher** le corps de ton participants (les plis de l'aine, sous les bras et sous les genoux, à l'intérieur des mains avec le sèche-cheveux si c'est plus facile) et les oreilles pour éviter les mycoses.

Utilise les linges et lavettes de couleur foncée pour visage et le corps (en 1) et ceux de couleur claire pour l'intimité (en 2)

Bien serrer les langes évitera les fuites.

Pour éviter les infections, on lave l'intimité de l'avant vers l'arrière.

S'il a des rougeurs, le **masser** légèrement avec de la crème grasse permet d'éviter qu'elles s'aggravent.



Les crèmes, les soins et les massages sont souvent bien appréciés par les participants.

Le spray Pantasept permet de désinfecter le matériel après l'avoir utilisé. Il ne se rince pas.

Tu aimes ***les courants d'air*** *quand tu prends ta douche ?*

Ne laisse pas ton participant découvert, prévois un linge

Soins et hygiène

Pour l'hygiène, c'est facile, c'est **comme pour toi** !

Lui aussi il aime certainement la sensation de fraîcheur du dentifrice après les repas . . .

Certaines femmes aiment prendre du temps pour se maquiller ... ça t'étonne ? ☺

Coiffage….
pour ça, y a toujours des filles disponibles !

Rasage...
pour ça, y a toujours des hommes qui maîtrisent la technique !

2 lavettes + 2 linges sont à la disposition de chaque participant.

Les langes doivent être changées souvent pour préserver le confort du participant.

Ferme la porte
avant de commencer un soin ou de déshabiller ton participant.

*Chaque personne a ses **habitudes**. Pense à lui **demander ce qu'il préfère** et à regarder ce qui est dit sur sa fiche indicative.*

Il y a toujours un accompagnant qui peut te donner un coup de main si tu n'es pas à l'aise avec les soins.

Avertir ton participant des gestes que tu vas faire lui évitera de sursauter !

Confort

Pour que ton participant passe un agréable moment et qu'il profite un maximum des activités proposées, il est important de veiller à son confort.

Est-il bien au fond dans sa chaise ?

Ses habits font-ils des **plis** dans son dos, sous ses bras ou sous ses cuisses ?

A-t-il trop **chaud** ?

A-t-il les extrémités froides ?

A-t-il **froid** ?

Aimerait-il **changer de position** ?

Doit-il faire des changements de position obligatoires dans la journée ?

A-t-il des **rougeurs** sur le corps ?

A-t-il besoin de **bouger** ?

Les sangles de sa chaise sont-elles bien placées ?
Serait-il assis sur ses sangles ?

→Tu peux aussi penser à :

Ouvrir les fenêtres pour aérer

Faire les choses **calmement** en **expliquant** tes gestes

Fermer les fenêtres s'il fait froid ou si ton participant le souhaite

Alimentation

Quelques petites notes pour que les repas soient agréables

Vérifie sous quelle forme mange ton participant (normal, en petits morceaux, écrasé, mixé) et avec quels moyens (couverts normaux, cuillère, ustensiles adaptés, rebord d'assiette, dessous d'assiette)

→S'il mange mixé, dans la mesure du possible, mixe chaque aliment séparément pour que ton participant reconnaisse ce qu'il mange.

***Goûter** la nourriture mixée avant de la donner à ton participant permet de vérifier que la préparation est bonne… Si tu ne la trouves pas appétissante, il y a de fortes chances que ton participant non plus !*

Certaines personnes aiment que leur nourriture soit très chaude, d'autres la préfère chaude, tiède ou froide.

*Il est toujours plus agréable pour ton participant de **savoir ce qu'il y a dans l'assiette** avant de commencer à manger.*

Attention
n'oublie pas les **BOISSONS**

→ plusieurs fois dans la journée, en quantité suffisante
(les verres sont souvent petits !)
avec un verre adapté, une pipette, une paille,… selon ton participant !

Vérifie que ton participant soit bien positionné

*N'hésite pas à **demander à ton participant** ce qu'il veut manger, si le rythme lui convient, s'il veut une 2ème assiette, un dessert ou une boisson.*

***Prends le temps**, adapte-toi au rythme de ton participant*

Pense à toi aussi :
adopte une position qui te permette de donner à manger à ton participant sans devoir te contorsionner !

***Préviens ton participant avant de** lui donner à manger, ça lui permettra de s'y préparer.*

Les fausses routes (avaler de travers) sont régulières chez certains participants. Si c'est le cas de ton participant, tu peux lui demander s'il aimerait que tu ralentisses le rythme, que les cuillères soient plus ou moins remplies ou encore s'il veut boire ou améliorer sa position.

Si tu donnes à manger à ton participant, mets-toi de côté une assiette pour éviter de te retrouver en face des plats vides !

Certains participants mélangent de la poudre épaississante aux liquides pour éviter les fausses routes.

Certains moyens auxiliaires ne sont pas lavables en machine.

De manière générale, la boisson entraîne
+ de fausses routes que les repas solides.

Selon ton participant, tu peux manger pendant qu'il mange, ou après lui.

Récupère directement les moyens auxiliaires et range-les pour éviter de les perdre.

N'oublie pas les ***Médicaments !***