

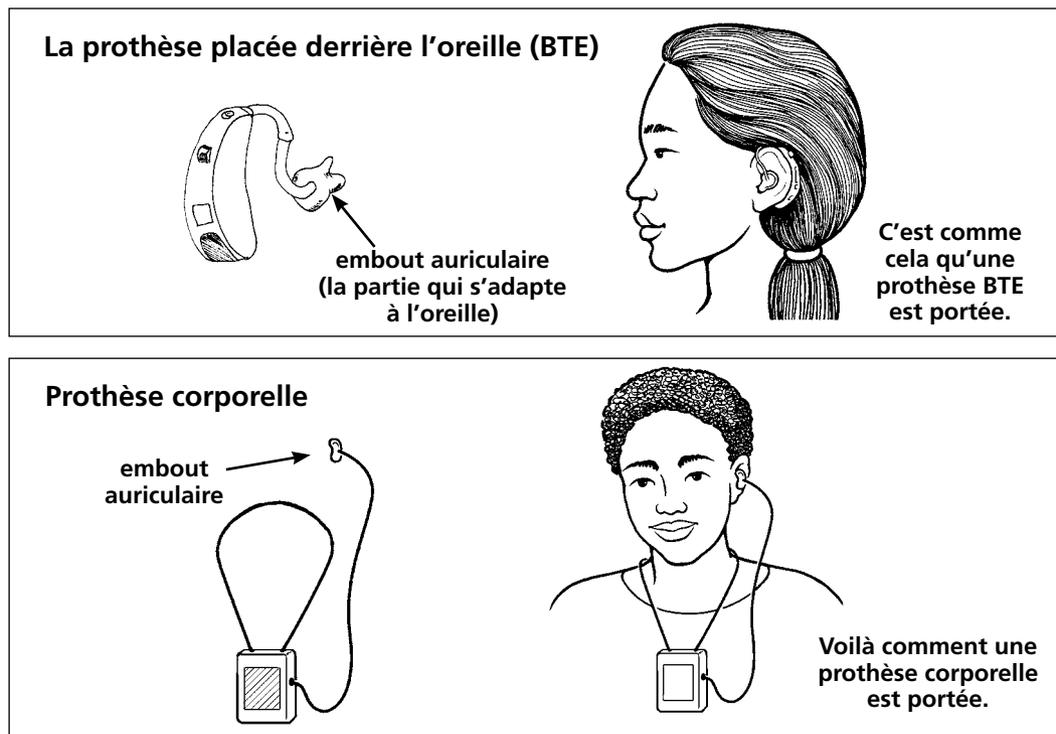
# Prenez soin de votre matériel

Le chapitre contient des informations sur la façon dont les femmes en situation de handicap peuvent prendre soin de leur matériel pour qu'il fonctionne bien et dure le plus longtemps possible.

## Prothèses auditives

Les prothèses auditives sont d'abord coûteuses, mais le fait d'acheter la prothèse ne constitue pas le seul coût. L'embout auriculaire doit bien s'adapter, sinon la prothèse auditive ne fonctionnera pas correctement. Si votre embout auriculaire commence à se fissurer ou à se rétrécir, il doit être remplacé. Les embouts auriculaires ne durent pas généralement plus de 2 ans. En outre, toutes les prothèses auditives fonctionnent avec des piles.

Les 2 prothèses auditives les plus courantes sont:



Il faut peut-être de nouvelles piles chaque semaine ou tous les 2 ou 3 mois pour faire fonctionner ces 2 prothèses auditives. La fréquence de nouvelles piles dépend de votre utilisation quotidienne du type de prothèse auditive que vous possédez, et du type de piles que vous utilisez.

Une organisation au Botswana et en Afrique du Sud a trouvé un moyen de fabriquer une prothèse auditive avec des piles qui peuvent être utilisées plusieurs fois (rechargeables). Voir Ressources: Femmes en situation de handicap pour plus d'informations. Certains pays offrent gratuitement des piles de prothèses auditives et des embouts auriculaires. Entrez en contact avec le Ministère de la santé de votre pays pour voir si ils sont disponibles.



Les nouveaux embouts auriculaires et les piles sont très coûteux.



*Les prothèses auditives et les piles doivent être disponibles pour tout le monde, pas seulement aux personnes qui peuvent les acheter!*

## COMMENT PRENDRE SOIN D'UNE PROTHESE AUDITIVE

Quel que soit le type de prothèse auditive que vous possédez, il durera plus longtemps et donnera un meilleur son si vous avez des soins réguliers. Voici quelques conseils pour prendre soin d'une prothèse auditive:

- Lorsque vous ne l'utilisez pas, gardez-la loin des appareils électriques comme le réfrigérateur et la télévision.
- Ne la laissez pas dans un endroit très chaud ou très froid.
- Gardez-la au sec—la sueur ou l'eau l'endommageront. Pendant la journée, enlevez-la de temps en temps et essuyez toute trace de sueur ou d'humidité. Retirez la prothèse auditive avant de prendre un bain, se baigner, ou sous la pluie. Pendant la nuit, mettez la prothèse auditive dans un récipient avec du gel de silice (une substance qui absorbe l'humidité). N'utilisez pas du parfum ou du spray sur la prothèse auditive.

## Nettoyage

- Utilisez un linge doux et sec pour la nettoyer. N'utilisez jamais un liquide de nettoyage.

## Embout auriculaire

- Vérifiez régulièrement si il n'y a pas de cire dans l'embout auriculaire.
- Nettoyez l'embout auriculaire avec de l'eau tiède, et veillez à ce qu'elle sèche avant de l'utiliser.

## Pile

- Pour que la pile dure, éteignez l'appareil auditif lorsque vous ne l'utilisez pas.
- Gardez la pile propre, et retirez-la si l'appareil auditif n'est pas utilisé pendant longtemps—par exemple, pendant que vous dormez la nuit.
- Changez régulièrement la pile. Pour vérifier si la pile doit être changée, mettez le volume maximal. Si l'appareil émet un bruit de sifflement, la pile est bonne. Si non, il faut changer la pile. Demandez de l'aide si nécessaire. Si la pile se décharge plus vite que d'habitude, peut-être que l'appareil auditif a un problème.
- Gardez les piles dans un endroit frais et sec. Si vous gardez la pile dans le réfrigérateur, laissez-la à température ambiante avant de l'utiliser.
- Emmenez l'appareil auditif dans une clinique ou un magasin de vente d'appareils auditifs pour examen de temps en temps.

Les appareils auditifs doivent être réparés. En général, la réparation se fait uniquement dans les grandes villes. Mais les organisations des personnes sourdes ont commencé à former les sourds à prendre des empreintes d'oreille, à fabriquer des embouts auriculaires et à réparer les appareils auditifs.

## Utiliser un bâton pour se déplacer

Si vous êtes aveugle ou si vous avez du mal à voir, le fait d'utiliser un bâton pour vous déplacer peut vous redonner confiance, particulièrement le fait de marcher dans des endroits que vous ne connaissez pas. Plus le bâton est long, plus vite vous pourrez marcher, car le bâton vous aidera à sentir vos pas à l'avance. Le bâton doit être en bois dur mais pas trop lourd ou épais pour que vous puissiez le tenir toute la journée. Le sommet du bâton, où vous le tenez, doit être plus épais et peut-être courbé ou droit. Vous pouvez également attacher une corde à la manche qui s'adaptera assez à votre poignet. Cela évitera que le bâton ne tombe ou se perd. Chaque jour, avant de quitter la maison, vérifiez si il y'a des fissures sur le bâton. Demandez de l'aide si nécessaire.



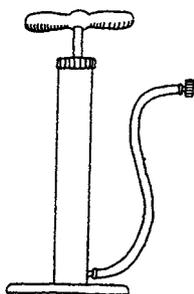
La meilleure longueur pour un bâton est celui qui touche le sol à mi-chemin entre vos hanches et vos épaules.

## Prenez soin de votre fauteuil roulant

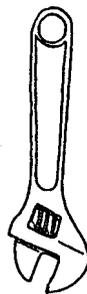
Votre fauteuil roulant durera plus longtemps et rendra votre conduit plus agréable si vous en prenez soin. Pour le faire vous-même, vous auriez besoins de quelques outils de base (voir la case ci-dessous). Ces pages constituent un guide général qui vous aide à prendre soin de votre fauteuil roulant. L'entretien de votre fauteuil dépend du caractère rugueux ou lisse des routes ou des sentiers que vous empruntez.



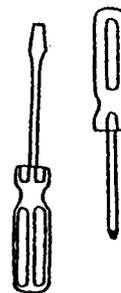
### Outils pour prendre soin de votre fauteuil roulant



Pompe à vélo

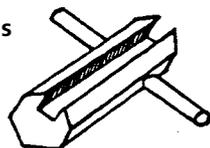


Clé anglaise

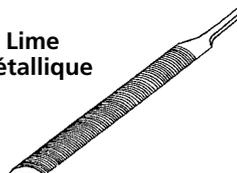


Tournevis

Clé à rayons



Lime  
métallique



Il est également utile d'avoir les éléments suivants:

- Huile d'une machine de taille moyenne.
- Cire molle—comme celle utilisée pour faire briller une voiture, ou de la cire fabriquée à partir de l'huile de jojoba ou du beurre de karité, ou de la lanoline fabriquée à partir de la laine de mouton, ou du beurre de coco fabriquée à partir de noix de coco grillés. La cire de bougie ne fonctionnera pas parce qu'elle est trop friable.

## A FAIRE AU QUOTIDIEN

- Nettoyez toute saleté sur le cadre du fauteuil roulant avec un chiffon humide.
- Essayer d'éviter que l'eau et la saleté ne touchent les paliers de devant et les roues arrière (gardez votre fauteuil au sec).
- Vérifiez les pneus pour vous assurer qu'ils sont toujours en bon état. Utilisez la pompe à vélo pour ajouter de l'air si nécessaire. Les pneus doivent être très durs lorsque vous appuyez dessus.



Soyez gentille avec votre fauteuil roulant et il sera gentil avec vous.

## A FAIRE CHAQUE SEMAINE

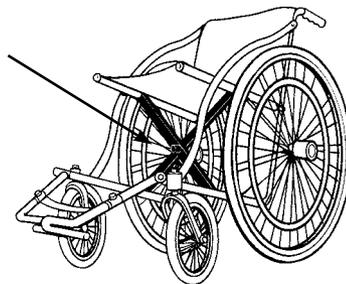
- Vérifier les pneus pour détecter des roues usagés et des perforations. Si il y'a un clou ou une punaise est coincé dans votre pneu, ne la retirez pas si vous n'êtes pas prête à changer la chambre à air. Changez le pneu si nécessaire. Si vous utilisez des pneus de bicyclette pour votre fauteuil roulant, vous pouvez les faire réparer ou remplacer dans un magasin de vélos. Il n'est pas très difficile de coller un pneu. Demandez à quelqu'un qui travaille dans un magasin de vélos de vous montrer.
- Vérifiez les roues arrière pour voir si elles tournent normalement. Si elles vacillent ou font un bruit inhabituel, les roulements à billes peuvent être usés et doivent être remplacés. Serrez également les pièces qui se desserrent (vous aurez peut-être besoin de voir un mécanicien pour emprunter de plus grandes clés). Après avoir serré les écrous, vous devrez peut être les desserrer un peu pour que les roues puissent tourner normalement.
- Si les fourches avant ne tournent pas facilement d'un côté à un autre, assurez-vous qu'elles ne heurtent pas le repose-pied. Si la fourche entière est ondulée, serrez fermement l'écrou supérieur et ensuite desserrez juste assez pour qu'elle puisse tourner facilement.
- Si les roues avant ne tournent pas normalement, il faut peut-être de nouveaux roulements. Il est préférable de les faire vérifier dans un magasin de fauteuils roulants.
- Nettoyez les saletés sur les boîtiers des 4 roues à l'aide d'un chiffon humide avec quelques gouttes d'huile.
- Vérifiez les rayons des grandes roues arrière. Utilisez la clé à rayons pour serrer tout ce qui est mal fixé. Remplacez tous les rayons cassés.

## A FAIRE UNE FOIS PAR MOIS

- Cirez le cadre du fauteuil roulant pour faciliter le nettoyage, l'ouverture et la fermeture.
- Les roulements à billes au centre des roues peuvent être plombés en usine. Si ce n'est pas le cas, retirez-les, nettoyez-les avec du solvant, séchez-les et remettez-les avec de la nouvelle graisse. Si l'eau pénètre dans les roulements, cela peut causer de la rouille et le fauteuil ne roulera pas facilement.
- Vérifiez les accoudoirs, les repose-jambes, les jantes à mains pour éviter les points rugueux ou les bordures tranchantes. Limez-les en douceur.
- Vérifiez les vis sur le dossier et les boulons sur le siège, la jante, le croisillon, les repose pieds, les essieux avant, les essieux arrière, les freins, la roulette avant (la petite roue avant), et le pivot (le point de pivotement). Le boulon du pivot de la roulette doit être serré mais pas trop, sinon vous aurez du mal à conduire le fauteuil.
- Vérifiez le cadre du fauteuil roulant pour éviter les fissures ou les bosses. Une fissure peut entraîner la rupture du cadre. Certaines fissures peuvent être réparées.

## TOUS LES 4 A 6 MOIS

- Graissez le centre et le bas de l'entretoise avec de l'huile d'une machine de taille moyenne. Graissez les autres points de pivots sur la chaise.
- Vérifiez le tissu du siège et remplacez-le si il y'a trop de plis. Cela est très important parce que les sièges affaissés ou déchirés peuvent entraîner des escarres de décubitus.
- Si utilisez un coussin en mousse, vérifiez qu'il est toujours élastique. Un coussin en mousse qui ne rebondit plus, peut également provoquer des escarres de décubitus.



**IMPORTANT!** Les pneus avant, qu'ils soient en caoutchouc dur ou remplis d'air, devraient être remplacés dans un magasin de fauteuils roulants.

*If your wheelchair breaks, you may need to have it repaired in a wheelchair shop.* Si il n'y a pas de magasin de fauteuil roulant dans votre région, vous pourrez en avoir dans atelier de réparation de bicyclettes ou un atelier de ferronnerie.