

PROJET DE VIE

Mes incapacités motrices limitent très fortement mon indépendance dans les activités élémentaires de la vie quotidienne et dans la participation sociale, avoir une activité professionnelle normale, sorties, activités de loisirs, vie en milieu ordinaire.

Mes besoins en aide humaine concernent tous les actes essentiels de la vie quotidienne dans leur intégralité et j'ai besoin également d'heures dites de « surveillance régulière »

Actes essentiels : (cf. également le déroulement d'une journée type)

- Alimentation : Besoin d'aide totale
- Toilette : Besoin d'aide totale
- Habillage : Besoin d'aide totale, avec en plus le problème de mon corset orthopédique (voir déroulement de la journée)
- Elimination : Besoin d'aide totale
- Déplacements (Extérieurs ou intérieurs) : Besoin d'aide totale (Accompagnement à tous déplacements, habillage/déshabillage, ouvrir les portes, composer tickets transports, rendez-vous médicaux et administratifs.)
- Vie sociale : Besoin d'aide totale (Accompagnement à tous déplacements, habillage/déshabillage, ouvrir les portes, composer tickets transports, courses, spectacles, rencontres).
- Transferts : Pour tous les transferts, besoin d'aide totale
- Démarches administratives, écrire et téléphoner pour moi sous mes indications : -J'ai des difficultés d'élocution, l'intervention d'un aidant dans certaines situations est nécessaire car les gens ne sont pas patients et n'ont pas forcément envie de prendre le temps d'écouter et de comprendre.

Heures dites de surveillance régulière : (cf. également le déroulement d'une journée type)

Tout au long de la journée, que ce soit à mon domicile ou à l'extérieur, le jour comme la nuit, je suis sujet à de la fatigabilité, à des difficultés de préhension, car je n'ai pas de préhension fine. Ma spasticité entraîne de fortes contractures musculaires involontaires qui immobilisent la chaîne de muscles contractés pour une durée indéterminée. Ces contractures sont aussi bien aux membres inférieurs que supérieurs. Une aide constante est nécessaire pour effectuer les actions voulues qui ne me sont pas possibles dans cette configuration.

Par exemple :

- Dans la journée :

- Me moucher, déboucher le nez
- Mettre et enlever mes lunettes
- Boire de manière fractionnée toute la journée
- Prendre un traitement
- Changer de position pour soulager mes douleurs dues à une position
- Ramasser un objet
- Ouvrir ou de fermer un volet ou une porte
- Repositionner le corset
- etc.

- La nuit

Comme dans la journée, j'ai besoin d'une présence constante et « active » pour les raisons suivantes :

- Changer de position
- Repositionner la couverture
- Boire
- Aller aux toilettes
- Ramasser un objet

Journée type :

Je porte un corset orthopédique pour mieux tenir la position assise ; en journée il m'arrive de le retirer et devoir m'allonger hors de mon fauteuil à cause de douleurs au rachis. Une aide totale est nécessaire pour m'installer (transfert, mettre/enlever/repositionner le corset), il faut rester à proximité car je ne peux changer de position, seul ni me rasseoir.

Matin :

- Réveil, une aide totale est indispensable pour : me lever, aller aux wc, m'installer au fauteuil, prendre le petit déjeuner, prendre mon traitement.
- une aide totale est indispensable pour : prendre une douche ou un bain, habillage, me soigner (coiffer, raser...), mise en place du corset.
- déjeuner : aide à manger.

Après midi :

- activités : une aide totale est indispensable pour aller aux wc, me laver les mains régulièrement, boire de manière fractionnée toute la journée, goûter, ouvrir ou fermer un volet, une fenêtre, une porte, ramasser un objet,...

Fin d'après-midi et soirée :

- dîner : aide à manger.
- détente
- une aide totale est indispensable pour : me soigner, me coucher (retrait du corset, brossage des dents, déshabillage, installation pour la nuit (coussins...))

Nuit :

- durant la nuit j'ai besoin d'aller aux wc, boire, me couvrir, me découvrir, changer de position plusieurs fois par nuit (de 2 à 4 fois) - Il n'est pas possible de savoir à l'avance à quelle heure j'aurais besoin d'aide. Si je ne bouge pas, cela m'entraîne des douleurs.

A vu de tous les éléments que je viens de vous décrire le plus précisément possible, je sollicite la mise en place d'une aide humaine 24h/24 indispensable, visant à me permettre de :

Pouvoir vivre à mon domicile de façon la plus autonome possible, en toute sécurité, ainsi que de pouvoir me permettre une vie sociale comme tout un chacun aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur malgré mes besoins 24h/24 – 7jours/7.