

Demande de prestation de compensation du handicap

Évaluation de mes besoins – Par Philaminte

Sommaire

Préparation	2
Éléments de réflexion, de description	2
Préquantification.....	4
Documents donnés lors de l'évaluation	6
Mes besoins	6
Quantification	9

Préparation

Éléments de réflexion, de description

1. Besoins selon les pièces de la maison à illustrer avec photos de mise en situation :
 - Cuisine.
 - Salon.
 - Bureau (aménagement ordinateur avec câble USB pour brancher clé).
 - Buanderie.
 - Cellier.
 - Chambre.
 - Dressing.
 - Chambre.
 - Chambre enfant.
 - WC.
 - Salle de bains (se laver et s'habiller, possible sauf quand douleurs empêchent le transfert).
 - Extérieur (jardinage).
 - Ménage.
 - Lessive.
 - Repassage.

Je suis autonome au maximum dans ma maison parce qu'elle a été aménagée (à illustrer avec un exemple : la cuisine).

2. Besoins selon les actions à l'extérieur :
 - Courses (primeur plus cher, mais qui livre).
 - Prendre de l'essence.
 - École.
 - Achat pour mon activité professionnelle (je suis obligée d'aller au plus accessible et donc pas le moins cher par exemple).
 - Démarches administratives (mairie, préfecture, poste, etc.).
 - Loisirs, balades extérieures où il faut me pousser, visites dans des lieux inaccessibles, chez des amis ou famille (sœur), voyages, tourisme.
 - Visites médicales (me porter chez le dentiste et où il faut me pousser, car grande pente).
3. Aide à la parentalité :
 - Laver mon fils.
 - Ranger sa chambre.
 - Aller à l'école.
 - Aller aux activités.
 - Sorties scolaires impossibles.
 - L'emmener chez le médecin.

4. Besoins techniques

- Protections urinaires (couches et alèses).
- Matériel urinaire (sondes, poches, lingettes).
- Médicaments (antidouleurs, myorelaxants, etc.).
- Kinésithérapie hebdomadaire.
- Siège de douche.
- Pince pour attraper.
- Barre d'appui.
- Fauteuil roulant.
- Aménagement pour la conduite (risque en cas de crevaison ou d'accident, je ne peux pas changer la roue ou sortir de ma voiture).
- Aménagement voiture pour monter le fauteuil à prévoir dans quelques années ?
- Médicaments non remboursés (prévention contre l'infection urinaire style canneberge).

5. Aménagement de la maison

- Portail motorisé.
- Lit relevable électrique (circulation sanguine dans les jambes et appui dorsal).

Ces besoins sont augmentés quand j'ai des douleurs liées à mon handicap : douleurs dorsales, dans les bras et dans les épaules (plusieurs fois dans l'année, immobilisation de quelques jours dans ces cas-là).

Participation à la vie sociale (à voir).

Vacances plus chères.

Pour l'avenir : peut-être convient-il d'envisager une dégradation de ma condition physique ?

Préquantification

		1mois =30,5 jours		Heures en plus			Heures en plus		
		AIDE TOUS LES JOURS		AIDE suppl qd douleurs fortes			AIDE suppl qd douleurs modérées		
		minutes/jour	heures/mois	minutes/jour	jours/mois	heures/mois	minutes/jour	jours/mois	heures/mois
ENTRETIEN MAISON	ménage		16 h						
	rangement (ramassage, rangement en hauteur, vider poubelles, etc.)	15	7 h 45						
CUISINE	vider et remplir le lave-vaisselle	15	7 h 45						
	porter plat lourd vers évier ou four ou table	2	1 h						
	débarrasser la table (sale sur les genoux) et plat lourd	5	3 h						
	préparer les repas			90	1,5	2 h 15			
	mettre la table			5	1,5	0 h 08			
	nettoyage plan travail, rangement et vaisselle main			20	1,5	0 h 30	20	2	0 h 40
SALON	brancher ou débrancher les appareils								
	cheminée (porter le bois, feu et nettoyer cheminée l'hiver, soit 40 fois par an)	15	0 h 50						
CELLIER	ranger courses lourdes (une fois par semaine)		1 h						
	lessive (remplir, vider la machine et porter panier à linge)	5	3 h						
	accrocher, décrocher, plier et ranger le linge			15	1,5	0 h 20	15	2	0 h 30
	repassage (1 h par semaine)			10	1,5	0 h 15	10	2	0 h 20
BUREAU	accès aux câbles								
DRESSING	rangement habits été/hiver et couettes en hauteur		?						
CHAMBRES	changer draps des 2 chambres		0 h 30						
EXT MAISON	jardinage et entretien (nettoyage drain, piscine, tonte gazon, etc.)		4 h						

AIDE À LA PERSONNE	coucher/lever transferts\$\$\$\$\$\$								
WC	transfert WC (5 fois par j)			50	1,5	0 h 25			
SDB	aide à l'habillage, déshabillage			30	1,5		15	2	0 h 30
	transfert baignoire, shampoing, toilette			20	1,5	0 h 25			
	déplacements dans la maison			30	1,5				
ENFANT	ranger jouets chambre	5	2 h						
	douche	10	5 h						
	trajets école (de 2 à 4 aller/retour par jour) sur 15j/mois	45	11 h 15						
	santé enfant (dermatologue 5 fois par an)		1 h						
	sorties scolaires et réunions école (3 fois par an)								
ACTIVITÉ PROF,	rangement en hauteur, manipulation		0 h 30						
	achats professionnels (matériel volumineux)		1 h 30						
EXTÉRIEUR	courses supermarché (3 h par semaine environ)		12 h						
	autres courses (pharmacie, laboratoire, boulangerie, SNCF, etc.)			45	1,5	1 h 7	45	2	1 h 30
	démarches lieux administratifs peu accessibles (Mairie, Préfecture, Poste, etc.)		1 h 30						
	trajet chez le Kiné (1 fois par semaine)			60	1,5	1 h 30	60	2	2 h
	faire le plein d'essence		0 h 30						
	visites médicales (gynéco il faut me porter, dentiste me pousser, etc.)		0 h 30						
VIE SOCIALE	accès aux lieux touristiques, chez des amis, voyages, etc.		?						

Documents donnés lors de l'évaluation

Mes besoins

Ma santé

- Problèmes de déplacement.
- Problèmes d'élimination (constipation ou diarrhées, incontinence).
- Problèmes de douleurs dorsales et articulaires.
- Problèmes de vision et de sécheresse buccale à cause du Ditropan (obligatoire).
- Problèmes psychologiques (en 20 ans, 2 thérapies et traitement antidépresseurs).
- Problèmes de circulation sanguine (gonflement des jambes et bras).
- Problèmes de régulation thermique (trop chaud ou trop froid).

Ma vie quotidienne

- **Autonomie partielle dans mon environnement (maison et jardin) due aux aménagements que nous avons financés. Mais, en dehors de ce cadre, par exemple en vacances ou dans un autre logement, je n'ai plus la même autonomie (pour la cuisine, la salle de bains et les WC).**
- **Dépendance à la maison** pour le ménage, le rangement en hauteur, le ramassage, l'entretien du jardin, le linge, pour soulever et porter objets lourds (carton, sac lourd, enfant !) **environ 1 h par jour.**
- **Dépendance pour les déplacements à l'extérieur → environ 0 h 30 par jour.**
 1. Pour les courses, besoin d'aide pour le caddie et le transport des courses vers la voiture et vers la maison (surtout en cas de courses lourdes ou importantes). J'achète mes légumes chez un primeur avec un coût plus élevé, car il livre à domicile ! Il en est de même pour les produits surgelés ! Le choix est plus restreint à cause de mon handicap et dans mon village aucun commerce n'est accessible à pied. Je dois donc toujours prendre ma voiture !
 2. Pour les autres trajets non journaliers (kiné, autres courses ponctuelles), je peux le faire seule sauf en cas de douleurs.
 3. Pour lieux peu accessibles comme la Mairie, le dentiste, le gynécologue par exemple, il me faut de l'aide.
 4. Faire le plein d'essence : impossible pour moi.
 5. Pour les déplacements longs en voiture, angoisse de l'accident et de la crevaison ; car je suis alors complètement dépendante. Donc, je cherche toujours à être accompagnée, je sollicite mes amis, ma famille : conjoint, parents (qui vivent à 60 km) et même mon enfant !

- **Dépendance accrue quand j'ai des douleurs :**
 1. Environ 6 fois par an de façon intense et 3 à 4 jours à chaque fois, soit environ 20 jours par an (je ne peux rien faire et suis obligée de rester la plupart du temps allongée). **Dans ces périodes, j'ai besoin d'environ 6 h par jour.**
 2. 2 journées par mois de façon ponctuelle soit environ, 24 jours par an (une journée où je dois limiter mon activité aux les transferts les plus importants). **Dans ces périodes, j'ai besoin de 3 h 30 par jour.**

Ma vie sociale

(tous les déplacements en « terrain inconnu » ne se font jamais seule).

- Accès aux loisirs (salle inaccessible de janvier à mars 2007).
- Accès à la culture (lieux parfois inaccessibles, spectacles).
- Accès au tourisme (bagages impossibles à porter, visites souvent impossibles seule, hébergement plus cher quand adapté).
- Déplacements professionnels : installation de mon matériel.
- Accès chez les amis et famille nécessitant de l'aide.
- Trajet en train à Lille pour mon travail, ce qui nécessite un accompagnateur.

La parentalité (environ 0 h 40 par jour en moyenne).

Mon enfant a 5 ans et a donc encore beaucoup besoin d'aide.

- Les trajets à l'école s'effectuent tous les jours, avec soit 4 transferts à chaque fois, soit l'obligation de demander de l'aide aux autres parents (je le laisse la plupart du temps à la cantine pour éviter d'aller à l'école le midi).
- Temps passé à l'accompagnement : en moyenne 0h45 par jour d'école et 15 journées par mois en moyenne (180 j par an) → **0h23 en moyenne par jour.**
- douche **0h10 par jour.**
- Ranger la chambre **0 h 5 par jour** (calculé sur une moyenne de 30 minutes par semaine).
- Quand mon enfant est malade, je ne peux pas le transporter ou l'emmener chez le docteur ou à l'hôpital.

Mes aides techniques

- Protections urinaires non remboursées (couches, alèses, lingettes, environ 10 € par mois).
- Matériel urinaire (sondes, poches).
- Médicaments (Ditropan, antidouleurs, myorelaxants).
- Médicaments non remboursés (protecteurs urinaires style canneberges).
- Kinésithérapie hebdomadaire.
- Siège de douche.
- Pince pour attraper.
- Barres d'appui.
- Fauteuil roulant (devis Kuschall K4 : 2833 €).
- Forfait de réparation de fauteuil.
- Aménagement pour la conduite.

L'aménagement de ma maison

- Portail motorisé.
- Lit relevable électrique (circulation sanguine dans les jambes et appui dorsal).

Mon avenir

Depuis quelques années je remarque des douleurs de plus en plus fréquentes. Après 20 ans en fauteuil roulant, je sais que je vais connaître une dégradation de ma condition physique qui va m'obliger à utiliser d'autres aides techniques et augmenter mes besoins en aide humaine. Il s'agit par exemple d'un aménagement pour placer mon fauteuil roulant dans ma voiture.

Quantification

Besoins en heures par jour en fonction des journées

ACTIVITÉS	Journée type normale (vert)	Journée avec douleurs modérées (orange)	Journée avec douleurs fortes (rouge)
Entretien maison (ménage, rangement, repas, linge)	1 h	1 h 30 (pliage linge et nettoyage cuisine en plus)	2 h (repas en plus)
Enfants (trajet école, rangement chambre, douche, etc.)	0 h 40 (moyenne sur un mois)	0 h 40 (moyenne sur un mois)	0 h 40 (moyenne sur un mois)
Aide à la personne (pour moi : toilette, habillage, élimination, déplacement intérieur, transferts)	0	0 h 15 (aide ponctuelle : chaussures, aide transfert)	2 h 10 (habillage et déshabillage 0 h 30, toilette 0 h 20, aide WC = 5 x 0 h 10 soit 0 h 50, déplacement maison 0 h 30)
Aide professionnelle (achats de matériel volumineux, manipulation toiles et mannequins)	0 h 5 (2 h par mois)	0 h 5 (2 h par mois)	0 h 5 (2 h par mois)
Déplacements à l'extérieur (courses, médecin, kiné, pharmacie, lieux administratifs, poste, etc.)	0 h 30	1 h (+30 min par rapport à une journée normale : quand douleurs, sans aide, je suis obligée de remettre à plus tard certaines courses que je fais normalement)	1 h
Vie sociale (amis, famille, loisirs)	Impossible à quantifier	Impossible à quantifier	Impossible à quantifier
TOTAL	2 h 15	3 h 30	6 h