



# LA POLYARTHRITE RHUMATOÏDE et les aides techniques

**Article !**

**POUR COMPRENDRE CE DONT JE SOUFFRE  
ET APPRENDRE À MIEUX VIVRE AVEC !**

6

La PR, en agressant nos articulations, provoque des douleurs et des déformations parfois importantes.

Les gestes ou les activités que nous faisons sans même y réfléchir peuvent devenir difficiles, voire impossibles à effectuer : ouvrir une bouteille, une porte, faire le ménage, s'habiller, faire sa toilette...

Cette diminution de nos capacités physiques varie selon que l'on est en poussée ou en période d'accalmie : nous pouvons réaliser certains mouvements un jour et pas le lendemain.

Nous avons parfois besoin de l'aide d'une tierce personne pour des gestes que nous pouvions effectuer seuls auparavant, ne serait-ce qu'ouvrir un bocal de confiture...

Cette perte d'indépendance est difficile à accepter pour la plupart d'entre nous.

Comment développer notre autonomie et nous organiser pour vivre normalement sans solliciter les autres en permanence ?

Il existe des objets susceptibles de nous aider ; ils sont également bénéfiques pour notre santé, car ils protègent nos articulations.

L'important est de les connaître et de se les approprier pour vivre mieux, tout simplement.

De l'aménagement de sa maison aux petits trucs « système D », il est possible de trouver des solutions pour gagner en autonomie dans beaucoup d'aspects de la vie quotidienne.

Les brochures "Articule !" ont été conçues par un comité de rédaction composé de bénévoles de l'ANDAR : Chantal Colombier, Micheline Ferrère, Christian Houdebine, Madeleine Leblanc, Annie Lelièvre, Marie-Pierre Marquet, Pascale Moreau, Marie-Claire Portois et Anne-Sophie Woronoff. Cette brochure a été réalisée grâce au soutien de SCHERING-PLOUGH en toute indépendance éditoriale.

- Rédaction : Marianne Bernède, David-Romain Bertholon
- Validation scientifique : Dr Catherine Beauvais
- Conception graphique : Christian Scheibling • Illustration : Laurent Audouin
- Impression : Les Presses Littéraires - 66240 Saint-Estève - Date : juin 2004



*Quand les objets et les progrès techniques me permettent de vivre mieux!*

### Qu'est-ce qu'une aide technique ?

On appelle « aide technique » un aménagement, un équipement ou un instrument destiné à faciliter les gestes de la vie quotidienne. Dans notre cas, l'objectif des aides techniques est de pallier la fragilité de nos articulations en nous aidant à faire des gestes habituellement difficiles, ou à nous déplacer.

La notion d'aide technique est très large : cela va de l'ouvre-bouteille au fauteuil roulant, en passant par des installations spécifiques dans la maison. Ainsi, il existe plusieurs catégories d'aides techniques : des équipements médicaux, des adaptations dans nos lieux de vie, des objets conçus pour les personnes handicapées ou des ustensiles à usage courant, vendus dans le commerce.

### Comment choisir une aide technique ?

Nous sommes parfois rebutés par l'idée même d'avoir besoin d'un élément extérieur pour nous aider dans notre quotidien. Mais il faut voir les choses de façon positive : plutôt que de souffrir ou de s'évertuer à accomplir un geste avec effort, mieux vaut avoir recours à un instrument qui nous facilite la vie. Avant tout, c'est à nous de décider pour nous-mêmes. Nous savons ce qui nous pose problème, nous connaissons nos difficultés. Mais peut-être n'avons-nous pas conscience, simplement par manque d'information, que nous pouvons y remédier.



Il est donc très important d'évaluer nos besoins avec un professionnel, puis d'imaginer comment nous pourrions utiliser, dans des circonstances de notre quotidien, les aides que celui-ci nous a conseillées.

Bien sûr, il est toujours utile de se documenter, de consulter des catalogues, et d'essayer avant l'achat.

Parfois, il n'y a pas d'aide spécialement conçue pour une situation : le système D peut alors intervenir (bricolage, objets dont on détourne l'utilisation).

**“ Nous n'avons pas de pétrole, mais bien des idées. J'avais un sérieux problème pour prendre de l'essence, je ne pouvais pas ouvrir mon bouchon qui se ferme à clef. Grâce à une simple pince multiprise, mon souci est résolu. Mieux : cette pince me sert aussi à sortir ma carte bancaire de la pompe à essence dans les stations service qui fonctionnent 24h/24 ! Et enfin, pour vérifier la pression des pneus, je n'arrivais pas à dévisser le petit bouchon de la valve ; là encore, ma pince multiprise me sauve ! Roger, 52 ans**

## Où s'informer ?

Nous pouvons demander à notre médecin de nous orienter vers un professionnel compétent, un ergothérapeute ou un kinésithérapeute qui connaît bien la PR.

La consultation d'un ergothérapeute peut nous être d'un grand secours : c'est un professionnel paramédical qui connaît bien les aides techniques. Sa mission est d'aider les personnes ayant des problèmes de mobilité et de motricité à mieux s'adapter aux contraintes de la vie quotidienne. Il analyse les besoins de la personne, son environnement et propose des solutions adaptées.

Il y a seulement 4000 ergothérapeutes en France, dont 70 environ exercent en libéral. La plupart des ergothérapeutes sont rattachés à des services de rhumatologie ou de rééducation fonctionnelle : les consultations y sont gratuites. Dans certains services où il n'y a pas d'ergothérapeute, un autre professionnel (ex : kinésithérapeute...) peut remplir cette mission de conseil à propos des aides techniques.

En cabinet libéral, les séances d'ergothérapie ne sont pas remboursées par la Sécurité sociale. Les personnes à faibles revenus peuvent demander une aide financière pour prendre en charge ces séances : il faut monter un dossier avec une assistante sociale, pour prestations exceptionnelles.

Les associations de personnes atteintes de PR et les associations de personnes handicapées sont également d'excellentes sources d'information : elles regroupent des personnes concernées par l'utilisation des aides techniques et qui, pour la plupart, les ont expérimentées. Leurs conseils sont souvent précieux, et elles peuvent aussi renseigner sur l'aspect pratique : quels types d'aides pour tel usage, où peut-on les trouver, combien ça coûte, etc.

Trop peu de personnes atteintes de PR connaissent également l'existence du réseau de centres d'information et de conseil sur les aides techniques (CICAT). Des compétences diverses y sont regroupées (ergothérapeute, juriste, médecin, professionnel du bâtiment), qui peuvent nous conseiller sur nos choix en aides techniques. Leur intervention est gratuite et personnalisée.

Il existe aussi, un peu partout en France, les « Sites pour la vie autonome », plus spécialisés dans l'évaluation des besoins. Ils travaillent avec des équipes comprenant au minimum un ergothérapeute et un travailleur social et/ou un médecin de rééducation fonctionnelle selon les cas. Leur objectif est d'évaluer

les besoins de la personne handicapée et de proposer des solutions à la fois techniques et financières.

Pour connaître le Site pour la vie autonome le plus proche de son lieu d'habitation, il faut contacter la DDASS ou le Conseil Général de son département.

*cf Tableau récapitulatif des sources d'information p.17*





# Où trouver des aides techniques ?

Selon le type de matériel recherché, les aides techniques sont commercialisées en pharmacie, dans des magasins de matériel médical, dans des boutiques spécialisées ou en vente par correspondance. Les orthoprothésistes (voir page 6), les podo-orthésistes, les associations de patients ou de personnes handicapées peuvent aussi proposer certains outils. Lorsqu'il s'agit de matériel médical (orthèse, canne, fauteuil), le coût est pris en charge, du moins partiellement, par les assurances maladie obligatoires. Le complément peut être pris en charge par les mutuelles.

## Quelques trucs, astuces, objets détournés de leur usage par des polyarthritiques

- Argent**
- J'ai toujours avec moi un petit aimant pour récupérer ma monnaie sur une surface plane.
  - J'utilise une pince à linge en bois (plus souple que le plastique) pour récupérer les billets de banque dans un distributeur.
  - Je tape mon code secret avec un stylo ou un crayon fin.
- Cuisine**
- Pour ouvrir un pot neuf, je perce le couvercle avec un couteau. Cela fait entrer de l'air, et je devisse ensuite le pot facilement. J'utilise un casse-noix pour dévisser les bouchons de bouteilles en plastique (sodas, eau minérale).
  - Les barquettes alimentaires ont des languettes trop difficiles à attraper et à tirer pour décoller les bords soudés sur le pourtour : donc j'utilise un couteau pointu pour éventrer le milieu.
  - J'ai demandé à un menuisier de réaliser une planche en bois que je peux glisser sous un plat afin de pouvoir le sortir plus facilement du four
- Portes**
- Certaines portes de magasins sont si lourdes à pousser que je me sers de mon dos pour les ouvrir. Je rentre et je sors donc à reculons.
  - Pour faciliter l'ouverture de mon frigo, j'ai passé un cordon dans la poignée.
- Ménage**
- Je ne balaye plus, j'utilise systématiquement mon aspirateur. Je traumatise moins mes articulations.

## Je ne me sens pas handicapé : ai-je vraiment besoin d'aides techniques ?

Nous seuls connaissons nos capacités et nos limites et savons de quoi nous avons besoin.

Mais utiliser des aides techniques ne signifie pas qu'on est handicapé ! Beaucoup de personnes qui n'ont aucun problème médical ont du mal à ouvrir un bocal de conserves ou une bouteille bien fermée.

De plus, les aides techniques ne sont pas faites pour nous stigmatiser et souligner nos éventuelles difficultés. Au contraire, elles sont conçues pour nous apporter davantage de liberté, nous permettre d'être plus autonomes et de vivre le plus normalement possible.

L'utilisation d'aides techniques peut aussi être ponctuelle et évoluer selon notre état de santé. Nous pourrions par exemple ressentir un soulagement si nous nous servons d'une canne après une opération des membres inférieurs, tout en sachant que nous l'abandonnerons quelques semaines plus tard, lorsque nous aurons retrouvé toutes nos capacités.



**Dans la PR, la réduction de la mobilité n'est pas liée à une paralysie, mais à des douleurs qui sont telles qu'elles m'empêchent de me déplacer comme je le veux. Cette notion de handicap lié à la douleur est très difficile à faire comprendre car la douleur n'est pas visible. Non, je ne suis pas en fauteuil roulant. Oui, je peux marcher un peu, mais au-delà de quelques minutes la douleur est telle que je ne peux continuer à avancer qu'au prix d'une souffrance terrible mais invisible. C'est une forme de handicap.**

Sophie, 34 ans

# Quelles aides pour protéger ses articulations ?

## > Les orthèses

Les orthèses sont des attelles, placées sur certaines parties du corps (orteil, doigt, main, poignet...) pour immobiliser l'articulation enflammée, la maintenir dans une bonne position, et ainsi éviter des douleurs et prévenir des déformations.

Les orthèses peuvent être indiquées dans différentes situations : pour reposer l'articulation (orthèse "de repos"), pour accomplir certains types de mouvements (orthèse "de fonction"), ou encore après une chirurgie. Il est parfois difficile de porter tous les jours des orthèses de repos : leur utilisation est contraignante, le résultat n'est pas immédiat et nous avons tendance à les « oublier ». Cependant, nous devons raisonner sur le long terme : protéger nos articulations au quotidien est important pour notre avenir.

**Je porte des orthèses de fonction pour repasser le linge, passer l'aspirateur. Je porte également des orthèses de repos, une main en alternance un jour sur deux, afin que mes mains gardent une bonne position pendant la nuit. On ressent très vite que l'on ne force pas grâce à ces aides et que l'on a moins de douleur quand on les utilise.**

Justine, 54 ans

**Les orthèses de fonction sont très souvent nécessaires. Lorsque je sais qu'elles sont indispensables, pas de problème, je les supporte, c'est la sagesse. Mais je ne suis pas aussi raisonnable pour les orthèses de repos. Parfois je les oublie, car elles me complexent autant à l'extérieur que dans ma vie familiale : elle me donnent vraiment l'impression d'être handicapée. Il peut y avoir des astuces pour les cacher ; s'il s'agit des mains, un vêtement avec de grandes manches peut les dissimuler, et en plus c'est à la mode.**

Colette, 67 ans



## › Adapter les objets du quotidien et éviter certains gestes

En règle générale, nous devrions éviter les gestes qui sollicitent un peu trop nos articulations : porter des charges lourdes, faire des gestes répétitifs, serrer la main...

Dans certains cas, nous pouvons trouver une alternative et effectuer certains mouvements grâce à des objets qui nous permettent d'économiser nos articulations (à discuter avec votre ergothérapeute).

Les objets à large prise sont particulièrement utiles (couverts à manche épais, poignées de porte, crayons, robinets mitigeurs). On peut en trouver dans le commerce, ou « bricoler » les ustensiles que l'on possède déjà.

Ouvrez l'œil ! Il existe beaucoup d'endroits susceptibles de vendre des accessoires qui peuvent nous faciliter la vie : dans les bazars, les catalogues de vente par correspondance, y compris ceux de gadgets comme la « Vitrine Magique »... Parfois, il suffit d'un peu d'imagination pour dénicher des appareils qui peuvent se révéler très ingénieux pour nous au quotidien.

### Trucs et astuces

*Pour grossir le manche de certains objets, on peut utiliser les gaines isolantes de plomberie en mousse (c'est confortable et très pratique, car on coupe à la taille désirée).*

*Remplacez les robinets extérieurs (dans le garage, au jardin) par des vannes au quart de tour, beaucoup plus faciles à ouvrir et à fermer.*

L'autre jour, je suis allée acheter quinze poignées de porte dans un grand magasin parisien. Sachant que j'aurai plusieurs sacs lourds et encombrants à porter, j'ai hésité à prendre mon chariot de marché, de peur d'être ridicule. Mais j'appréhendais tellement la douleur et la pénibilité d'avoir à porter ces sacs que j'ai quand même pris mon chariot, et tant pis pour le regard des autres ! Astrid, 28 ans



# Quelles aides pour faciliter ses déplacements ?

Quand nos pieds et nos membres inférieurs nous font souffrir, marcher ou rester debout pendant un long moment peut être difficile pour nous. Il existe plusieurs types d'aides pour faciliter nos déplacements.

## › Les cannes

Gardons toujours à l'esprit que l'utilisation d'une canne est généralement temporaire. Nous pouvons nous en servir seulement dans des situations de souffrance ou de fragilité :

- Elles peuvent être particulièrement utiles quand les articulations des pieds, des genoux ou des hanches sont douloureuses
- Après une pose de prothèse de hanche, s'appuyer sur une canne permet d'alléger la pression exercée sur la hanche
- Il existe plusieurs types de cannes, que nous pouvons choisir en fonction de notre problème : cannes à placer sous les aisselles, avec appui sur l'avant-bras...

On peut trouver des renseignements dans des magasins d'aides techniques ou des pharmacies. Il est important de bien vérifier l'usure des embouts, dont dépend notre stabilité, et de régler les cannes à la bonne hauteur pour un maximum de confort.

**J'ai beaucoup fait rire cet été à la plage, avec mes bâtons de marche qui ressemblent à des bâtons de ski ! On me disait que les pistes de ski allaient être difficiles à trouver ! Ça amusait tout le monde, et moi avec ! Anne, 38 ans**





## › Les fauteuils roulants

De nombreuses personnes, qui n'ont pas de PR et ne sont pas handicapées, utilisent un fauteuil roulant après une opération au niveau des membres inférieurs. C'est comme cela que nous devrions envisager le recours au fauteuil roulant. Nous sommes, pour la plupart, très réticents à nous servir d'un fauteuil, car cela représente dans notre esprit un handicap définitif, et parce que nous redoutons le regard des autres. Mais utiliser ponctuellement un fauteuil roulant peut nous soulager et nous permettre de participer à des activités auxquelles nous aurions dû renoncer sans cette aide.

La location est parfois la solution la plus judicieuse, et elle est prise en charge par la Sécurité sociale.

Si nous devons l'utiliser un certain temps, un fauteuil électrique est préférable, car il évite de solliciter les poignets. Pour l'achat d'un fauteuil roulant électrique, le remboursement des assurances maladie est souvent inférieur au prix de vente public : la différence est alors à la charge de la personne, ou de sa mutuelle complémentaire. Là encore, l'ergothérapeute est de bon conseil.

Il existe d'autres possibilités pour nous aider à marcher :  
déambulateur, rollator avec quatre roues...

## Trucs et astuces

*Sur les sites culturels (musées, expositions) et de loisirs, des fauteuils roulants sont souvent mis à la disposition du public, mais peu de personnes le savent. N'hésitez pas à poser la question et à en emprunter un : ils sont là pour ça, et vous pourrez passer un moment agréable, sans vous fatiguer.*

**Je désespérais de ne pouvoir accompagner ma fille dans les parcs d'attraction. Le jour où j'ai su qu'ils mettaient des fauteuils à disposition à l'entrée, j'ai osé en prendre un. J'ai vécu une merveilleuse journée en passant du fauteuil aux manèges avec ma fille !** Laurence, 41 ans

## › Aménager sa voiture

Quand nos articulations sont douloureuses, il peut être très difficile de conduire. Cela peut même devenir impossible en cas de crise forte au niveau des poignets, des mains, des épaules ou de la nuque. Mieux vaut alors laisser un proche conduire, pour ne pas se mettre en danger !

Mais quand on n'a pas de poussée, il est tout de même utile d'aménager sa voiture. Certaines options sont à privilégier :

- Siège à hauteur réglable
- Volant avec direction assistée (ou sur-assistée)
- 5 portes plutôt que 3 portes
- Verrouillage automatique des portes
- Boîte de vitesses automatique
- Boule fixée sur le volant pour le tourner plus facilement
- Coffre sans rebord (plus pratique pour mettre ou enlever des objets)

Si vous possédez déjà une voiture, vous pouvez faire vous-même des aménagements, par exemple en emmaillotant le volant pour qu'il soit plus facile à saisir. Attention! Tout aménagement pour faciliter la conduite d'une voiture doit être signalé au service des permis de conduire de la préfecture et à votre assureur.



## Trucs et astuces

*Le macaron bleu GIC facilite le stationnement des véhicules de personnes handicapées. Il est délivré par la COTOREP. Il faut avoir une carte d'invalidité avec un taux d'invalidité supérieur ou égal à 80 % pour en bénéficier.*



## › Les transports en commun

Accéder aux trains, bus ou métro quand on a du mal à marcher peut relever du parcours du combattant. Les services de transports en commun commencent (lentement) à s'organiser et à proposer des services spéciaux et des facilités d'accès.

La SNCF propose la prise de nos bagages à domicile (ce service est payant) et met gratuitement des fauteuils roulants à notre disposition : il faut contacter la gare de départ concernée et un employé de la SNCF vient avec le fauteuil à l'arrivée du train pour nous chercher, ou nous emmène à notre wagon au départ. L'accompagnateur d'une personne titulaire de la carte d'invalidité à 80 % bénéficie d'une réduction de 50 % sur le prix du billet de train.

Si la carte d'invalidité comporte la mention "tierce personne", l'accompagnateur voyage alors gratuitement.

Pour les personnes se déplaçant en fauteuil roulant, si l'espace réservé handicapé se trouve en 1ère classe (ce qui est le cas dans les TGV), elles y ont accès avec un billet 2ème classe.

Pour l'avion, nous pouvons signaler au moment de votre réservation que nous souhaitons disposer d'un fauteuil roulant.

Les compagnies de transports diffusent des informations sur l'accessibilité de leurs services aux personnes à mobilité réduite. On peut consulter leur site internet ou demander leurs brochures d'information.

Numéro vert "SNCF Accessibilité Service" : 0 800 15 47 53

**Il n'y avait rien de plus décourageant pour moi que de descendre sur le quai du train et de voir qu'il y avait deux rames de TGV à remonter pour arriver dans la gare. Depuis que j'utilise le service fauteuil roulant, les voyages en train me posent beaucoup moins de problèmes.** Gaëlle, 27 ans

# Comment aménager sa maison ?

Nous aimons généralement passer du temps chez nous. C'est un endroit où nous pouvons nous ressourcer, où nous nous sentons en sécurité, seuls ou avec nos proches. Il est donc très important d'aménager notre maison selon nos besoins, pour pouvoir nous y déplacer sans problème et y accomplir simplement les tâches quotidiennes.

L'idéal est bien sûr de prévoir avec l'aide d'un spécialiste (architecte, technicien du bâtiment, ergothérapeute...) l'aménagement de notre maison ou de notre appartement à l'achat ou à la construction. Nous sommes atteints d'une maladie chronique et évolutive, il est donc préférable pour nous de choisir une maison de plain pied, avec des portes plus larges, et d'éviter les appartements en étage sans ascenseur.

Mais si nous possédons déjà notre logement lorsque nos problèmes se révèlent, ou si nous n'avons pas les moyens de faire construire un logement adapté, nous pouvons le faire visiter par un ergothérapeute qui nous aidera dans l'aménagement de notre intérieur. Cette visite est peu coûteuse, mais elle n'est pas remboursée par la sécurité sociale.

Certaines collectivités locales (mairies, conseils généraux ou régionaux) peuvent verser des aides pour l'adaptation du logement de personnes malades ou handicapées. Renseignez-vous auprès des services sociaux..

Le choix de l'ameublement est aussi à prendre en compte pour la vie de tous les jours. Des fauteuils hauts avec des accoudoirs fermes sont particulièrement utiles et confortables (surtout pour nous aider à nous relever).

Pour faciliter nos déplacements, mieux vaut éviter un encombrement excessif au sol (tapis, fils et rallonges électriques...). Mettre les meubles sur des roulettes est également un bon moyen pour les déplacer sans trop d'effort.

## › Salle de bains

Certaines adaptations permettent de faciliter nos gestes quotidiens :

- Un mitigeur plutôt qu'un mélangeur, pour éviter de trop forcer sur nos doigts et poignets
- Des toilettes murales, que l'on peut installer plus haut que des W-C à poser.
- Des placards à une hauteur facilement accessibles
- Une douche plutôt qu'une baignoire
- Des barres pour aider à se relever (toilettes, baignoire) ou à se tenir (douche).
- Un revêtement de sol antidérapant



Si vous êtes locataire et que vous ne pouvez pas faire de grosses modifications, vous pouvez opter pour des adaptations plus légères : tapis anti-dérapant dans la douche ou la baignoire, rehausseur de toilettes amovible (qui peut être remboursé par les assurances maladie).

**J'ai une baignoire dans laquelle je ne peux pas m'asseoir. J'utilise une planche à laver le linge de ma grand mère, que je pose en travers, sur les rebords de la baignoire, et je me lave assise dessus.** Jeanne, 53 ans

### > Cuisine

Dans la cuisine, le plus important est d'organiser notre plan de travail de la manière la plus pratique pour nous.

- Éviter de placer les objets lourds en hauteur
- Mettre les ustensiles qu'on utilise souvent à portée de main
- Préférer une batterie de cuisine légère et maniable
- Mettre la plaque de cuisson pas trop loin de l'évier pour éviter de porter les casseroles sur une trop longue distance
- Installer des rangements pratiques, type tiroirs coulissants

### Trucs et astuces

*Râpe à fromage, moulin à légumes, presse-agrumes : tous les ustensiles de préparation de cuisine ont désormais leur version électrique. N'hésitons pas à nous équiper pour que la cuisine redevienne un plaisir !*

**Quand j'ai très mal au poignet, je mets une attelle en toile qui m'immobilise le pouce qui me fait souffrir et me permet d'utiliser les doigts qui, eux, ne font pas mal. Ainsi je peux cuisiner mes repas, ce qui serait impossible sans attelle.**

Nathalie, 40 ans

**Dans les périodes où j'ai très mal aux pieds, j'utilise un tabouret roulant (de coiffeur ou de kiné) qui me permet de me déplacer dans la maison en étant assis et en me faisant avancer en poussant avec les pieds. Je l'utilise beaucoup dans la cuisine. André, 45 ans**

### › **Chambre**

- Un lit réhaussé nous permet de nous lever et de nous asseoir facilement
- Une couette est préférable à une couverture (c'est plus léger pour les pieds douloureux)
- Un oreiller ergonomique est indiqué en cas de nuque douloureuse
- Pour ceux qui ont du mal à s'asseoir dans le lit, il existe des échelles en corde à fixer au pied du lit : en les saisissant, il est plus facile de passer de la position couchée à la position assise. On peut trouver ces équipements dans des magasins de literie.

## **C** Comment aménager son espace de travail ?

### › **A la maison**

Si nous travaillons à domicile, il est assez simple d'aménager notre bureau :

- Chaise roulante (de préférence avec dossier)
- Clavier d'ordinateur ergonomique
- Petites étagères pour avoir tout à portée de main
- Tiroirs coulissants

Nous pouvons trouver de quoi nous équiper dans la plupart des magasins et grandes surfaces d'ameublement.

### › **Sur le lieu de travail**

Dans le cas où notre PR nécessite un aménagement de notre poste de travail, le mieux est d'en parler avec le médecin du travail. Il peut aussi négocier avec notre employeur une adaptation de nos horaires.

Les entreprises peuvent obtenir des subventions de l'AGEFIPH pour adapter les postes et l'organisation du travail des salariés handicapés.

*cf tableau p.17*



**J'ai négocié avec mon employeur de travailler tous les matins à la maison. Ainsi je peux me dérouiller tranquillement tout en travaillant !** Géraldine, 36 ans

## Comment s'habiller et se chausser plus facilement ?

### > Les vêtements

Pour éviter les mauvaises surprises et les gestes difficiles au moment de s'habiller, voici quelques conseils :

- Privilégier les vêtements qui s'attachent par devant
- Éviter les vêtements trop serrés qui entravent les mouvements
- Préférer les fermetures éclair et les velcros (scratches) aux boutons

Il existe des aides pour faciliter l'habillage, par exemple des enfile-bas ou des enfile-boutons, qu'on peut trouver dans des magasins spécialisés.



### Trucs et astuces

*Dans certains cas, la vente par correspondance peut être pratique : elle permet d'éviter les contorsions dans les cabines d'essayage et le piétinement dans les magasins.*

## › Les chaussures

Pour être à l'aise dans ses chaussures, mieux vaut éviter les talons trop hauts ou les bouts pointus et porter son choix sur des chaussures confortables avec un bon maintien. Il existe des magasins de chaussures pour pieds sensibles, mais les modèles y sont assez chers et pas toujours à la dernière mode !

D'autre part, nous devons prévoir de pouvoir insérer des semelles orthopédiques à l'intérieur de nos chaussures.

Le port de semelles orthopédiques améliore le confort, évite la détérioration des articulations du pied et rétablit les appuis, car notre voûte plantaire est souvent déformée par la PR.

Un généraliste ou un rhumatologue peut prescrire des semelles orthopédiques, qui sont réalisées par un podologue.

Dans le cas de déformations importantes des pieds, les chaussures orthopédiques représentent un soulagement certain ; leur achat peut être pris en charge par l'assurance maladie.

**Mes pieds sont très déformés et me font beaucoup souffrir. Depuis que mon médecin m'a prescrit des chaussures orthopédiques sur mesure, la station debout est moins pénible et je me déplace mieux. Sonia, 45 ans**



## Récapitulatif des sources d'information sur les aides techniques

### Sites Internet

CICAT : <http://www.yanous.com/pratique/materiels/cicat.html>

Aides techniques : [http://www.handica.com/produits\\_services/index.php](http://www.handica.com/produits_services/index.php)

### Organismes

**Agence Nationale pour l'Aménagement de l'Habitat (ANAH)**,  
17 rue de la Paix, 75002 Paris. Tél : 01 44 77 39 39

Institut National des Invalides (INI), service Ergothérapie,  
6 bld des Invalides, 75700 Paris. Tél : 01 40 63 23 90

**Comité National français de liaison pour la Réadaptation des personnes Handicapées (CNRH)**, 236 rue de Tolbiac, 75013 Paris. Tél : 01 45 89 16 16

**Association nationale de Gestion de Fonds pour l'Insertion professionnelle des Personnes Handicapées (AGEFIPH)**

Siège Social

192 Avenue Aristide Briand, 92226 Bagneux Cedex.

Tél : 01 46 11 00 11

### Catalogues des aides techniques

**Aide et Confort du Malade (ACM)**,

94 rue de l'Amiral Mouchez, 75014 Paris. Tél : 01 45 89 16 16

**Mutations** : Bretagne 02 97 21 91 81 ; Centre Est 03 80 48 93 50 ;  
Provence 04 94 61 57 61 ; Centre Ouest 05 49 45 14 19

L'Association Nationale de Défense contre l'Arthrite Rhumatoïde (ANDAR) a été créée en 1984 par des malades. Elle rassemble près de 4000 adhérents en France. De nombreuses antennes régionales sont là pour vous apporter soutien, écoute et conseil. Pour obtenir des renseignements sur la maladie ou sur nos activités, contacter :

**ANDAR (siège national)**

**BP 7207**

**34086 Montpellier cedex 4**

**tél/fax : 04 67 47 61 76**

**e-mail : [andar.polyarthrite@wanadoo.fr](mailto:andar.polyarthrite@wanadoo.fr)**

**site internet : [www.polyarthrite-andar.com](http://www.polyarthrite-andar.com)**

### Autres brochures thématiques disponibles

**Article n°1 : Qu'est ce que la polyarthrite rhumatoïde ?**

**Article n°2 : Douleur et polyarthrite rhumatoïde ?**

**Article n°3 : La polyarthrite rhumatoïde et les autres**

**Article n°4 : Les traitements de la polyarthrite rhumatoïde**

**Article n°5 : Polyarthrite rhumatoïde et image de soi**

**Article n°6 : La polyarthrite rhumatoïde et les aides techniques**

D'autres brochures sont en cours d'élaboration.

Ces publications sont disponibles sur simple demande (participation aux frais d'envoi).

L'ANDAR publie également un bulletin semestriel d'information et d'actualités « Bulletin Info ».

Les quatre premières brochures de la collection Article ont remporté

le Grand Prix du Jury du 15<sup>ème</sup> festival de communication médicale de Deauville 2004



# Article !

**Nous voulons informer les personnes qui souffrent de polyarthrite rhumatoïde, et leurs proches, et les aider à mieux comprendre et s'orienter. Nous souhaitons encourager le dialogue avec les soignants, optimiser la prise en charge de chaque personne atteinte, dédramatiser la maladie, mieux vivre avec...**

Ces brochures ont été réalisées par des bénévoles de l'association ANDAR directement concernés par la Polyarthrite Rhumatoïde. Nous avons choisi le titre « Article ! » en clin d'œil à cette maladie des articulations et à notre désir d'exprimer clairement nos difficultés. Toutes les informations contenues dans ce document sont validées par des médecins. Vous y trouverez également nos témoignages et nos expériences. Ils peuvent vous être utiles à vous rassurer, vous orienter, vous aider à faire des choix.

A N D A R  
04 67 47 61 76