

Mon hygiène et mes vêtements



Les Livrets Smile



Je donne mon avis
pour une vie meilleure!

Colle ici une photo, un picto
ou un dessin de ton choix
qui illustre l'hygiène,
les vêtements



Ce livret appartient à



Sommaire

1. C'est quoi l'hygiène et les vêtements ?	3
2. Mes droits	4
3. Mon avis sur l'aide que je reçois ..	5
1. Le matériel et les locaux pour me laver	6
2. L'organisation de ma toilette.	7
3. Je me lave dans une salle de bain commune	8
4. Mon bien-être pendant ma toilette	9
5. Mes soins dentaires	10
6. L'hygiène des mains	11
7. Mes cheveux, ma coiffure	12
8. Autres soins	13
9. J'ai des problèmes urinaires et/ou intestinaux	14
10. Mes appareillages (lunettes, prothèses auditives, dentiers..) ..	15
11. Mes vêtements et mes chaussures	16
12. Mon apparence	19
13. Mon autonomie, mon information	19
14. L'ouverture vers l'extérieur.	20
15. Les personnes qui m'aident à me laver et à m'habiller	20
16. Questions qui ne concernent que moi	23
17. Mes besoins sont expliqués dans un document	24
4. Mes idées	26
5. Informations sur l'hygiène et les vêtements	27
6. Les autres livrets Smile qui parlent de l'hygiène et des vêtements	30





1. C'est quoi l'hygiène et les vêtements ?



Mon hygiène c'est ce que je fais pour être propre et pour me sentir bien.

Je fais ma toilette :

- je me lave au lavabo, je prends une douche, je prends un bain
- je me lave les mains, je me brosse les dents
- je me coupe les ongles, je me rase, je me lave les cheveux.

Mes vêtements et mes chaussures, c'est pour me protéger du froid et du soleil.

Mes vêtements et mes chaussures, c'est aussi pour me sentir bien.

L'habillement c'est les vêtements que je mets.

Je prends soin de moi :

- je me maquille
- je mets des bijoux
- je me parfume
- je vais chez le coiffeur.

Je complète ce livret pour donner mon avis sur l'aide que je reçois pour me laver et pour m'habiller.

Et pour avoir des idées pour mon hygiène et mes vêtements.

Je pourrai discuter de mes idées avec les professionnels et avec ma famille.





2. Mes droits



Respect du corps et de l'esprit.
Il faut respecter les personnes
en situation de handicap.
Aussi bien leur corps que leurs idées.

Il faut respecter la personne dans son ensemble.

Extrait de l'Article 17 de la Convention des Nations Unies sur les Droits des personnes en situation de handicap (Protection de l'intégrité de la personne) traduit en facile à lire par le Sisahm (Bruxelles).

Les pays font en sorte que les personnes handicapées aient droit comme chacun à un niveau de vie correct, à une qualité de vie correcte pour elles et leur famille, pour :

- Les vêtements
- La nourriture
- Le logement
- L'eau
- L'électricité.

Extrait de l'Article 28 de la Convention des Nations Unies sur les Droits des personnes en situation de handicap (Niveau de vie adéquat et protection sociale) traduit en facile à lire par le Sisahm (Bruxelles).



3. Mon avis sur l'aide que je reçois

Compléter ce livret c'est pour moi :
Très important - Pas du tout important.
Pourquoi ?

.....
.....
.....

Je voudrais avoir une copie de ce livret
complété avec mes réponses : Oui - Non

Les personnes qui m'aident le plus
pour me laver et pour m'habiller sont :
Par exemple : mon éducateur référent, les infirmiers,
les aides-soignants...

Nom : Rôle :
Nom : Rôle :
Nom : Rôle :

Les documents les plus utiles pour me laver et m'habiller sont :
Par exemple : mon cahier de communication, le document écrit par l'infirmier

..... J'ai lu ce document : Oui - Non
..... J'ai lu ce document : Oui - Non
..... J'ai lu ce document : Oui - Non

Je suis d'accord de donner mon nom et mes réponses :

	 OUI	 NON	Si oui, préciser éventuellement à qui :
À la direction ?			
Aux autres professionnels ?			
Aux stagiaires ?			
Aux bénévoles ?			
À ma famille ?			
À d'autres personnes ?			

À noter : cette question de l'anonymat est volontairement posée deux fois.

- En début de livret pour rassurer le répondant, a fortiori si le livret aborde des sujets particulièrement délicats pour lui.
- En fin de livret, pour lui permettre de confirmer - ou infirmer - sa décision en connaissance de cause, une fois qu'il a pris connaissance de toutes les questions.

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											

1. Le matériel et les locaux pour me laver :

1.1	Adaptation des locaux à mes besoins	Sol non glissant, porte élargie dans la salle de bain, aux toilettes...										
1.2	Adaptation des équipements à mes besoins	Baignoire surélevée, douche accessible, rehausseur de toilette, barre de maintien pour m'aider à me relever de la toilette, lève-personne... Ce matériel est disponible. On m'a bien expliqué comment l'employer.										
1.3	Matériel de soins	Savon, draps de bain, brosse à cheveux, rasoir... Le matériel est en bon état et en quantité suffisante.										
1.4	Matériel de sécurité	Thermostat de sécurité pour éviter de me brûler, tapis anti-dérapant dans la baignoire, sonnette pour appeler en cas d'urgence quand je suis à la salle de bain et aux toilettes... Ce matériel est disponible et en bon état. On m'a bien expliqué comment l'employer.										
1.5	Matériel pour préserver ma pudeur et mon intimité	Paravent ou rideau de séparation entre deux douches si salle de bain commune avec plusieurs douches, écriteau à mettre sur la porte pour dire que je suis occupé à me laver et qu'on ne peut pas rentrer... Ce matériel est disponible et utilisé.										
1.6	Propreté des locaux, de l'équipement et du matériel	De la salle de bain, des toilettes... La baignoire et l'évier sont propres. Contre-exemple : les toilettes sentent souvent mauvais.										

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											

2. L'organisation de ma toilette (mon bain, ma douche, ma toilette au lit ou au lavabo ...) :

2.1	Prise en compte de mon avis sur la manière de me laver	Pour me laver je peux prendre une douche, un bain, me laver au lavabo : je donne mon avis sur ce que je préfère. Mon avis est pris en compte.									
2.2	Horaires Préciser les horaires	Je peux choisir de me laver le matin, le soir ou le matin et le soir. Je me lave chaque matin à 08h00.									
2.3	Fréquence	Je peux me laver au moins deux fois par jour : je me lave chaque matin et chaque soir. Contre-exemple : je voudrais prendre un bain une fois par semaine au moins mais on me dit que ce n'est pas possible. Je prends un bain seulement une fois par mois.									
2.4	Durée Préciser la durée moyenne	L'infirmier prend bien le temps de m'aider à me laver. Contre-exemple : ma toilette est faite très très vite, en 5 minutes à peine, et je n'aime pas ça du tout.									
2.5	Information sur l'organisation	Je sais à l'avance l'horaire de mes douches, je sais qui va m'aider.									

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											
2.6	Choix de la personne qui m'aide à me laver	<p>Mon avis est pris en compte. Je préfère être lavée par une femme. Je voudrais toujours être lavé par une personne avec qui je me sens en confiance.</p> <p>Je peux refuser qu'un stagiaire ou une autre personne que je ne connais pas assiste à ma toilette.</p>									

3. Je me lave dans une salle de bain commune en même temps que d'autres personnes : Si non je vais à la rubrique suivante.

3.1	Prise en compte de mon avis	<p>On me demande si je suis d'accord de me laver en même temps que d'autres personnes. Mon avis est respecté.</p>									
3.2	Respect de l'intimité	<p>Un rideau ou un paravent est mis pour préserver notre intimité, pour que l'autre personne ne me voit pas tout nu.</p>									

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											

4. Mon bien-être pendant ma toilette :

4.1	Manipulations	<p>On me manipule avec douceur. On fait attention à ne pas me faire mal :</p> <ul style="list-style-type: none"> • pendant qu'on me lave • pendant qu'on me brosse les dents • pendant qu'on me coiffe... 									
4.2	Mon installation	<p>Je suis assis confortablement sur le siège de douche. On m'installe confortablement avec les sangles du lève-personne pour aller jusqu'à la baignoire.</p>									
4.3	Température	<p>On ne me laisse pas me refroidir après le bain :</p> <ul style="list-style-type: none"> • on me sèche rapidement • on me sèche soigneusement les cheveux • on me rhabille vite. <p>On veille à ce que la température du bain soit agréable pour moi. On me prévient quand on va actionner la douche.</p>									
4.4	Mon ressenti après ma toilette	<p>Je sens bon, je me sens bien propre.</p> <p>Contre-exemple : on me lave trop vite et on ne me rase pas chaque jour : je ne me sens pas bien propre, pas net.</p>									

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											

5. Mes soins dentaires (le brossage des dents, le nettoyage de mon dentier, mon bain de bouche...) :

5.1	Matériel pour mes soins dentaires	<p>Brosse à dents électrique, jet dentaire, bain de bouche, produit pour rafraîchir l'haleine (spray, solution buccale, bonbons à sucer...)...</p> <p>J'ai le matériel nécessaire en quantité suffisante. Je sais comment l'employer. Ma brosse à dents est changée tous les deux mois ou plus tôt si nécessaire.</p>									
5.2	Fréquence des soins dentaires	<p>Je me lave les dents après chaque repas ou au moins deux fois par jour. On me fait un bain de bouche chaque matin et chaque soir.</p> <p>On m'aide à laver mon dentier chaque soir.</p>									
5.3	Qualité des soins dentaires	Le brossage des dents est fait soigneusement, pendant au moins 2 minutes.									
5.4	Contrôle chez le dentiste	Je vais au moins une fois par an chez le dentiste.									

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											

6. L'hygiène des mains :

6.1	Matériel	<p>Savon, essuie-mains propres et en quantité suffisante, solution hydro-alcoolique, gants de protection...</p> <p>J'ai le matériel nécessaire. Je sais comment l'employer.</p>										
6.2	Fréquence du lavage des mains	<p>On m'a expliqué quand je dois absolument me laver les mains : avant et après chaque repas, après avoir été à la toilette...</p> <p>Si je ne sais pas me laver les mains tout seul, on me lave les mains au minimum avant et après chaque repas, après avoir été à la toilette, en arrivant à mon centre, avant d'aller dormir...</p>										
6.3	Qualité du lavage des mains	<p>Si je ne sais pas me laver les mains tout seul, je reçois de l'aide. On m'aide à bien me laver les mains.</p>										
6.4	Autres soins	<p>On me donne des gants de protection si je fais des travaux très salissants ou si j'ai la peau irritée et que je dois cuisiner.</p> <p>On soigne mes petites blessures aux mains : crevasses, plaies...</p>										

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											

7. Mes cheveux, ma coiffure :

7.1	Matériel	Shampooing, sèche-cheveux...									
7.2	Fréquence du brossage et du lavage de mes cheveux	On me coiffe ou on m'aide à me coiffer chaque matin et chaque soir. On m'aide à me laver les cheveux deux fois par semaine.									
7.3	Qualité du lavage des cheveux	On me sèche soigneusement les cheveux après les avoir lavés.									
7.4	Ma coiffure	On me demande mon avis sur la manière de me coiffer si je ne sais pas me coiffer moi-même. On me coupe régulièrement les cheveux. Le coiffeur me demande mon avis sur la coupe de cheveux.									
7.5	Autres soins	Soins particuliers si pellicules, chute de cheveux... On attache mes cheveux si je dois cuisiner.									

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											

8. Autres soins :

8.1	Soins des ongles	Ils sont coupés régulièrement, ils sont propres. On vérifie que je n'ai pas d'ongles incarnés.									
8.2	Soins des oreilles	On vérifie régulièrement si je n'ai pas de bouchon dans mes oreilles. On met des gouttes dans mes oreilles une fois par semaine pour éviter d'avoir des bouchons dans les oreilles.									
8.3	Rasage, épilation	On m'aide à me raser chaque matin.									
8.4	Hygiène intime	On me fournit ce dont j'ai besoin lors de mes menstruations. J'ai toujours de quoi me changer même quand je dois me déplacer. Je reçois de l'aide pour changer mes protections. On m'aide à me changer en respectant ma pudeur.									
8.5	Soins des pieds	On sèche bien entre mes orteils quand on me lave. On vérifie si j'ai besoin de soins de pédicure.									

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											

9. J'ai des problèmes urinaires et / ou intestinaux (incontinence, constipation, ...) : Si non je vais à la rubrique suivante.

9.1	Matériel	Protection contre les fuites urinaires, changes... J'ai le matériel nécessaire et en quantités suffisantes.										
9.2	Maintien du potentiel de la fonction d'élimination	On me propose régulièrement d'aller régulièrement aux toilettes. Contre-exemple : on me met des langes par facilité alors que je sais très bien m'en passer si on me conduit à la toilette régulièrement.										
9.3	Confort et sécurité aux toilettes	On m'assied confortablement avec un rehausseur de toilette. Il y a une sonnette dans les toilettes pour que j'appelle quand j'ai besoin d'aide.										
9.4	Qualité des soins liés à mon change	Fréquence, hygiène, soins cutanés... On m'aide à me laver soigneusement après avoir été à la toilette. On vérifie régulièrement si je ne dois pas être changé. Je ne reste pas longtemps avec un change mouillé. Contre-exemple : <ul style="list-style-type: none"> je dois attendre longtemps avant que quelqu'un me conduise à la toilette même si je dis que c'est urgent on m'a déjà oublié plusieurs fois à la toilette et j'ai dû attendre très longtemps. 										
9.5	Respect de ma pudeur lors des changes	Pendant qu'on me change, il n'y a que la personne qui m'aide qui est là. Contre-exemple : il y a régulièrement d'autres personnes qui sont là juste pour parler entre elles devant moi qui suis à la toilette.										

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 	
												
9.6	Gestion des problèmes intestinaux (constipation, diarrhée)	<p>Les consignes de prévention sont appliquées : régime alimentaire, médicaments...</p> <p>On note la fréquence de mes selles dans un carnet.</p> <p>On en informe ma famille quand je rentre pour le week-end ou les vacances.</p>										

10. Mes appareillages (lunettes, prothèses auditives, dentiers...) :

Si je n'ai aucun appareillage, je vais à la rubrique suivante.

10.1	Nettoyage	<p>Fréquence, produits employés...</p> <p>Mes lunettes sont nettoyées chaque jour.</p> <p>Contre-exemple : mes lunettes sont toujours sales, personne ne m'aide à les laver alors que je ne sais pas le faire seul.</p>										
10.2	Entretien et réparations	<p>Contrôles réguliers, réparations rapides</p> <p>Les piles de mes prothèses auditives sont contrôlées régulièrement.</p> <p>Les branches de mes lunettes sont réajustées régulièrement.</p>										
10.3	Respect des consignes	<p>Les appareils sont posés et nettoyés correctement.</p>										
10.4	A mon goût	<p>Le modèle de mes lunettes me plaît.</p> <p>Mes prothèses auditives ne sont pas trop visibles.</p>										

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											

11. Mes vêtements et mes chaussures :

11.1	A mon goût	<p>J'aime les modèles de mes vêtements : leurs formes, leurs couleurs... Mes vêtements me vont bien, ils me plaisent.</p> <p>Contre-exemple : j'ai une apparence négligée et personne ne m'aide à en changer.</p>									
11.2	Choix	<p>C'est moi qui choisis mes vêtements chaque matin. Mes vêtements sont variés et je peux donc vraiment choisir. On n'habille pas tous les résidents de mon centre de la même façon.</p> <p>Contre-exemple : je n'ai que des T-shirts, des joggings et des basquets et je suis donc toujours habillé de la même façon. Je ne peux donc jamais m'habiller de façon un peu plus élégante.</p>									
11.3	Confort	<p>Les vêtements sont à ma taille : pas trop serrés, pas trop longs... Mes chaussures sont très confortables.</p>									
11.4	Respect de ma pudeur et des consignes liées à ma culture ou à ma religion	<p>Je ne veux pas mettre de jupes trop courtes, ni de vêtements trop moulants ou décolletés. On respecte mes souhaits.</p>									
11.5	Quantité	J'ai suffisamment de vêtements et de chaussures.									
11.6	Etat général	<p>Mes vêtements sont en bon état. Quand ils sont décousus, ils sont raccommodés rapidement. Mes chaussures sont cirées et ressemelées régulièrement.</p>									
11.7	Propreté	Mes vêtements et mes chaussures sont lavés régulièrement, ils sentent bons.									

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											
11.8	Fréquence des changements	<p>Mes vêtements sont changés dès qu'ils sont sales ou abîmés.</p> <p>Contre-exemple : je dois attendre longtemps avant d'être changé même si mes vêtements sont mouillés.</p>									
11.9	Adaptation à la température	<p>Mes vêtements sont adaptés à la saison et à la température des locaux.</p> <p>Contre-exemple : on me laisse avec un pull très chaud et des bottines toute la journée même quand il fait très chaud.</p>									
11.10	Adaptation à mon âge	<p>On ne m'habille pas comme un bébé.</p> <p>Je ne porte pas un bavoir toute la journée.</p> <p>On me l'enlève dès que j'ai fini de manger.</p>									
11.11	Adaptation à mes activités	<p>Je porte un tablier protecteur pour cuisiner.</p> <p>Je mets des bottes et un ciré pour me promener sous la pluie.</p>									
11.12	Adaptation aux circonstances	<p>Je ne m'habille pas de la même façon pour aller travailler, quand je suis en congé ou si je vais à un mariage.</p>									
11.13	Adaptation aux horaires de la journée	<p>Je ne reste pas en pyjama toute la journée dans le salon commun.</p>									
11.14	Achat	<p>J'achète moi-même mes vêtements et mes chaussures si je le souhaite.</p> <p>Je reçois de l'aide pour aller acheter mes chaussures.</p> <p>Je donne mon avis sur les vêtements qu'on va acheter pour moi.</p>									

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											
11.15	Identification	<p>Mon nom est marqué sur chaque vêtement et chaque paire de souliers.</p> <p>Contre-exemple : je perds tout le temps des vêtements quand ils partent au lavage car ils ne sont pas marqués à mon nom.</p>									
11.16	Rangement	<p>J'ai une armoire dans ma chambre. Elle est assez grande.</p> <p>Mes vêtements sont bien rangés dans une armoire.</p> <p>Je peux les retrouver facilement dans mon armoire.</p> <p>Mes chaussures sont rangées dans un placard séparé.</p> <p>Contre-exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je ne peux pas avoir d'armoire dans ma chambre. Mes vêtements sont rangés dans des armoires collectives dans le couloir • Je n'ai pas de place pour ranger mes chaussures qui traînent partout dans ma chambre. 									
11.17	Gestion de mon linge sale	<p>Mes vêtements sales sont lavés rapidement.</p> <p>Contre-exemple : On mélange mon linge sale et mon linge propre dans mon armoire ou dans mon sac.</p>									

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											

12. Mon apparence :

12.1	Maquillage, tatouages	Je peux me maquiller si j'en ai envie. On m'aide à me maquiller, on me donne des conseils.										
12.2	Accessoires	Bijoux, foulards... J'aime mettre des bijoux tous les jours.										
12.3	Parfums	Je me parfume pour les grandes occasions !										
12.4	Mon image de moi	On me conseille sur le choix des vêtements qui me vont bien, sur les couleurs qui me vont...										

13. Mon autonomie, mon information :

13.1	Stimulation de mon autonomie	On m'encourage à me laver et à m'habiller seul même si cela me prend du temps.										
13.2	Formation / éducation à la santé	Je reçois des informations sur les soins indispensables : <ul style="list-style-type: none"> • hygiène dentaire • signaler une plaie • importance de me laver tous les jours... Je sais à qui je peux poser une question : à l'infirmier, à l'aide-soignant, à mon éducateur référent. J'ai suivi une formation en facile à lire sur l'hygiène.										

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											

14. L'ouverture vers l'extérieur :

14.1	Possibilité de faire venir une aide extérieure	Un professionnel ou un ami peut venir dans mon centre pour : <ul style="list-style-type: none"> soigner mes pieds (pédicure) soigner mes mains (manucure) me coiffer (coiffeur) me faire des soins de peau (esthéticien). 											
14.2	Possibilité d'aller à l'extérieur	Je peux aller au salon de coiffure, chez l'esthéticienne, dans un magasin de vêtements, chez un couturier...											

15. Les personnes qui m'aident à me laver et à m'habiller... :

15.1	je les connais	Je sais qui m'aide dans la vie de tous les jours : on m'a présenté ces professionnels, je connais leur nom ou leur prénom. Contre-exemple : les stagiaires changent tout le temps. Je ne connais pas leur nom ni leur formation.											
15.2	sont bienveillantes	Ces personnes me parlent gentiment Elles sont aimables, sympathiques. Elles m'informent : <ul style="list-style-type: none"> du moment où la douche va être actionnée quand on va me plonger dans le bain (surtout si je suis non voyant ou si j'ai peur de l'eau). 											

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 	
												
15.3	sont rassurantes	Je me sens en confiance avec ces personnes. Leur attitude est calme, posée. Elles sont encourageantes. Quand je suis dans le lève-personne, je me sens à l'aise.										
15.4	sont disponibles pour m'aider	Elles prennent le temps de me laver et de m'habiller tranquillement.										
15.5	sont à l'écoute de mes besoins	Elles respectent mes choix vestimentaires, mon maquillage...										
15.6	sont en nombre suffisant	Elles ne doivent pas toujours se dépêcher, elles peuvent prendre le temps.										
15.7	respectent mon intimité	Un nombre limité de personnes m'aide pour la toilette. On ne me laisse pas nu, exposé aux regards d'autres personnes. On ferme la porte de la salle de bain pendant ma toilette. On ne me laisse pas me promener en pyjama dans tout le centre sans peignoir.										
15.8	respectent le secret professionnel	Elles ne parlent pas de mon intimité en présence de personnes non concernées et encore moins en public. Contre-exemple : elles disent devant tout le monde que j'ai des boutons sur les fesses, des hémorroïdes, des varices...										

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											
15.9	respectent les consignes et sont attentives aux risques	<p>Les différentes personnes qui m'aident respectent les mêmes consignes. Elles savent comment m'aider et le font bien. Ma toilette est bien faite. Elles mettent un tablier spécial quand elles me lavent. Elles se lavent les mains avant et après m'avoir aidé à me laver.</p> <p>Elles préviennent les risques liés à ma toilette :</p> <ul style="list-style-type: none"> risque de chute en glissant sur le sol humide risque de brûlures si l'eau du bain est trop chaude... 									
15.10	favorisent mon autonomie	Elles mettent en place ce qui est nécessaire pour que je puisse faire ma toilette seul ou pour que je puisse au moins faire certaines choses seul.									
15.11	collaborent avec les autres professionnels et ma famille	Elles signalent à leurs collègues les informations importantes comme une plaie à surveiller.									

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											

16. Questions qui ne concernent que moi :

Les questions suivantes sont données à titre d'exemple : il ne faut pas y répondre, sauf si j'en ai envie.

Je peux rajouter ici d'autres questions qui sont importantes pour moi, qui ne concernent que mon hygiène et mes vêtements et qui n'ont pas été prévues dans ce livret :

16.1	Vêtements particuliers	Eviter les vêtements serrant quand je suis en voiturette car c'est très inconfortable. Ne jamais me mettre des pulls à encolure étroite. Je n'achète que des pulls à fermeture éclair.									
16.2	Produits de toilette particuliers	Je suis allergique aux produits parfumés.									
16.3	Préférences à respecter	Ne jamais me donner de bain : je préfère prendre des douches ou me laver au lavabo.									
16.4	Besoins particuliers	J'ai besoin d'aide pour me moucher. Protection en cas de salivation excessive : il faut me mettre des foulards et les changer régulièrement.									
16.5	Entretien de mes lunettes	Il faut m'aider à les laver plusieurs fois par jour.									
16.6	Coiffure	Je vais chez le coiffeur tous les deux mois, c'est important pour moi.									
16.7	Utilisation d'un lève-personne pour m'installer dans le bain et sur la toilette	Les sangles doivent être mises soigneusement en respectant les consignes pour que je sois bien installé. Le lève-personne mobile doit être rechargé chaque nuit.									
16.8	Ma question :										
16.9	Ma question :										

N°	Questions	Exemples	Autres réponses					Mes remarques et mes idées
			 OUI	 NON				

17. Mes besoins sont expliqués dans un document :

Ce document sert à expliquer aux personnes qui m'accompagnent dans ma vie de tous les jours comment bien m'aider à me laver et à m'habiller.
 Ce document peut être un extrait de mon projet de vie, de mon dossier médical, ou d'un autre document.
 Il peut avoir été écrit, par exemple, avec ma psychologue, l'infirmier ou mon éducateur référent.

17.1	Ce document me semble nécessaire	Oui il va m'aider à mieux faire connaître mes besoins.						
17.2	Ce document existe	Oui on me l'a déjà montré.						
17.3	J'ai une copie de ce document	Oui il est dans ma chambre.						
17.4	Je sais à qui ce document est donné	Oui il est donné à mes parents et à mon éducateur référent.						
17.5	Je suis d'accord que ce document soit donné à ces personnes	Oui je suis d'accord.						
17.6	Ce document me semble complet Si non quelles informations ajouter ?	Non il manque des informations sur l'entretien de ma prothèse dentaire.						
17.7	Ce document a été fait avec moi	Oui j'ai pu le relire et le compléter.						
17.8	Ce document a été fait avec des professionnels	Oui avec mon éducateur référent.						
17.9	Ce document a été fait avec ma famille	Non ma famille n'a pas été concertée et je le regrette.						
17.10	Ce document est revu au moins une fois par an	Non il n'a pas été revu depuis 5 ans au moins.						
17.11	Ce rythme de révision me convient	Non je voudrais qu'il soit revu chaque année.						
17.12	Ce document est revu avec moi	Oui on me demande mon avis.						
17.13	Ce document est revu avec des professionnels	Oui avec mon éducateur référent.						
17.14	Ce document est revu avec ma famille	Non.						
17.15	Ce document est appliqué	Oui.						



Informations générales

Mon centre (ou mon service) s'appelle

.....

Je fréquente ce centre ou ce service depuis :

Moins de 3 mois - de 3 mois à 2 ans
plus que 2 ans

J'ai choisi moi-même d'aller dans ce centre (ou dans ce service) :

Oui - Non

Date à laquelle j'ai complété ce livret : / /

Combien de temps j'ai mis pour compléter ce livret ?

Quelqu'un m'a aidé à compléter ce livret: Oui - Non. Si oui :

Par exemple : mon éducateur référent, l'infirmier

Si plusieurs personnes m'ont aidé, j'écris leur nom à chacune.

Nom : Rôle :

Nom : Rôle :

Nom : Rôle :

Je suis d'accord de donner mon nom et mes réponses :

	 OUI	 NON	Si oui, préciser éventuellement à qui :
À la direction ?			
Aux autres professionnels ?			
Aux stagiaires ?			
Aux bénévoles ?			
À ma famille ?			
À d'autres personnes ?			

Si je suis d'accord que mon nom soit donné je l'écris ici :

Mon prénom : Mon nom :

Mon téléphone : Mon email :



4. Mes idées



Choses positives à continuer



Choses à améliorer	Mes idées	À faire avec qui ?	À faire quand ?	À faire avec quoi ?

Merci d'avoir complété ce livret!



5. Informations sur l'hygiène et les vêtements



• Santé très facile

Site Internet créé par l'association Trisomie 21 France - Extrait du site Internet dont une rubrique est consacrée aux soins d'hygiène corporelle

Consultez le site

Ce site internet m'aide à m'occuper de ma santé.

La santé, c'est être bien dans sa tête et dans son corps.

Sur le site internet santetresfacile.fr, je peux trouver :

- des conseils pour rester en bonne santé,
- des explications sur les professionnels qui m'aident à rester en bonne santé,
- des feuilles à télécharger pour compléter mon Carnet de suivi médical,
- des vidéos qui m'aident à rester en bonne santé,
- des liens vers des informations en Facile à lire.



« Les dents prévention et soins »

UNAPEI, 2011, extrait du site Internet : « Ce livret donne des conseils aux parents et aux personnes handicapées elles-mêmes. C'est un outil également destiné aux professionnels concernés qui peuvent l'utiliser et le diffuser. »

Téléchargez le document

- « **Handhygiène bucco dentaire** » de Patricia Mouchel-Drillot.

Edition : Edilivre.com

Via le Réseau Lucioles :

<https://www.reseau-lucioles.org/guide-pratique-de-lhygiene-bucco-dentaire/>

Extrait du site : « Ce guide pratique de l'hygiène bucco-dentaire a été écrit par une assistante dentaire, qui a travaillé dans différents établissements s'occupant de personnes handicapées motrices, mentales et polyhandicapées.

Après une rapide description des problèmes bucco-dentaires auxquels nous sommes souvent confrontés, elle aborde de nombreux sujets concrets comme : les techniques du brossage des dents, le massage des gencives, l'accompagnement au brossage des dents et à la prise d'autonomie, des solutions alternatives au brossage, lorsque celui-ci est impossible, et plein d'autres thèmes utiles. »



« Guide d'habilité sociale : Hygiène, apparence, santé »

Carnet réalisé par Hélène Laliberté, 2007, que la personne en situation de handicap peut compléter pour l'aider à prendre soin d'elle.

[Téléchargez le document](#)

- **Hygiène corporelle et vestimentaire : dur, dur !**

Blog tenu par une éducatrice spécialisée et aidant-proche qui aborde la question de l'hygiène et de l'habillement de manière ludique et en partageant des outils, trucs et astuces expérimentés au quotidien.

[Consultez le blog](#)



« **La Convention des Nations Unies sur les droits des personnes handicapées** »: Version en facile à lire, A-M De Vleeschouwer & S. Manneback, SISAHM, 2011-2012 (coffret contenant la version en facile à lire, la version en langue des signes, en audiodescription et le matériel pour s'appropriier la Convention).

[Plus de détails sur le site du Service PHARE](#)

- « **La Convention des Nations Unies sur les droits des personnes handicapées** »: Version intégrale.

[Téléchargez le document](#)



Formations pour les personnes avec une déficience intellectuelle organisées par Inclusion asbl.

Pour s'inscrire, il faut écrire à Bernadette Cuvelier - bcu@inclusion-asbl.be
02/247.28.17 - Secrétariat d'Inclusion : 02/ 247.28.21

[Plus de détails sur le site : www.inclusion-asbl.be](http://www.inclusion-asbl.be)



- **Access' Infos**

(Extrait du site Internet de Visa pour le net)

<https://accessinfos.wordpress.com>

C'est une page Internet.

Les textes sont faciles à lire
et faciles à comprendre.

Il y a aussi des images.

Ce sont des textes pour les adolescents
et les adultes.

Il y a des textes sur l'actualité
mais aussi des infos et des idées.

Il y a même un roman traduit
en facile à lire : Croc-blanc.



Visa pour le net

Visa pour le net est un projet qui rend l'information plus accessible grâce, notamment, à son travail en partenariat. C'est aussi un **site Internet en facile à lire fait par et pour des personnes en difficultés de compréhension**. Ce site aborde de nombreux sujets de société. Comme par exemple : la vie relationnelle, affective et sexuelle, le droit de vote, les droits des personnes en situation de handicap, l'emploi, mais aussi plus simplement des recettes de cuisine...

www.visapourlenet.be



Inclusion asbl

Inclusion est un mouvement qui rassemble des personnes porteuses d'une déficience intellectuelle, leurs proches, les professionnels qui les entourent et, de manière plus générale, des personnes soucieuses du bien-être de la personne en situation de handicap mental.

Inclusion défend et valorise, dans un large esprit de solidarité humaine, la qualité de vie et la participation pleine et entière à la société des personnes porteuses d'un handicap. Son site Internet présente les différents services développés, les formations et activités organisées...

www.inclusion-asbl.be

• Cap 48

Extrait du site Internet : « Cap 48 est une organisation belge qui permet la récolte de fonds destinés principalement aux personnes handicapées (...) ».

Les objectifs de Cap 48

- > Faire bouger la société : L'action de CAP 48 en partenariat étroit avec la RTBF, vise à placer les questions liées au handicap (physique, mental, sensoriel ou social), ainsi que les changements des mentalités, au cœur des préoccupations de notre société.
- > La solidarité avec les personnes handicapées : Nombre de projets portés par des asbl sont financés par les récoltes de fonds que CAP 48 initie. Ces projets rendent possibles de nouvelles approches pédagogiques, l'amélioration des conditions de vie de la personne handicapée (...).
- > La solidarité avec les jeunes en difficulté d'insertion : CAP 48 contribue également à l'insertion de jeunes en difficulté, finançant des projets d'aide à la jeunesse. »

<http://www.rtbef.be/cap48/>

• L'AVIQ

L'AVIQ est un organisme d'intérêt public (OIP) qui gère les compétences de la santé, du bien-être, de l'accompagnement des personnes âgées, du handicap et des allocations familiales en Région wallonne. Elle favorise l'inclusion des personnes en situation de handicap grâce aux missions suivantes : la sensibilisation et l'information en matière de handicap ; les aides et conseils en matière d'accueil, d'hébergement et d'aide à domicile ; les interventions financières dans l'équipement de matériel spécifique qui favorise l'autonomie au quotidien ; le soutien à l'insertion professionnelle via des aides à l'emploi et à la formation ; l'agrément et la subvention de services qui accueillent, hébergent, emploient, forment, conseillent, accompagnent... les personnes en situation de handicap.

www.aviq.be



PHARE

Le Service PHARE est une direction d'administration du Service Public Francophone Bruxellois. Il apporte informations, conseils et interventions financières aux personnes en situation de handicap en Région bruxelloise. Le Service PHARE agréé et subventionne différentes catégories de centres, entreprises, services et associations qui concourent à l'inclusion des personnes en situation de handicap. Son site internet s'adresse tant aux personnes en situation de handicap, qu'aux proches, aux parents ou aux professionnels qui les accompagnent.

De nombreuses informations y sont présentées en facile à lire.

www.phare.irisnet.be



6. Les autres Livrets Smile qui parlent de l'hygiène et des vêtements

Catégorie	Les Livrets Smile	Livrets Smile où on parle particulièrement de l'hygiène et des vêtements :	Les livrets qui m'intéressent
Mes besoins	Mes repas	Possibilité de me laver les mains avant et après chaque repas. La protection de mes vêtements pendant mes repas : bavoirs...	
	Mon sommeil, mon repos	Me mettre en pyjama le soir. Mettre des vêtements confortables pendant ma sieste.	
	Mon hygiène, mes vêtements		
	Ma santé	Mes allergies à certains produits de toilette. La gestion de mes appareillages avec des questions plus détaillées que dans ce livret-ci (attelles, lunettes...).	
	Mon logement	L'aménagement de ma salle de bain, l'accès aux toilettes.	
	Mes apprentissages	Accès à internet, à la lecture pour apprendre des choses sur l'hygiène. Accès à des formations d'éducation à la santé (dont l'hygiène corporelle).	
	Ma sécurité	Prévention des risques : ne pas se brûler en prenant un bain, ne pas glisser dans la salle de bain...	
	Ma communication	Je donne mon avis, je communique mes idées, mes souhaits, mes besoins sur la manière de me laver, de m'habiller, de prendre soin de moi.	
	Mon bien-être – stop aux mauvais traitements	Me permettre de m'habiller, de me coiffer et de me maquiller comme je le souhaite. Ne pas me brusquer pendant ma toilette. Respecter ma pudeur et mon intimité pendant mes changes. Ne pas se moquer de mon apparence.	
	Ma vie relationnelle, affective et sexuelle	Comment je me prépare quand j'ai rendez-vous avec mon compagnon, ma compagne : soins, habillement...	

En rouge : livrets prioritaires



Catégorie	Les Livrets Smile	Livrets Smile où on parle particulièrement de l'hygiène et des vêtements :	Les livrets qui m'intéressent
Mes activités	Mon projet de vie	Mon hygiène et mon habillement sont-ils pris en compte dans mon projet de vie ?	
	Mes loisirs, mes congés et mes vacances	Vêtements adaptés à mes activités sportives, à mes autres loisirs et moments de détente..	
	Mon travail et mon volontariat	Vêtements adaptés à mon travail, tablier de protection, gants...	
	Mes activités de tous les jours	Vêtements adaptés à mes activités de tous les jours : quand je nettoie mon logement, quand je fais des courses, que je bricole... Comment je m'organise pour faire les lessives.	
Mon entourage	Ma famille, mes amis et les personnes autour de moi	Comment je m'habille pour aller à une réunion de famille, voir mes amis.	
	Mes enfants	Comment je prends soin de leur hygiène et de leur habillement.	
	Mon éducateur référent	Le référent est une personne clef pour m'aider dans ma vie de tous les jours et à qui je peux parler de mes problèmes d'hygiène.	
Ma vie dans la société	Mes déplacements	Comment je me déplace pour aller chez le coiffeur, acheter des vêtements...	
	Ma participation aux décisions	Je donne mon avis pour ma toilette et mon habillement.	
	Mes droits, mon argent et mes papiers	Mon budget coiffeur, esthéticienne...	

En rouge : livrets prioritaires

Mes réponses aux questions. Je suis...



Très satisfait
Très content
Très bien
Toujours



Satisfait
Content
Bien
Souvent



Insatisfait
Pas content
Pas bien
Parfois



Très insatisfait
Pas content du tout
Pas bien du tout
Jamais

Autres réponses possibles :



Oui



Non



**Ne s'applique
pas à moi**



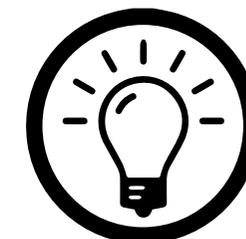
**Je ne comprends
pas la question**



**Je ne connais
pas la réponse**



**Je ne veux
pas répondre**



**Mes remarques,
mes idées**