

# VIEILLIR AVEC UN HANDICAP

PAGE 6 Garder son cadre de vie    PAGES 16-19 Parte italiana

Photo: Patrick Lüthy



**procap**  
**magazine**  
pour personnes  
avec handicap  
4/2014

PAGE 12 Urs Kaiser

« J'aime ma vie »

**NOUVEAU** SKINETIC® by OMLIN  
Des vêtements et sous-vêtements fonctionnels de qualité sans compromis pour ELLE et LUI!

**2 chemises au choix**  
au lieu de\* 298.- **119.-**

**Chemise technique SKINETIC® PERFORMANCE pour le trekking, les loisirs, les voyages et le bureau**

La chemise technique qui vous va bien! Chemise high-tech infroissable à manches transformables courtes ou longues pour ELLE et LUI avec 100% confort thermique naturel et permanent (quel que soit du nombre de lavages!) grâce aux fonctions SKINETEX™ de ses fibres textiles (toutes les fonctions sans adjonction de substances chimiques); infroissable et sans repassage (même après un long séjour dans la valise); antibactérienne et anti-odeur; séchage rapide; respirante; protection UV : SPF 300+, le plus haut indice de protection du monde pour les chemises techniques; Top'N Down™: fonction élastique raffinée de retroussage des manches (sans boutons ni passants); Neck2Flip™: protection anti-soleil et anti-moustiques pour la nuque deux fois reposable; Chest Square™: 1 poche poitrine; Pocket Square™: 1 poche de sécurité à fermeture éclair cachée au niveau de la hanche; ClearView™: chiffon en microfibre dans la face intérieure de la poche située au niveau de la hanche pour le nettoyage sans poussière des lunettes et du smartphone; SmartWeave Performance Technology™: élasticité à 4 dimensions pour une liberté de mouvement maximale et une coupe seyante; tissu en polyamide doux, agréable à la peau et résistant à l'abrasion; garantie: 2 ans; Swiss-Italian Design Engineered. SKINETIC® by OMLIN.

5 tailles pour ELLE: xs, s, m, l, xl 5 tailles pour LUI: s, m, l, xl, xxl  
9 couleurs: 1. blanc/lilas blanc, 2. orange/orange épicée, 3. rose fuchsia/orchidée sauvage, 4. rouge/piment chili, 5. bleu glacé/bleu brillant, 6. bleu ciel/bleu étheré, 7. vert/aérosol marin, 8. kaki/kaki, 9. gris/roche lunaire



Neck2Flip™



**4 Boxer fonctionnel au choix** au lieu de\* 169.- **69.-**

**Boxer fonctionnel SKINETIC® PERFORMANCE MID pour le trekking, le sport, les loisirs, les voyages et le bureau**

Le boxer qui révèle votre potentiel et tient ses promesses!  
Boxer haute technologie pour ELLE et LUI, au confort climatique parfait grâce à son système de poche d'air innovant et ses fonctions fibre SKINETEX™ 100% naturelles et permanentes (quel que soit le nombre de lavages/toutes les fonctions sont sans ajout de produits chimiques); SmartWeave™: structure filet à 4 dimensions pour un ajustement parfait, une liberté de mouvement max. et un ajustement optimal; SkinFresh™: textures respirantes pour empêcher l'accumulation d'humidité, la friction et l'accumulation de chaleur; AirCUBE™: système de poche d'air innovant pour une température corporelle optimale: il vous réchauffe quand vous avez froid. Il vous refroidit lorsque vous transpirez; séchage rapide; effet antibactérien permanent/anti-odeurs; faible force de compression favorisant la performance et la circulation du sang (idéal pour les sports d'endurance et les longues périodes en position assise); longueur supplémentaire à l'extérieur des jambes; idéal pour le sport (randonnées, fitness, cyclisme, ski/snowboard), les loisirs, les voyages et le bureau; matériau: SKINETEX SoftTouch™ tissu en polyamide doux, agréable pour la peau; garantie: 2 ans conception suisse. Fabriqué en Italie. SKINETIC® by OMLIN.

5 tailles pour ELLE: xs/s, m/l, xl 5 tailles pour LUI: s/m, l/xl, xxl  
3 couleurs: 1. blanc/Lily White, 2. gris/Pearl Grey, 3. anthracite/Jet Black



**Lunettes de sport OMLIN® EXPLORER ClimaControl PRO 12 IN 1**

au lieu de\* 498.- **149.-**  
GRATUIT: 1 cadre avec clip pour verres optiques (max. +/- 2.5 dpt) et 2 montures pour verres optiques/non-optiques (max. +/- 6 dpt) et 8 verres polycarbonate avec protection (valeur: 349.-).  
Tenue parfaite, lunettes de sport fonctionnelles avec verres interchangeables, en Grilamid TR90 (fabrication Suisse): légères, flexibles, résistantes au déchirement, chocs, produits chimiques, variations de température, UV, anti-allergiques. L'œil est protégé de manière optimale, grâce aux verres polycarbonate (UV400) avec protection 100% (UVA, UVB + UVC) adaptés à des conditions d'éclairage extrême comme les glaciers, la neige, l'eau, le brouillard ou encore la tombée de la nuit: haute résolu., incassables, indéformables, protection optimale contre le vent/champ de vision maximal, 2 tailles (S/M, L).

Inclus dans le set: 9 p. de verre en 6 teintes et 5 cat. différentes (0-4): 1. Transparent (0), 2. Jaune, revêtement miroir flash (RF, 1), 3. Orange (1), 4. Fumé, polarisant (revêtement TAC, 2), 5. Fumé (RF, 3), 6. Vert (RF, 3), 7. Fumé, Revêtement REVO (noir-rouge, 3), 8. Photochromique à injection (brun à brun foncé, 1-2), 9. Fumé (4); garnitures de nez/extrémités de branches régl.; bandelette régl. et amovible; 2 bandes anti-transpiration (EVA+CE); étui rigide et kit de nettoyage microfibre. 2 ans de garantie. Made in Taiwan by OMLIN® Optical.

VERRES TRAITÉS DE QUALITÉ PREMIUM EN OPTION  
A Photochromique, revêtu (Orange à fumé, Cat. 1-3) 69.- au lieu de\* 149.-  
B Polarisante à injection (vert, Cat. 3) + revêtement antireflets 49.- au lieu de\* 119.-

8 couleurs de monture: 1. Matt Pearl White, 2. Shiny Yellow, 3. Shiny Alu Orange, 4. Shiny Red, 5. Blue Matt Alu, 6. DEMI Dark Brown Matt, 7. Matt Gun Metal Grey, 8. Matt Black Metal

L (6c) 132 mm  
S/M (8c) 120 mm



**www.careshop.ch** Commandes online, par Tél., Fax ou Poste

**CARE SHOP®** TOP QUALITY BEST PRICES FAIR TRADE

PAR ÉGARD POUR VOTRE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

MASQUE CASQUE



**Veste fonctionnelle d'extérieur TITANIUM 6 IN 1**

100% sans PFC

au lieu de\* 698.- **198.-**

Veste d'extérieur (4 saisons) haut de gamme, testée en conditions himalayennes/alpines, répondant aux exigences les plus élevées et offrant toute une panoplie de qualités techniques; fermeture avant avec zip dissimulé à ouverture en haut et en bas, avec protection du menton; 2 grandes poches intérieures poitrine zippées; 3 poches intérieures filet/Velours; 4 poches extérieures zippées; toutes les fermetures éclair repoussent l'eau et sont en plus protégées; Cool-System: aération par zip ou velcro sous les aisselles; capuche réglable et amovible enroulant dans le col avec visière pouvant être utilisée avec un casque; manchettes réglables par velcro d'une seule main; cordon élastique à la taille et dans l'ourlet du bas; avec 2 vestes intérieures amovibles en tissu polaire (isolation moyenne/élevée: 150/300 g/m², diverses poches intérieures/extérieures zippées); fabriqué en HIMATEX deux couches, une fibre respirante imperméable à 100% au vent et à l'humidité; coutures thermosoudées imperméables; imperméabilité: 20'000 mm, micro-aération: 6'000 mvt (g/m²/24h); kit spécial hiver/ski: soufflet pare-neige se fixant par zip avec élastique pour veste extérieure/polaire; poche pour ticket sur le bras gauche; poche transparente amovible pour forfait remontées mécaniques; masque tête-casque pouvant être dissimulé dans le col; 1 masque visage tempéré; HIMALAYA OUTDOOR® by Omlin. 100% Made in Nepal

POLAIRE 150

POLAIRE 300

GÜETRES PARE-NEIGE

1. jaune, 2. orange, 3. rouge, 4. bleu ciel, 5. bleu glace, 6. bleu, 7. vert printemps, 8. olive, 9. gris, 10. noir



10 COULEURS - 9 TAILLES - 6/3 FONCTIONS



PANTALON POLAIRE

100% sans PFC

**Pantalon fonctionnel d'extérieur TITANIUM 3 IN 1**

au lieu de\* 349.- **149.-**

Pantalon fonctionnel solide conçu avec de nombreux détails techniques: optimal comme pantalon de ski/de trekking; assorti à la veste TITANIUM 6 EN 1; zip latéral dissimulé sur toute la longueur de la jambe; coupe ergonomique; bretelles amovibles pour pantalon extérieur/polaire; bas de jambe réglable par velcro; 4 poches zippées imperméables; kit spécial hiver/ski: 1 pantalon polaire amovible avec taille plus haute à l'avant et à l'arrière, 2 poches latérales, 1 poche poitrine kangourou zippée; guêtres pare-neige élastiques amovibles avec bride de maintien; fabriqué en HIMATEX deux couches, une fibre respirante imperméable à 100% au vent et à l'humidité; surface coupe supérieure en ripstop anti-déchirures et anti-abrasion particulièrement résistant aux genoux/fessier/intérieur des chevilles; toutes les coutures sont thermosoudées et imperméables; imperméabilité: 20'000 mm, respirabilité: 6'000 mvt (g/m²/24h); HIMALAYA OUTDOOR® by Omlin. 100% Made in Nepal.

**Bâtons de trekking et de randonnée ERGOLITE PROTEC ANTISHOCK**

au lieu de\* 169.- **69.-**

Bâton de randonnée et de trekking  
3 brins en alliage d'aluminium 7075 T6 haute technologie de qualité supérieure avec système antichoc et pointe Wolfram/Carbide. Poignée supérieure en liège isolant avec poignée contourgrip EVA-Full-Foam allongée utilisable lorsque le bâton est raccourci. Ergo Grip® poignée ergonomique inclinée de 15 degrés avec deux dragones réglables interchangeables. Modèle très stable et robuste, réglable de 77 à 140 cm, sac de transport et de rangement inclus.  
4 couleur: bleu, vert, argent, noir



**Sac à dos multifonctions X-TRAIL HYDROLITE 27+5**

au lieu de\* 298.- **129.-**

Sac à dos multifonctions aux multiples équipements et comprenant un système de désaltération à isolation totale (3 litres): aération dorsale tri-directionnelle AirPort™ efficace, rembourrage du dos et de la ceinture de taille ErgoFoam™; compartiment principal avec zip et poche de rangement, ceinture de taille et sangle de poitrine, bretelles ergonomiques avec système SuspensionStrap, poche frontale avec filet et sangles, 2 poches latérales à sangles élastiques, système de fixation des bâtons de randonnée; diverses sangles de compression et de fixation, sangles en caoutchouc pour sac de couchage casque, etc.; bandes réfléchissantes 3M, protection anti-pluie, poche pour téléphone mobile, support CD/MP3, organizer, sac de laptop, portemonnaie, etc. Idéal pour les activités de plein air (randonnée, trekking, ski, cycle, escalade) et les loisirs. Matériel: ripstop Diamond/Dobby robuste. Volume: 27+5 Litres.

5 Couleurs: orange, rouge, bleu glace, vert, noir



► CARESHOP GmbH, c/o Bürgerspital Basel  
Ruchfeldstr. 15, 4142 Münchenstein  
Téléphone 0848 900 200  
Fax 0848 900 222

Article / Dimension / Couleur / Quantité / Prix  
Date / Signature / Adresse

Sous réserve d'erreur d'impression. Prix TVA inclusive, frais de port en sus. Livraison jusqu'à épuisement du stock. \*Somme des différents prix

**Page 4 EN BREF****VIEILLIR AVEC UN HANDICAP****Page 6** Garder son cadre de vie**Page 10** Le nouveau visage de la vieillesse**Page 11** Vivre sa retraite en institution**Page 12 RENDEZ-VOUS** Urs Kaiser**Page 14 CONTRIBUTION D'ASSISTANCE**

Un soutien pour Leander et sa famille

**Page 15 SENSIBILISATION**

Un concert en langue des signes

**Pagina 16 PARTE ITALIANA****SERVICE Page 20**

Conseil juridique et Procap bouge

**Page 22** Le mot de la fin : Reto Meienberg**Editorial****Marie-Christine Pasche**  
rédactrice**Une prise en charge inéquitable**

La population avec handicap vieillit. Cette situation appelle une modification des prises en charge, en institution ou pour les personnes vivant chez elles, mais que l'âge rend moins autonomes, ou plus isolées. Car la règle devant dicter toute politique en la matière devrait être de laisser chacun vivre dans son cadre familial le plus longtemps possible.

Dans ce but demandé par les organisations de défense, de nombreuses questions doivent être résolues, dans un contexte rendu complexe par la structure fédéraliste du pays, et le fait que deux assurances sociales distinctes (AI et AVS) se relaient pour assurer les coûts de l'invalidité, puis de l'âge. Car bien sûr le financement est la pierre d'achoppement de ce débat. Qui va payer les surcoûts liés à l'âge lorsqu'un foyer garde ses résidents âgés ? Ou les activités organisées pour les retraités avec handicap ? Les cantons en sont chargés, tous ne le font pas. Résultat ? La qualité de la prise en charge est fort différente selon le domicile, et l'équité entre les citoyens n'est pas assurée.

# Un tour à vélo pour sensibiliser

Le 31 juillet, la Vaudoise Barbara Skupiencki a entamé un voyage en tricycle pour rallier Gampel (VS) à l'embouchure du Rhône, afin de montrer que les personnes avec handicap sont aussi capables de relever de grands défis. En Suisse, elle a été accompagnée sur différents tronçons par des membres de sections de Procap. Cette femme de 57 ans est devenue hémiplegique à la suite d'un AVC, il y a sept ans. L'organisation Tandem 91 lui a fourni un tricycle avec assistance électrique pour son projet. A cause du temps froid et humide, la courageuse aventurière a toutefois attrapé une forte fièvre et a dû abandonner près de Valence (F), après

650 km. Mais elle n'a aucun regret : « Je suis très heureuse d'avoir pu lancer le projet, d'avoir été entendue par toutes les associations partenaires, et soutenue par un nombreux public. »

[ahu]

» Son blog : <http://bouger-c-est-vivre.over-blog.com/>

» Location de vélos gratuite pour les personnes handicapées et âgées : [www.tandem91.ch](http://www.tandem91.ch)



## Contribution d'assistance

A ce jour, les assurés qui recourent à la contribution d'assistance sont moins nombreux que prévu. Cela indique que les conditions d'octroi sont trop strictes. Il serait très intéressant pour les familles avec des enfants gravement malades ou lourdement handicapés d'engager des soignants ou de pouvoir aussi recourir à la contribution d'assistance pour les prestations des soins à domicile. Les jeunes enfants sont souvent exclus de la contribution d'assistance parce que leur situation ne correspond pas aux conditions d'accès (supplément pour soins intensifs d'au moins six heures). Cette situation doit être améliorée. Procap Suisse s'engage donc pour l'initiative parlementaire Joder « Meilleur soutien pour les enfants gravement malades ou lourdement handicapés qui sont soignés à la maison ». [ds]

## Bilan intermédiaire des révisions de l'AI

L'Office fédéral des assurances sociales vient de publier un bilan intermédiaire mitigé sur les dernières révisions de l'AI. Les 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> révisions ont fait baisser le nombre de rentes invalidité plus vite que prévu. Le but de la révision 6a consiste à réintégrer les bénéficiaires de l'AI au monde du travail. Procap Suisse n'est guère surpris de ces résultats. Bien que les employeurs y soient régulièrement encouragés, ils n'engagent toujours pas assez de personnes avec handicap, et ce malgré les mesures de soutien proposées. Ce n'est pas aux personnes concernées d'assumer le fait que les économies espérées n'aient pas eu lieu. Il est hors de question de procéder à de nouvelles diminutions des rentes. Les statistiques financières sont claires : l'AI est en bonne voie pour atteindre son objectif d'assainissement dans un délai raisonnable. Aucune autre mesure d'économie n'est donc nécessaire.

### L'âge, un risque face à la pauvreté

Selon Pro Senectute Suisse, le nombre de personnes âgées ayant besoin de prestations complémentaires (PC) ne cesse d'augmenter. 185 800 rentiers AVS dépendent actuellement de ces prestations, soit 26 800 de plus qu'en 2008. La Suisse compte chaque année en moyenne 5000 nouveaux bénéficiaires de PC. « D'après les estimations, la pauvreté touche une personne âgée sur huit », constate Werner Schärer, directeur de Pro Senectute Suisse.

### La question du diagnostic préimplantatoire (DPI) fait débat au Parlement

Lors d'une fécondation artificielle (FIV), le DPI permet de déceler des troubles génétiques dans l'embryon humain avant qu'il soit implanté dans l'utérus de la mère. Un embryon présentant un défaut génétique est généralement détruit. Le Parlement débat actuellement de cette méthode controversée sur le plan éthique. En septembre, dans la droite ligne du Conseil national, le Conseil des Etats a autorisé à 27 voix contre 18 le dépistage de troubles chromosomiques sur les embryons créés in vitro. Ces tests permettraient de trier par exemple les embryons atteints de trisomie 21 (syndrome de Down). Le nombre d'embryons qui peuvent être développés en éprouvette, ainsi que la possibilité d'utilisation de gamètes de donneurs décédés font encore l'objet de controverses. Le projet sera vraisemblablement soumis au vote final des Chambres fédérales lors de la session d'hiver. S'il est accepté, c'est le peuple qui aura le dernier mot, étant donné qu'une hausse du nombre d'embryons créés in vitro nécessite une modification de la Constitution. [mtwg]

» Plus d'informations sur : [www.politiquesociale.procap.ch](http://www.politiquesociale.procap.ch)



## Pluie de médailles en natation

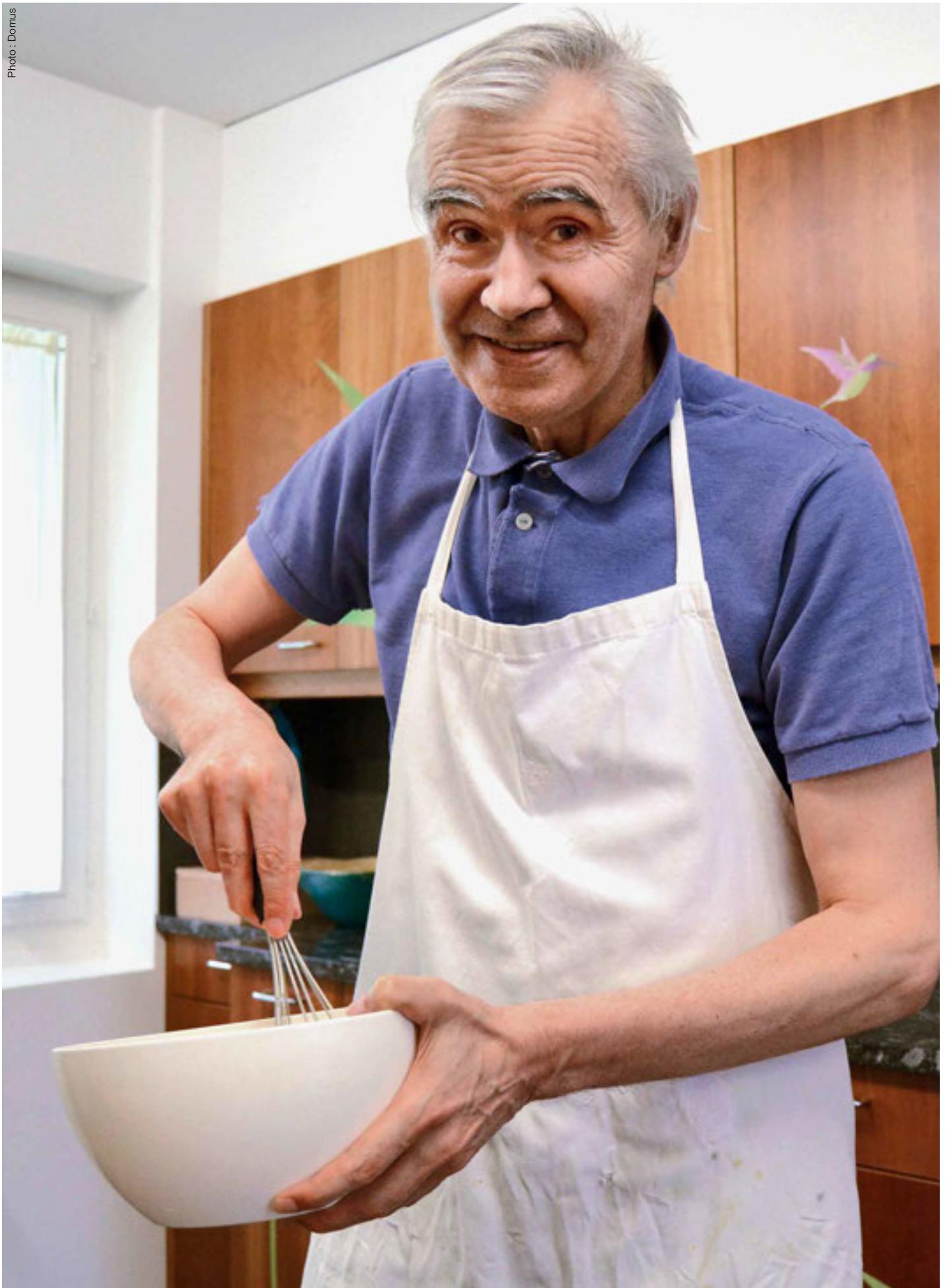
Un grand bravo aux trois nageurs neuchâtelois membres du groupe Procap Sport de la Chaux-de-Fonds, qui ont obtenu de magnifiques résultats aux jeux européens Special Olympics, réunissant plus de 2000 sportifs à Anvers du 13 au 20 septembre. Murielle Leuba a décroché la médaille d'or en 50 m brasse, s'est classée 6<sup>e</sup> du 50 m libre, et a gagné une médaille de bronze au relais mixte 4x50 m. Corinne Veuthey s'est classée 8<sup>e</sup> au 50 m libre, Cédric Zbinden 4<sup>e</sup> au 50 m libre et a décroché une médaille de bronze au relais. Bravo et merci également à Denise Zbinden, leur entraîneur et pilier de Procap Sport La Chaux-de-Fonds depuis de nombreuses années. [mcp]

### Un projet d'accessibilité au cinéma primé

Le projet « Regards Neufs » garantit la diffusion de films en audiodescription au cinéma pour les personnes aveugles et malvoyantes. Plus de 1200 spectateurs ont déjà assisté aux séances de « Regards Neufs » dans les cinémas Pathé Flon à Lausanne et Pathé Rialto à Genève. L'association prévoit d'étendre son offre à

la Suisse alémanique. Le projet a su convaincre le jury de l'Union centrale suisse pour le bien des aveugles UCBA, qui a décerné la Canne blanche, le prix national dans le domaine du handicap visuel, à « Regards Neufs » le 19 septembre. [ahu]

» [www.regards-neufs.ch](http://www.regards-neufs.ch)



# Garder son cadre de vie

Comme pour l'ensemble de la population, la moyenne d'âge des personnes avec handicap augmente. Ce vieillissement pose de nouvelles questions de prise en charge, dans le terrain comme au plan politique.

Marie-Christine Pasche

On le sait, la population suisse vieillit, et bien sûr aucune raison que le changement de la pyramide des âges n'atteigne pas les personnes avec handicap. En 80 ans, l'espérance de vie des gens souffrant d'un handicap cognitif a passé de 20 à plus de 70 ans. Un progrès réjouissant mais qui implique de nombreuses questions concernant leur prise en charge. Vont-elles rester dans les foyers où elles ont vécu ou plutôt déménager dans un EMS aux côtés de valides ? Quel est l'accompagnement nécessaire et qui va le payer ? Que deviennent les personnes vivant en autonomie dans des habitats adaptés, et celles qui sont confiées aux bons soins de parents atteignant le quatrième âge ? Et la liste n'est pas exhaustive.

Répondre à ces interrogations n'est pas simple, dans une structure où le financement de la prise en charge dépend de deux assurances sociales distinctes – l'assurance invalidité (AI) puis l'assurance vieillesse (AVS) – aux règles différentes, qui plus est dans un pays fédéraliste confiant aux cantons, parfois aux communes, le soin d'organiser la prise en charge. « Aujourd'hui, on peut dire que la qualité des soins apportés dépend de

l'endroit où on habite. Certains cantons ont réalisé qu'un concept de prise en charge spécifique devait être développé pour les personnes âgées avec handicap, d'autres non. Parfois leur sort dépend même des communes, avec une grande différence entre les villes et la campagne », note François Höpflinger, professeur en sociologie de l'Université de Zürich. Un



**Nous recommandons aux personnes comme aux institutions de commencer à penser à la retraite longtemps à l'avance.** » [M. Boltshauser]

spécialiste qui met en avant la complexité des situations rencontrées pour souligner que dans l'idéal, la prise en charge devrait tenir compte avant tout de la vie de chaque individu, pour apporter la réponse la plus adaptée possible. Tout en gardant à l'esprit « que la personne devrait pouvoir rester dans son environnement familial jusqu'à la fin de sa vie ». C'est également ce que demandent les organisations de défense des personnes avec handicap.

Comme pour les valides, la retraite est une étape de vie qui doit se préparer pour être bien vécue. « Nous recommandons aux personnes comme aux institutions de commencer à y penser longtemps à l'avance, pour accompagner le futur

retraité en douceur vers ce changement de vie. Ce dernier concerne le lieu de résidence, l'activité quotidienne, mais aussi les aspects financiers. Procap organise des séances d'information à cet égard, et son service juridique peut conseiller les membres à ce moment délicat de leur existence », souligne Martin Boltshauser, responsable du service juridique et membre de la Direction de Procap.

### **Financer les coûts supplémentaires**

Aujourd'hui, quelqu'un vivant en foyer avant l'âge de la retraite pourra y rester, mais l'augmentation des coûts liés à l'âge ne sera pas forcément payée. D'où un problème de financement pour les institutions. L'AVS ne paie par exemple pas les moyens auxiliaires, comme un fauteuil roulant, alors qu'ils sont pris en charge par l'Al lorsqu'on est plus jeune. Autre exemple, l'Al ne remboursera pas l'appareil auditif d'un aveugle atteint d'une surdité lié à l'âge. Accompagner des personnes plus âgées exige aussi une plus grande dotation en personnel, avec des compétences socio-éducatives, mais aussi médico-infirmières. Qui va payer ces surcoûts ?

En Valais, la Fondation Domus, institution de réhabilitation psychosociale, a créé une unité de vie à l'intention des personnes plus âgées ou très handicapées, qui n'ont plus les capacités pour travailler dans les ateliers ou suivre des thérapies exigeantes. Huit places spécialement équipées, dotées d'un encadrement renforcé, qui permet de ne pas laisser ces aînés livrés à eux-mêmes mais de leur proposer des activités de loisirs agréables et d'assurer un suivi infirmier adéquat. Philippe Besse, directeur de la Fondation Domus, souligne le problème fondamental

posé par le vieillissement des personnes avec handicap : « Elles sont trop jeunes pour vivre en EMS et trop âgées pour suivre le rythme de l'institution. Nous devons donc répondre à ce nouveau besoin. Lorsque ces personnes ne vivent pas dans une institution, en Valais leur situation dépend de deux services de l'Etat, l'Action sociale et la Santé, donc leur prise en charge de deux procédures, c'est la première difficulté. La seconde est liée au financement du surcoût lié à l'âge, 500 000 francs par an pour notre unité actuelle, jusqu'ici non reconnu par les caisses maladie. »

### **Un choix personnel à respecter**

La voie la plus simple ne serait-elle pas d'aiguiller les aînés avec handicap vers les EMS ? Après tout, le vieillissement aplanit en quelque sorte les différences avec les valides, lorsque ces derniers souffrent de divers handicaps liés à l'âge. « Cette solution ne peut convenir à tous les groupes de handicaps. Pour certains, le processus de vieillissement est rapide et intervient même avant l'âge de l'AVS. Or, même à 65 ans, il est difficile de se retrouver dans un EMS psychogériatrique avec des personnes de plus de 85 ans atteints de démence », précise François Höpflinger. Par ailleurs, un placement en EMS, vécu péniblement pour tout un chacun, aura des répercussions encore plus importantes sur une personne avec handicap, pour laquelle les repères sont un facteur essentiel d'équilibre. « Même le travail en atelier devrait être maintenu, à un rythme adapté, sans quoi la personne perd sa structure de vie », ajoute le professeur.

Qu'en est-il des personnes avec handicap ne vivant pas en institution, mais

travaillant dans des ateliers protégés ? Elles ont évidemment droit à prendre leur retraite, sans pour autant être laissées à elles-mêmes toute la journée. Les organisations d'entraide demandent que des structures de jour spécifiques puissent les accueillir et leur proposer des loisirs, des formations intéressantes ou des activités liées au bien-être. Dans notre société, cette offre existe pour les valides, mais elle est rarement accessible car inadaptée à des besoins spécifiques, ou trop chère.

### Comment offrir une retraite active

Certaines institutions ont donc mis sur pied des centres de jour à l'intention des aînés, qu'ils soient résidents ou externes. C'est le cas de la Cité du Genévrier à St-Légier, institution intégrée à la Fondation vaudoise Eben-Hézer. Marielle Jacquier est la responsable du « projet vieillissement » de ce lieu de vie : « Le canton de Vaud a pour objectif de permettre aux personnes avec un handicap de rester le plus longtemps possible là où elles vivent, que ce soit dans une institution ou non. La Cité du Genévrier a pu ainsi étoffer ses prestations, en donnant une réponse individualisée à chacun, tout en intégrant la personne à un groupe de vie. Arrivés à l'âge de la retraite, ces personnes ne travaillent plus, sauf si le changement s'avère trop difficile pour elles. Elles peuvent alors continuer en atelier, à un rythme adapté. »

Financé par l'Etat de Vaud, le centre de jour « Au Fil du temps » a ainsi ouvert ses portes en

2013, pour offrir un accompagnement en journée, proposant des activités en lien avec le quotidien, de loisirs, culturelles ou de bien-être. Aujourd'hui, la Cité du Genévrier a le projet de créer des groupes de vie aux âges plus homogènes, « ainsi les participants pourront bénéficier d'un accompagnement adéquat ». Il est nécessaire cependant que la dotation en personnel soit adaptée. Par ailleurs, « nous formons le personnel à l'interne pour le spécialiser dans la prise en charge de personnes plus âgées, cela ne s'improvise pas », précise Marielle Jacquier. Un projet rendu possible par le partenariat avec un service médical interne, pour répondre aux spécificités liées à l'âge.

Les personnes avec handicap ont une biographie hors du commun. Afin de les accompagner jusqu'à leur fin de vie dans de bonnes conditions, il serait important d'en tenir compte, de connaître leur vie, l'origine de leurs problèmes, leurs ressources personnelles. Qu'elles vivent en foyer, dans leur propre logement ou avec des parents vieillissants, la société devrait être capable de leur offrir une solution personnalisée, qui tienne compte de tous ces facteurs, sans oublier leur propre souhait. ●



**Que demandent les organisations d'entraide ?** Depuis 2011, c'est aux cantons de mettre en application leurs plans stratégiques en faveur des personnes handicapées, notamment les mesures envisagées pour régler le passage à l'âge AVS et garantir les acquis des personnes entrées en institution avant l'âge de la retraite. Les organisations faitières de l'aide privée aux personnes handicapées et de l'entraide (DOK) demandent que les cantons agissent dans le sens suivant :

- Chacun a le droit de choisir le lieu où il désire passer ses vieux jours.
- Les personnes avec handicap doivent pouvoir rester aussi longtemps que possible dans leur cadre de vie familial, à moins qu'elles n'en décident autrement. Déménager dans un établissement de soins n'est à envisager que si cela s'avère indispensable pour des raisons de santé.
- Les structures de jour pour personnes handicapées doivent également assurer l'accueil de personnes âgées.

# « Il faut plus de soins ambulatoires »

Pour le professeur de psychologie Pasqualina Perrig-Chiello, le vieillissement a pris un nouveau visage ces dernières années en Suisse.

Interview: Anita Huber

## Quelles conséquences ont les progrès de la médecine ?

**Pasqualina Perrig-Chiello :** Grâce aux progrès médicaux et technologiques et à un accès généralisé aux soins de santé, la Suisse possède l'une des espérances de vie les plus élevées au monde. Les avancées médicales ont aussi des conséquences pour les personnes avec handicap : alors qu'il y a 30 ans, l'espérance de vie des personnes atteintes de trisomie 21 ne dépassait pas les 25 à 35 ans, elle est aujourd'hui deux fois plus élevée. Globalement, on vit aussi plus longtemps en bonne santé et de manière autonome, en partie grâce aux progrès technologiques. Ce constat s'applique évidemment aussi aux personnes avec handicap.

## Comment la structure familiale a-t-elle évolué ?

Les familles actuelles comptent plus de générations mais moins de membres qu'avant (familles en « rame de haricot »). Il est de plus en plus difficile pour les personnes ayant besoin de soins de trouver au sein de leur famille quelqu'un qui soit en mesure de les prendre en charge. En parallèle, l'homme est toujours plus désireux de répondre seul à ses besoins et de rester autonome, chez lui, jusqu'au dernier moment. Dans cette perspective, il est important d'être bien entouré par sa famille, mais aussi par des amis.



» Pasqualina Perrig-Chiello est professeur honoraire à l'Université de Berne. Elle se consacre à la psychologie du développement à tous les stades de la vie.

## Où vivront les personnes âgées de demain ?

Aujourd'hui, les personnes âgées n'entrent en maison de retraite que lorsqu'elles ont besoin de soins importants. Auparavant, elles ont recours à des services ambulatoires. La demande, plus importante en Suisse romande qu'en Suisse alémanique, augmente du côté des personnes âgées, mais aussi des plus jeunes. L'offre doit donc être développée et flexibilisée, mais aussi financièrement accessible. Une volonté politique est indispensable à ce niveau.

## Qui peut proposer ces soins et comment sont-ils financés ?

Outre les soins au sein de la famille, la solidarité intragénérationnelle joue également un rôle important : les personnes âgées en bonne santé aident celles qui ont besoin d'assistance. La prise en charge professionnelle n'engendre pas seulement des coûts, elle crée aussi de l'emploi pour les jeunes. La Suisse connaît

toutefois une pénurie de soignants. Sans le recours à des professionnels étrangers, nous serions dans l'impasse. Aujourd'hui, dans la plupart des situations, les soins sont dispensés gratuitement par les proches. L'organisation et le financement des aides extérieures n'est pas le même dans tous les cantons. Certains proposent des soins à domicile remboursés en grande partie. Mais ce n'est pas la majorité, dans laquelle les soins sont toujours essentiellement financés par des moyens privés. Cela a pour effet d'épuiser les économies personnelles. Le financement des soins et son remboursement par l'assurance obligatoire fait actuellement l'objet de grandes discussions.

## Que faut-il améliorer ?

Les familles abattent un travail de titan pour soigner leurs proches handicapés ou âgés. Elles ont besoin d'une offre plus développée et plus flexible au niveau des services ambulatoires pour pouvoir souffler. Les employeurs doivent favoriser davantage la conciliation entre vie professionnelle et prise en charge de proches. Mes résultats de recherche personnels ont montré que les femmes, en particulier, sont souvent contraintes de réduire leur temps de travail, voire de renoncer à leur carrière pour pouvoir soigner un membre de leur famille. Il y a une chose qui me tient particulièrement à cœur dans tout ce débat : arrêter de ne réduire l'âge qu'à un facteur de coûts. Les personnes âgées, en tant que bénévoles, grands-parents, ou en soignant leurs proches, apportent une contribution essentielle au bien-être de la société. N'oublions pas non plus que ce sont elles qui ont construit la Suisse que nous connaissons aujourd'hui, avec sa prospérité et sa sécurité. ●

# Vivre sa retraite en institution

Depuis quelques années, les personnes retraitées avec handicap peuvent continuer à résider à l'institution VALIDA. De grandes restructurations n'ont pas été nécessaires à cet effet, mais la démarche a réservé quelques surprises.

Barbara Spycher, Insos

Lorsque quelqu'un prend sa retraite à l'atelier de VALIDA, on organise une grande fête. Puis vient une pause de travail de trois mois. Ensuite, les retraités peuvent continuer à travailler dans l'atelier à un taux d'occupation réduit, qu'ils déterminent eux-mêmes. Doris Schweizer, responsable du domaine Habitat à l'institution de Saint-Gall VALIDA, n'était pas la seule à penser que les anciens collaborateurs avec handicap aimeraient continuer à travailler quelques heures à l'atelier, car ils se présentaient toujours avec ponctualité à leur poste de travail et y restaient longtemps. Pourraient-ils gérer de façon autonome tant de temps libre ?

## Une pause salutaire

«Oui, ils le peuvent!», telle est la conclusion de Doris Schweizer après quatre ans d'expérience. Jusqu'alors, personne n'a voulu continuer à travailler après la retraite. Cela uniquement depuis que la pause de trois mois a été introduite. Avant, les retraités parlaient, par habitude, de vacances et de l'intention de continuer à travailler. Doris Schweizer le remarquait au choix des mots: «Ils ne s'étaient pas encore programmés, dans leur tête, à la vie de retraités.»



Chaque mercredi VALIDA organise une excursion ou une activité selon le vœu des résidents. Ici grillade en pleine nature.

La pause de trois mois a permis ce changement et depuis, personne n'est revenu à son poste de travail. «Ils apprécient de pouvoir aller et venir comme ils le souhaitent; ils vont en ville, observent l'affluence à l'accueil de VALIDA ou profitent des offres de la structure de jour.» Tous les mercredis, l'institution organise un programme spécial réservé aux retraités. L'idée est que ces derniers savourent leur statut particulier et développent le sens de la communauté – ce qui, selon la responsable, n'était pas le cas auparavant.

Depuis quelques années, les personnes retraitées avec handicap peuvent continuer à résider à VALIDA. De grandes restructurations n'ont pas été nécessaires à cet effet, mais le processus de mise à la retraite a réservé quelques surprises. C'est là l'une des nombreuses expériences, parfois inattendues, qui ont été faites à VALIDA depuis que l'institution a décidé, il y a cinq ans, d'offrir un domicile aux personnes en situation de handicap après la retraite – et jusqu'à la fin de leur vie. L'institution attache beaucoup d'importance à structurer le passage à la retraite par un dialogue d'accompagnement, qui commence un an auparavant. On y

aborde des thèmes comme la réduction du taux de temps de travail.

En matière de logement, les retraités peuvent choisir entre leur groupe d'habitat habituel ou le «niveau pour personnes âgées», aménagé pour les personnes nécessitant beaucoup de soins. Cependant, l'établissement médicosocial doit être envisagé si l'état d'une personne requiert des soins intensifs.

## Préférer la maison de retraite

Pour Doris Schweizer, il est important d'intégrer très tôt les proches à cette démarche. Certains souhaitent que leurs parents aillent dans une maison de retraite près de chez eux. Un vœu partagé par certaines personnes avec handicap. Elles en visitent plusieurs, et y habitent à l'essai.

Il y a peu, un résident retraité s'est installé dans une maison de retraite où il apprécie beaucoup de pouvoir boire son petit verre de vin, ce qui n'était pas le cas à VALIDA. Pour Doris Schweizer, cet exemple le montre: «Les personnes avec handicap psychique ou cognitif savent elles aussi ce qu'elles veulent, et elles peuvent s'adapter aux changements.» ●

» [www.valida-sg.ch](http://www.valida-sg.ch), [www.insos.ch](http://www.insos.ch)



« J'aime  
ma vie »

## La cécité d'Urs Kaiser, 66 ans, lui a appris à gérer les changements.

### Urs Kaiser à propos...

**Le temps :** il passe de plus en plus vite.

**Le travail :** ce que je préfère par-dessus tout, c'est le travail bénévole.

**Le luxe :** quand on arrive à ne plus faire grand cas de petits problèmes.

**L'amitié :** c'est fantastique de pouvoir confier à quelqu'un ce qui nous attriste ou nous réjouit.

**L'amour :** l'amour, c'est de dire oui à quelqu'un du fond de son cœur et d'aimer cette personne telle qu'elle est.

**Les vacances :** une parenthèse dans le quotidien, du repos pour le corps et l'esprit.

Avant de prendre sa retraite, le psychologue Urs Kaiser était membre de la direction de la Fédération suisse des aveugles et malvoyants (FSA). Il se consacre maintenant à un nouveau projet, par pur plaisir : il y a deux ans, il a mis sur pied le réseau « Apfelschule », qui a pour but d'expliquer comment utiliser les appareils Apple au quotidien malgré un handicap de la vue partiel ou total. Il est par ailleurs membre du comité de la FSA. Il chante dans deux chorales et fait de la marche nordique tous les matins avec ses amis aveugles et malvoyants.

Urs Kaiser culpabilise parfois de ne pas passer plus de temps avec son épouse : « Nous aimons aller au musée, mais malheureusement, ce n'est plus possible que le dimanche. » Il assume une partie des tâches ménagères. Pour lui, prendre soin de son couple est essentiel. Son conseil à tous les retraités : « Parlez ensemble. Surtout, dites ce que vous attendez de l'autre. » Ce Soleurois est progressivement devenu aveugle à cause d'un glaucome. Il en tire deux leçons essentielles : « Le fait de ne pas voir oblige à renoncer à certaines choses. Aujourd'hui, je ne considère plus ça comme une perte, parce que je me suis rendu compte que beaucoup d'autres choses me rendaient heureux. » Au début, il rechignait à accepter l'aide d'autrui, jusqu'à ce qu'il comprenne qu'une personne lui proposant son aide dans la rue se sent elle aussi mieux par la suite. Urs Kaiser en est convaincu : « Il est possible de tirer parti d'une situation de dépendance de manière à la rendre bénéfique pour tous les deux. » Il recommande aux personnes dont la vue baisse avec l'âge d'essayer les possibilités offertes, comme les livres audio, et de chercher un centre de conseils.

Pour Urs Kaiser, l'âge est aussi une chance : « Je m'interroge sur ce qui est important pour moi à présent et tire un trait sur des éléments qui me paraissaient importants auparavant, sans que je cherche à les remettre en question. » Aujourd'hui, ce sont les relations humaines qui lui tiennent le plus à cœur – sa relation avec sa femme, ses enfants, ses petits-enfants, ses amis et ses connaissances. **Anita Huber**

# Un soutien pour Leander et sa famille

La contribution d'assistance de l'AI existe depuis presque trois ans. Les enfants ayant besoin de soins importants y ont droit à certaines conditions. Rencontre avec la famille Hasler, dans le canton de Saint-Gall.

Susi Mauderli

Il est un peu plus de 15 heures. Un taxi ramène Leander de l'école de pédagogie curative chez lui, où il est accueilli par son assistante, Patricia Gotsch. Elle l'installe avec précaution dans son fauteuil roulant et le conduit à l'intérieur. Une grande tendresse les unit : le petit garçon de dix ans aime manifestement être soigné et pris en charge par Patricia. Aujourd'hui, il est fatigué. Le chahut de son frère et de sa sœur ne l'intéresse pas. Il prend tranquillement son goûter avec l'aide de Patricia, constamment appuyé sur elle. Plus tard, elle l'emmène en balade pour qu'il prenne un peu l'air.

Cela fait presque deux ans que cette étudiante en pédagogie curative et ancienne institutrice maternelle est assistante de Leander. Grâce à la contribution d'assistance de l'AI, elle aide le jeune garçon polyhandicapé entre 60 et 70 heures par mois. Un immense soulagement pour ses parents, comme l'explique sa maman, Monika Hasler : « Depuis que Leander bénéficie d'une assistance, nous menons une vie de famille beaucoup plus détendue. Cette aide a simplifié beaucoup de choses. »

## La confiance est essentielle

Les personnes avec handicap ont droit à une contribution d'assistance



Photo: Martin Mäder

Leander et son assistante Patricia regardent des photos.

à certaines conditions. Celle-ci leur permet d'engager l'assistant(e) de leur choix, auquel elles indiquent dès les premières heures de prise en charge la fréquence et le type de soutien dont elles ont besoin.

Patricia aide Leander dans les gestes de la vie quotidienne, elle l'accompagne à ses traitements et aménage son temps libre avec lui, selon ses besoins. Sa mère, qui le prend en charge la majeure partie du temps, peut ainsi s'occuper davantage de ses deux plus petits enfants. Elle s'engage par ailleurs auprès du service de relève de Saint-Gall/Appenzel et travaille un jour par semaine dans le magasin de son époux. Cet équilibre lui fait du bien. « Je recommande vivement à toutes les familles concernées de se renseigner sur la contribution d'assistance.

Toutefois, il est très important que les parents soient capables de laisser leurs enfants et de les confier à l'assistant, sans quoi il ne pourra pas leur apporter le soulagement attendu. » C'est ce que souligne aussi Martin Boltshauser, responsable du service juridique de Procap Suisse.

Pour lui, ce sont souvent les mères qui ont des difficultés à confier temporairement leur enfant handicapé à quelqu'un d'autre et à trouver une personne convenant à la famille. « Ce service peut pourtant considérablement simplifier la vie des parents. »

## Une chance pour la famille

Chez les Hasler, l'assistante est rapidement devenue une proche de la famille. Même si Leander ne parle pas, celle-ci comprend tout de suite s'il a besoin d'aide et dans quelle mesure. Elle veille minutieusement à ne pas dépasser les limites : « C'est très important pour moi et je suis ravie que Leander puisse montrer ce qu'il veut et ce qu'il ne veut pas. » Elle se félicite de l'ouverture qui caractérise ses relations avec la famille. La mère, Monika Hasler, souhaiterait que davantage de parents d'enfants avec handicap puissent profiter de cette possibilité, ou tout simplement qu'ils en apprennent l'existence. Elle organisera à cet effet une réunion de parents consacrée au service de relève à Saint-Gall le 30 mai 2015, en collaboration avec Procap Suisse. ●

# « Je transmets bien plus que le texte »

Interprète en langue des signes, la jeune allemande Laura M. Schwengber traduit également des concerts.

Interview: Anita Huber

## En quoi la traduction de musique en langue des signes diffère-t-elle de ton activité d'interprète ?

**Laura Schwengber:** Les missions d'interprétation « normales » exigent une grande réserve; nous ne devons pas intervenir. Sur scène en revanche, je livre une partie de moi-même. Je dois montrer l'effet que la musique exerce sur moi. La plus grande difficulté tient au fait que les textes ne sont pas spontanés. Souvent, l'artiste les a longuement travaillés et y a intégré des métaphores ou des comparaisons. De plus, certains mots peuvent avoir plusieurs significations différentes. Je n'hésite donc pas à demander directement aux musiciens ce qu'ils ont voulu dire.

## Comment te prépares-tu ?

En général j'ai besoin de deux à trois semaines pour préparer un concert d'une heure et demi. Après le travail, j'écoute les chansons en boucle et relis les textes. J'essaie de m'imprégner de leur contenu, mais sans les apprendre par cœur: pendant le concert, je dois garder assez de spontanéité pour réagir si l'artiste modifie les paroles.

» **Le 19 juillet 2014**, Procap Suisse a organisé le « Singing Hands Day », en collaboration avec le Montreux Jazz Festival. Deux visites guidées des coulisses, traduites en langue des signes, étaient proposées. Laura Schwengber a expliqué comment elle traduisait la musique en langue des signes lors d'un workshop bien fréquenté, avant de révéler toute l'étendue de son talent lors du concert d'Ella Ronen. Procap s'engage pour l'accessibilité des institutions et événements culturels. Pour en savoir plus : [www.accessibilite.ch](http://www.accessibilite.ch)  
Un compte rendu de l'événement est disponible sur [www.procap.ch](http://www.procap.ch)



Photo: Anita Huber

Laura Schwengber traduit le concert d'Ella Ronen.

## Quels échos reçois-tu ?

Quand je suis sur scène et que le chanteur dit « Au fait, voici Laura, notre interprète en langue des signes », c'est vraiment une sensation géniale d'entendre le public applaudir et crier. La plupart des spectateurs voient ma performance comme une sorte de bonus. Ce que j'apprécie surtout, ce sont les rencontres avec les personnes sourdes. Une fois, après un concert, un vieux monsieur m'a dit: « Je suis complètement sourd, c'était mon tout premier concert. Merci beaucoup. »

## Que transmets-tu aux personnes sourdes et malentendantes ?

Je crois que chaque personne, avec ou sans handicap auditif, entend

quelque chose de différent. Ce que je peux apporter en plus avec la langue des signes, c'est le caractère, mais aussi bien sûr le texte, le rythme, la mélodie. Pour moi, la musique est comme un cadeau offert par les musiciens. Chacun découvre un contenu différent sous l'emballage. Peu importe que la personne entende toutes les notes ou que, grâce à la langue des signes, je lui tende des ciseaux qui lui permettent de découper le dernier bout de papier collant pour le débarrasser.

## L'interprétation de la musique en langue des signes, est-ce une exception ou la règle ?

Quand nous avons commencé, c'était clairement une exception. Aujourd'hui, des groupes la découvrent en assistant à d'autres concerts et s'y intéressent. Je sens une ouverture de plus en plus importante et reçois toujours plus de demandes pour des concerts. ●

» [www.lauramschwengber.de](http://www.lauramschwengber.de)

» [www.mux3.ch](http://www.mux3.ch) (MUX: assoc. pour la musique et la langue des signes)



## Rimanere nel proprio ambiente

Così come avviene nella popolazione in generale, anche tra le persone con disabilità l'età media è in aumento. Questo fenomeno solleva nuovi quesiti riguardo alla presa a carico, sia sul piano delle cure che su quello politico. **Marie-Christine Pasche**

La popolazione svizzera invecchia, e ovviamente non c'è motivo perché il cambiamento della piramide delle età non coinvolga anche le persone disabili. La loro speranza di vita aumenta ed è una bella notizia, ma solleva anche numerosi interrogativi: rimarranno nell'istituto dove hanno vissuto o dovranno trasferirsi in una casa di cura medicalizzata insieme alle persone normodotate? Di quali aiuti necessitano per essere seguiti

in questo passaggio, e chi li paga? Cosa ne è delle persone autonome una volta in pensione? E l'elenco non finisce qui.

Non è facile rispondere a questi interrogativi in un Paese federalista, in cui il finanziamento dipende da due assicurazioni sociali distinte – l'Al prima e l'AVS poi – rette da norme diverse, che affidano ai Cantoni, a volte ai Comuni, l'organizzazione della presa a carico. «Oggi la qualità

delle cure dipende dal luogo dove si vive, poiché non tutti i Cantoni hanno realizzato la necessità di sviluppare un progetto di presa a carico specifico», osserva François Höpflinger, professore di sociologia all'Università di Zurigo. Il professor Höpflinger sottolinea la complessità delle situazioni e afferma che idealmente la presa a carico dovrebbe considerare innanzitutto la vita di ogni individuo. Tenendo presente che «ognuno dovrebbe

poter rimanere nel contesto che gli è familiare fino alla fine dei suoi giorni».

Per vivere serenamente il passaggio al pensionamento bisogna prepararlo e questo vale per le persone con handicap come per quelle normodotate. «Noi raccomandiamo di pensarci con largo anticipo, per accompagnare con tranquillità il futuro pensionato verso questo cambiamento di vita: luogo di domicilio, attività quotidiane, aspetti finanziari. Procap organizza delle riunioni informative su questo passaggio della vita così delicato, e il suo servizio giuridico offre consulenza ai soci», precisa Martin Boltshauser, responsabile del servizio giuridico e membro della direzione di Procap.

### Finanziare i costi supplementari

Oggi, chi vive in foyer prima dell'età del pensionamento potrà rimanervi, ma non è sicuro che i costi supplementari legati all'età verranno coperti dall'assicurazione. Per le istituzioni subentra quindi un problema di finanziamento. L'AVS per esempio non paga i mezzi ausiliari, come le sedie a rotelle, mentre l'Al ne assume i costi per le persone più giovani. Occuparsi di persone più anziane implica anche maggiore disponibilità di personale specializzato. Chi si assume i costi aggiuntivi che ne derivano?

In Vallese, la Fondation Domus, un istituto di riabilitazione psicosociale ha creato un'unità abitativa destinata agli utenti in età avanzata. Si tratta di otto posti attrezzati e dotati di assistenza supplementare, che

permettono di proporre a questi anziani attività di svago e di garantire loro cure infermieristiche adeguate, evitando di lasciarli in balia di loro stessi. Il direttore della struttura Philippe Besse evoca il problema fondamentale costituito dall'invec-

sole tutto il giorno. Le organizzazioni di autoaiuto domandano alle strutture di accogliere questi utenti e di proporre loro passatempi, formazioni interessanti o attività di benessere. È un'offerta che esiste per i normodotati ma che è raramente ac-



**Sono troppo giovani per vivere in case di cura medicalizzate e troppo vecchie per seguire il ritmo dell'istituto.»** [Ph. Besse]

chiamento delle persone con handicap: «Sono troppo giovani per vivere in case di cura medicalizzate e troppo vecchie per seguire il ritmo dell'istituto. Dobbiamo quindi rispondere a questa nuova esigenza. La nostra unità attuale registra costi supplementari legati all'età pari a 500 000 franchi all'anno che per ora non sono riconosciuti dalle casse malati.»

Non sarebbe più semplice orientare i disabili anziani verso le case di cura medicalizzate? Dopo tutto l'anzianità annulla in un certo senso le differenze, perché anche i normodotati sviluppano disabilità legate all'età. «Questa soluzione non si addice a tutti. Per alcuni il processo d'invecchiamento interviene in una fase precoce della vita. Ora, anche a 65 anni è difficile ritrovarsi in una casa di cura psicogeriatrica con persone di 85 anni affette da demenza», precisa François Höpflinger.

E come fare con le persone disabili che non vivono in istituto ma lavorano in laboratori protetti? Ovviamente anche loro hanno diritto ad andare in pensione senza ritrovarsi

cessibile alle persone disabili perché non è adatta alle loro esigenze o troppo costosa.

### Proporre un pensionamento attivo

Per ovviare alla penuria di strutture adeguate, alcune istituzioni come la Cité du Genève a St-Légier (VD) hanno istituito un centro diurno destinato alle persone anziane. Marielle Jacquier è responsabile del «progetto invecchiamento» presso la struttura: «Il Cantone di Vaud lavora nell'ottica di consentire alle persone disabili di rimanere a domicilio il più a lungo possibile. La Cité du Genève ha potuto integrare le sue prestazioni per dare una risposta personalizzata a chiunque, a prescindere dalla sua situazione abitativa.» Finanziato dallo Stato del Cantone di Vaud, il centro Au Fil du temps ha aperto i battenti nel 2013 e propone assistenza diurna e attività mirate al benessere: «Formiamo internamente il nostro personale a questo nuovo compito perché la presa a carico degli anziani non si può improvvisare», precisa Marielle Jacquier.

Le persone disabili hanno una biografia fuori dal comune e sarebbe auspicabile tenerne conto per assisterle fino alla fine dei loro giorni in buone condizioni. Sia che vivano in foyer, a casa propria o con genitori che invecchiano, la società dovrebbe essere in grado di offrire loro una soluzione personalizzata che tenga conto di tutti questi fattori, senza dimenticare i loro desideri. ●

### »» Cosa chiedono le organizzazioni di autoaiuto?

Le Organizzazioni mantello di aiuto privato alle persone disabili chiedono ai Cantoni, responsabili dell'applicazione della legislazione, quanto segue:

- ognuno deve poter scegliere il luogo dove trascorrere la vecchiaia;
- il trasferimento in una casa di cura è pensabile unicamente per seri motivi di salute;
- le strutture diurne per disabili devono accogliere anche le persone anziane.

Lösungen für den Alltag.  
Solutions au quotidien.



**Mobilität · Pflege · Hygiene · Für die Frau · Fit & Gesund**  
**Mobilité · Soins · Hygiène · Pour la femme · Forme & santé**

**Vente, service et location:**

Déambulateurs  
Fauteuils roulants  
Scooter électrique  
Lits électriques et matelas  
Pour la toilette et l'hygiène  
Prothèses & Lingerie

**Verkauf, Service und Miete:**

Rollatoren  
Rollstühle  
Elektro Scooter  
Elektropflegeteile & Matratzen  
Bad und WC  
Prothesen & Lingerie

**Sanitas Botta & Botta**

Murtenstrasse 7/Rue de Morat 7, 2502 Biel/Bienne  
Telefon 032 323 14 74  
sanitas@bottaweb.ch, www.sanitas-botta.ch

**MONTE-CHAISES  
PLATEFORME  
ASCENSEUR SUR MESURE**

OFFRE SANS ENGAGEMENT ET DEVIS GRATUIT



TÉL. 076 363 35 70 | WWW.SOUTRA.CH | 1890 ST- MAURICE

Nous avons franchi la barrière de rösti.



**Désormais, nos 20 années d'expérience et la transformation de votre véhicule également disponible en Suisse romande.**

**Nos prestations**

- Adaptation de véhicules pour personnes à mobilité réduite
- Conseils personnels et compétents
- Fabrications sur mesure
- Mise au point de prototypes
- Formation sur nos véhicules adaptés pour l'auto-école

**Orthotec SA** | Véhicules adaptés | Chemin des Dailles 12 | CH-1053 Cugy VD  
T +41 21 711 52 52 | info@orthotec.ch | www.orthotec.ch  
Une entreprise de la Fondation suisse pour paraplégiques

Commandez gratuitement notre documentation. Les 500 premiers envois recevront **une boîte de rösti Hero gratuite.**

Nom/Prénom

Rue/n°

NPA/localité

Tél./E-mail



# Sono contento della mia vita

Urs Kaiser, 66 anni, è ipovedente. Attraverso l'handicap ha imparato ad affrontare i cambiamenti. Dopo il pensionamento l'aspetto che più gli sta a cuore è quello umano: il rapporto con gli amici e conoscenti. **Anita Huber**



Foto: Patrick Lüthy

Prima del pensionamento lo psicologo solettese Urs Kaiser lavorava presso la direzione della Federazione svizzera dei ciechi e deboli di vista (FSC). Adesso fa solo quello che gli piace: due anni fa ha costituito la rete Apfelschule che si occupa di come si possano utilizzare gli apparecchi Apple nel quotidiano nonostante la cecità o una limitazione della vista. Continua inoltre a collaborare con la FSC, canta in due cori e ogni lunedì pratica il nordic walking con altri amici ipovedenti.

A volte, Urs Kaiser si sente in colpa di non trascorrere abbastanza tempo con sua moglie: «Ci piace andare insieme per musei, ma purtroppo ci rimane solo la domenica.» Lui stesso svolge una parte dei lavori di

casa; tiene molto al suo rapporto di coppia e consiglia a tutti i pensionati di parlare con il proprio compagno o la propria compagna, specialmente delle attese reciproche.

Affetto da glaucoma congenito, nel corso degli anni Urs Kaiser ha perso interamente la vista. Questa dura realtà gli ha però insegnato due cose importanti: «Il fatto di non vedere implica molte rinunce. Tuttavia non vivo più questa situazione come una perdita perché mi sono reso conto che ci sono tante altre cose che mi fanno piacere.» In passato era restio a chiedere aiuto, finché ha capito che se qualcuno per strada gli dà una mano, anche quella persona dopo si sentirà meglio. Urs Kaiser sa che si può impostare una dipenden-

za in modo tale da uscirne entrambi vincitori e consiglia alle persone con disturbi della vista dovuti all'età di provare i diversi ausili disponibili, come gli audiolibri e di rivolgersi a un consultorio.

Per Urs Kaiser l'età avanzata è anche un'opportunità: «Cerco di dedicarmi alle cose che contano per me in questo momento e di distanziarmi da altre che in passato ritenevo importanti senza nemmeno sapere il perché.» Oggi Urs Kaiser considera i rapporti interpersonali come particolarmente importanti: con sua moglie, con i figli, i nipoti e gli amici e conoscenti. ●

## » Urs Kaiser a proposito di ...

**Tempo:** passa sempre più in fretta.

**Lavoro:** mi piace fare volontariato.

**Lusso:** fare tante storie per una bazzecola.

**Amicizia:** è meraviglioso poter confidare a qualcuno quello che ci preoccupa o ci rende felici.

**Amore:** amore è poter dire Sì a una persona dal profondo e apprezzarla così com'è.

**Vacanze:** una pausa nella vita di tutti i giorni che rigenera il corpo, lo spirito e la mente.

## De l'AI à l'AVS, à quoi s'attendre ?

Actuellement bénéficiaire d'une rente entière de l'assurance-invalidité (AI) ainsi que d'une allocation pour impotent, à quoi dois-je m'attendre lorsque j'atteindrai l'âge de la retraite (AVS)? Qu'en est-il en ce qui concerne les moyens auxiliaires et les prestations complémentaires ?

### Marc Zürcher, avocat

Le droit à la rente invalidité AI cesse dès qu'on prétend à la rente vieillesse de l'AVS. Les personnes qui atteignent l'âge ordinaire de la retraite – 64 ans révolus pour les femmes et 65 ans révolus pour les hommes – ont droit à une rente vieillesse de l'AVS, pour autant qu'elles la demandent et de préférence quelques mois avant. Toujours sur demande, ce droit peut aussi être anticipé d'au maximum 2 ans ou ajourné d'au maximum 5 ans.

Dès ce moment-là, la rente vieillesse remplacera la rente invalidité. Si vous ne pouvez ajourner votre rente AVS parce que vous bénéficiez déjà d'une rente AI, vous pouvez en revanche l'anticiper. Le cas échéant, vous bénéficiez alors plus tôt de la rente AVS.

En ce qui concerne le montant de la rente, c'est celui de la rente la plus élevée AI/AVS – en général celle de l'AI – qui est versé. Autrement dit, vous aurez à la retraite une rente de vieillesse AVS d'un montant au moins égal à celui de votre rente invalidité AI.

En ce qui concerne les allocations pour impotent, vos droits AI sont aussi acquis. En effet, une allocation pour impotent accordée par l'AI ne s'éteint pas avec l'âge donnant droit à une rente AVS mais continue d'être versée par l'AVS pour un montant au moins égal. A l'exception de l'allocation pour une impotence faible AVS qui est supprimée lors d'un séjour dans un home.



Photo: Patrick Lüthy

### Moyens auxiliaires AI/AVS

Un moyen auxiliaire est une aide technique (ex. fauteuil roulant) qui permet à la personne domiciliée en Suisse d'exercer une activité que l'atteinte à sa santé l'empêche de réaliser normalement.

Les moyens auxiliaires AVS concernent les activités suivantes : se déplacer, établir des contacts avec son entourage et développer son autonomie personnelle. L'AI prend en compte une palette d'activités plus large : exercer une activité lucrative ou accomplir ses travaux habituels (ex. tâches ménagères), étudier ou apprendre un métier. Les conditions d'octroi de moyens auxiliaires sont donc plus limitées à l'AVS qu'à l'AI. De plus, les moyens auxiliaires AVS disponibles sont 8 fois moins nombreux que ceux de l'AI (ex. les lunettes).

Les bénéficiaires de moyens auxiliaires AI conservent leur droit parallèlement à leur rente AVS aussi longtemps que les conditions de l'AI sont remplies. Ainsi, si certains moyens auxiliaires AI résistent au passage à l'AVS (ex. chaussures orthopédiques spéciales), d'autres non (ex. semelles plantaires orthopédiques).

### Prestations complémentaires (PC)

Les PC ont pour but d'assurer le minimum vital lorsque notamment les rentes AI/AVS ou la fortune ne sont pas suffisants. Elles s'adressent en principe aux rentiers AI et AVS suisses, majeurs et domiciliés en Suisse. Elles sont fixées sur la base d'une comparaison des dépenses reconnues et des revenus déterminants. Cette comparaison est individuelle et concrète, donc propre à chacun.

Ainsi si nécessaire et en fonction de votre situation financière, vous bénéficierez – voire continuerez à bénéficier – de prestations complémentaires.

### » Informations supplémentaires :

Sur le site de Procap Suisse [www.procap.ch](http://www.procap.ch), vous trouverez le dépliant « Retraite et handicap, les conséquences de la retraite sur les prestations de l'AI et quelques autres assurances sociales » ainsi que les dates des séances d'information « Retraite et handicap ».

## Pauses actives avec Procap bouge

Une meilleure santé et du bien-être au quotidien avec les pauses actives de Procap bouge. Voici deux exercices à pratiquer sur votre lieu de travail ou à domicile. Bon entraînement !

Conseil  
Procap  
bouge



**Exercice 1 :** en position assise, bras croisés, mains sur la poitrine. S'incliner en avant en gardant le dos dans la même position puis revenir à la position de départ. 3 x 10 répétitions. Objectif : renforcement du haut du corps



**Exercice 2 :** en position assise, dos avec ou sans appui, mains sur les cuisses. Tendre la jambe droite, garder si possible la position quelques secondes puis relâcher gentiment. Faire la même chose avec l'autre jambe. Objectif : renforcement des jambes.

### Nouveauté

#### Procap bouge reste actif

D'ici à la fin de l'année 2014, vous aurez la possibilité de découvrir notre nouveau poster d'exercices Procap bouge au format A1. Une quarantaine d'exercices illustrés vous seront proposés afin de vous encourager et de vous soutenir dans le maintien de votre santé et bien-être au quotidien. Laissez-vous inspirer par des exercices à mettre en pratique sur votre lieu de travail, à domicile ou en plein air. De plus amples informations vont suivre prochainement.

» Pour plus de renseignements : [caroline.marti@procap.ch](mailto:caroline.marti@procap.ch)

### Conseils de Procap pour un entraînement réussi

- » Toujours adapter les consignes à ses capacités.
- » Faire attention à la respiration. Il faudrait toujours être capable de parler lors des exercices.
- » Boire suffisamment durant les exercices. L'eau est la boisson qui convient le mieux.

### » Questions concernant l'alimentation et le mouvement

Envoyez vos questions par courrier à Procap bouge, Frohburgstrasse 4, cp, 4601 Olten, ou par mail à l'adresse [caroline.marti@procap.ch](mailto:caroline.marti@procap.ch).

Photos : Erwin von Arx



## Deux fois 57

Adolescent, j'étais persuadé que quand je serai vieux (c'est-à-dire quand j'aurai dépassé les 50 ans), je serai un homme sage, expérimenté et posé. Né au siècle passé en (19)57, c'est aussi l'âge que j'ai aujourd'hui – 57 ans. Et pourtant, je suis loin d'être sage et posé. Je continue à apprendre tous les jours et à être bouleversé face aux nouvelles que j'entends à la radio ou à la télévision. Je continue à me demander ce que j'ai pu faire au bon Dieu pour qu'il m'inflige une sclérose multiple à l'âge de 19 ans déjà. Je persiste à trouver complètement vain d'être pris d'une nouvelle crise d'épilepsie au petit matin, comme celle qui m'a récemment amené à la clinique universitaire, à l'hôpital de Männedorf, puis de nouveau au centre de rééducation de Kilchberg pendant trois semaines. On pourrait voir ça comme une expérience de vie. Adolescent, je m'en étais pourtant fait une image bien différente et bien plus palpitante que cette accumulation de maladies et d'hôpitaux. Mais qui sait – tout peut encore arriver.

Reto Meienberg

Reto Meienberg est rédacteur publicitaire indépendant. Il a légendé des caricatures sur des handicapés. Agé de 57 ans, il a su à 19 ans qu'il était atteint de sclérose en plaque.

Point fort  
1/2015

Participation  
politique

### Dans le prochain magazine

Une participation égalitaire des personnes avec handicap à la vie politique et publique compte parmi les revendications essentielles de la Convention des Nations Unies sur les personnes handicapées. A quelles conditions cette participation politique est-elle réalisable ? Vous le découvrirez dans le prochain numéro de notre magazine, qui vous fera également partager l'expérience de plusieurs personnes avec handicap engagées en politique.

### Petites annonces

Les petites annonces gratuites pour les membres se trouvent sur [www.procap.ch](http://www.procap.ch). Vous pouvez y publier et y consulter les petites annonces. Pour toute question merci de contacter Susi Mauderli, tél. 062 206 88 96.

Site web  
de Procap

### Impressum

**Editrice** Procap **Tirage** REMP 21950 (global), 4610 (version française) ; paraît quatre fois par année

**Edition et rédaction** Procap magazine, Frohburgstr. 4, case postale, 4601 Olten, tél. 062 206 88 88, [info@procap.ch](mailto:info@procap.ch), [www.procap.ch](http://www.procap.ch) **Annonces** Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien, Förlibuckstrasse 70, case postale, 8021 Zurich, tél. 043 444 51 09, fax 043 444 51 01, [info@fachmedien.ch](mailto:info@fachmedien.ch) **Direction de rédaction** Anita Huber (remplacement)

**Ont collaboré à ce numéro** Martin Maeder, Susi Mauderli, Reto Meienberg, Marie-Christine Pasche, Barbara Spycher, Marc Zürcher **Traduction** Andréane Leclercq, Flavia Molinari Egloff **Correction** Priska Vogt **Mise en page** Clemens Ackermann **Papier** FSC Mix issu de forêts gérées durablement **Impression et expédition** Stämpfli Publications SA, Wölflistrasse 1, case postale 8326, 3001 Berne. Les changements d'adresse sont à signaler au Secrétariat romand de Procap, tél. 032 322 84 86 **Abonnement** Pour non-membres par année: Suisse CHF 20.–, étranger CHF 25.–, ISSN 1664-4611 **Délai de rédaction du n° 1/2015** 19 janvier 2015 ; parution 26 février 2015.



myclimate  
Impressum  
No. 01-11-03200 - [www.myclimate.org](http://www.myclimate.org)  
© myclimate - The Climate Partner Foundation





## Merci et bonne retraite !

Toute l'équipe de Procap Voyages & Sport tient à remercier chaleureusement **Françoise et Raymond Comina** pour la grande implication, la disponibilité et le dévouement qu'ils ont témoignés durant de nombreuses années en tant que responsables du séjour aux Diablerets. Ils ont toujours contribué à son bon déroulement et donné toute leur attention aux personnes avec handicap. Grâce à eux deux, les vacanciers ont pu profiter de leur vacances et se détendre. Un grand merci et tous nos vœux pour une retraite bien méritée !

Estelle Kipper



## Swiss Handicap

Pour les personnes avec et sans handicap

28 – 29 novembre 2014 | Messe Luzern

### Le salon et événement pour toute la famille

- Conférences passionnantes
- Confection de biscuits avec des célébrités
- Des activités sportives & événements
- Jeux et plaisir pour les enfants
- Nuit de fête avec DJs et artistes
- Marché de Noël & Père Noël

## Construire des ponts & montrer la voie

[www.swiss-handicap.ch](http://www.swiss-handicap.ch)

### Grand choix de véhicules électriques!

*une semaine d'essai gratuit!*



- Haute performance de moteur
- Sans permis de conduire
- Grande autonomie
- Suspensionné et confortable
- Assise tournable et adaptable
- Colonne de direction réglable
- Absolument sans entretien
- En différentes couleurs



**Demandez un essai gratuit et sans obligation pour plusieurs jours !**

**Gloor Rehabilitation & Co AG**  
4458 Eptingen

Tel: 062 299 00 50

[www.gloorrehab.ch](http://www.gloorrehab.ch) • [mail@gloorrehab.ch](mailto:mail@gloorrehab.ch)



**Helsana**

