

# Conserver son autonomie avec un handicap :

## Les différentes étapes



Exposé interactif

Konrad Stokar

Soleure

28 janvier 2026

 cerebral

Vereinigung Cerebral Schweiz  
Association Cerebral Suisse  
Associazione Cerebral Svizzera



A solid green hexagon on the left side of the slide.

# Les étapes

1. Accueil
2. Personne
3. Déroulement de l'exposé



# La base ou les fondations

## Notion d'«indépendance»

- L'indépendance comme « autonomie » :
- Déterminer et garantir soi-même ses conditions de vie
- Déterminer sa propre position, développer et atteindre ses objectifs
- Passer à l'ACTION, sortir les outils de leur boîte !

**AUTONOMIE**

# 1. “LA” santé

## Thèmes possibles

- Suivi médical et soins: vérifier / optimiser
- Régler les directives anticipées et le mandat de protection future
- Vérifier / adapter le modèle d'assurance maladie et la franchise
- Demander / optimiser les soins à domicile
- Vérifier / optimiser les thérapies
- Vérifier / optimiser l'alimentation
- Vérifier / optimiser la qualité du sommeil (par ex. lit électrique ?)
- Remettre en question les « mythes » / entretenir les échanges

**SANTÉ**

## 2.

# Le logement et la mobilité

## LOGEMENT / MOBILITÉ

- Vérifier la situation et l'état du logement et l'adapter si nécessaire: emplacement, taille, charge, accès, absence d'obstacles, etc.)
- Colocation possible ?
- Clarifier les solutions d'urgence
- Demander un abonnement général auprès de l'AI
- Vérifier les offres de transport locales ou régionales : par ex. Croix-Rouge / Chaise rouge
- Vérifier les cartes journalières communales / offres spéciales
- Vérifier le droit à une carte de stationnement pour voiture

# 3.

## Le travail

### TRAVAIL

- Vérifier régulièrement la situation en matière de retraite
- Adapter la charge de travail et le cahier des charges ?
- Besoin d'aides techniques ?
- Adapter le poste de travail ?
- Télétravail ?
- Changement de secteur possible ?
- Ne pas faire des châteaux en Espagne !
- Exemple de réussite : [www.mitschaffe.ch](http://www.mitschaffe.ch)

## 4. L'assistance

- Vérifier le droit à la contribution d'assistance de l'AI: impossible à l'âge de la retraite AVS, en cas d'admission antérieure, les droits acquis s'appliquent en règle générale
- Conditions obligatoires pour les adultes : vivre à domicile et droit à une allocation pour impotent de l'AI
- Vérifier les possibilités d'aide du voisinage et des services de relève
- Vérifier les « particularités » cantonales

**ASSISTANCE**

# 5.

## Les outils - les moyens auxiliaires

- Observer ce qui existe: qu'est-ce qui pourrait m'aider ?
- Utiliser / optimiser les conseils spécialisés
- Vérifier / utiliser la liste des moyens auxiliaires de l'AI : celle de l'AVS est insuffisante
- Vérifier les offres de la FSCMA / SAHB et les occasions
- Demander un financement à des fondations
- Développer des idées: financement participatif / course sponsorisée ?



**OUTILS**



# 6. Les finances

## FINANCES

- Vérifier la situation en matière de retraite
- Vérifier régulièrement son droit aux prestations complémentaires
- Faire valoir ses droits / consulter un conseiller juridique : protection juridique / PI / Procap / Inclusion Handicap, à partir de l'âge de la retraite : Pro Senectute
- Vérifier le droit à une réduction des primes
- Vérifier les possibilités d'indemnisation des proches aidants
- Établir un budget / une planification financière
- Régler la succession



# 7.

## La participation sociale

### PARTICIPATION SOCIALE

- Investir dans les relations :
- Entretien des contacts avec les membres de la famille
- Entretien des contacts avec les amis et les pairs
- Utiliser les réseaux sociaux avec discernement
- Continuer ou recommencer des loisirs



# 8.

## L'engagement social

### Domaines d'activité possibles :

- Voter et élire
- Saluer les avancées en matière de politique en faveur des personnes handicapées
- Apporter son expérience de vie
- Faire du bénévolat



**ENGAGEMENT**

# 9.

## Loisirs et détente

- Faire des pauses
- Se déconnecter
- Se relaxer
- Partir en vacances
- Profiter de la vie



# 10. Où se faire conseiller ?

- Généralités / Travail / Finances / Assistance : PI / Pro Senect. / « propre organisation ou association »
- • Droit : Procap / Inclusion Handicap
- Santé : recommandations personnelles
- Mobilité / Logement / Voyages : Procap



pro infirmis

PRO  
SENECTUTE

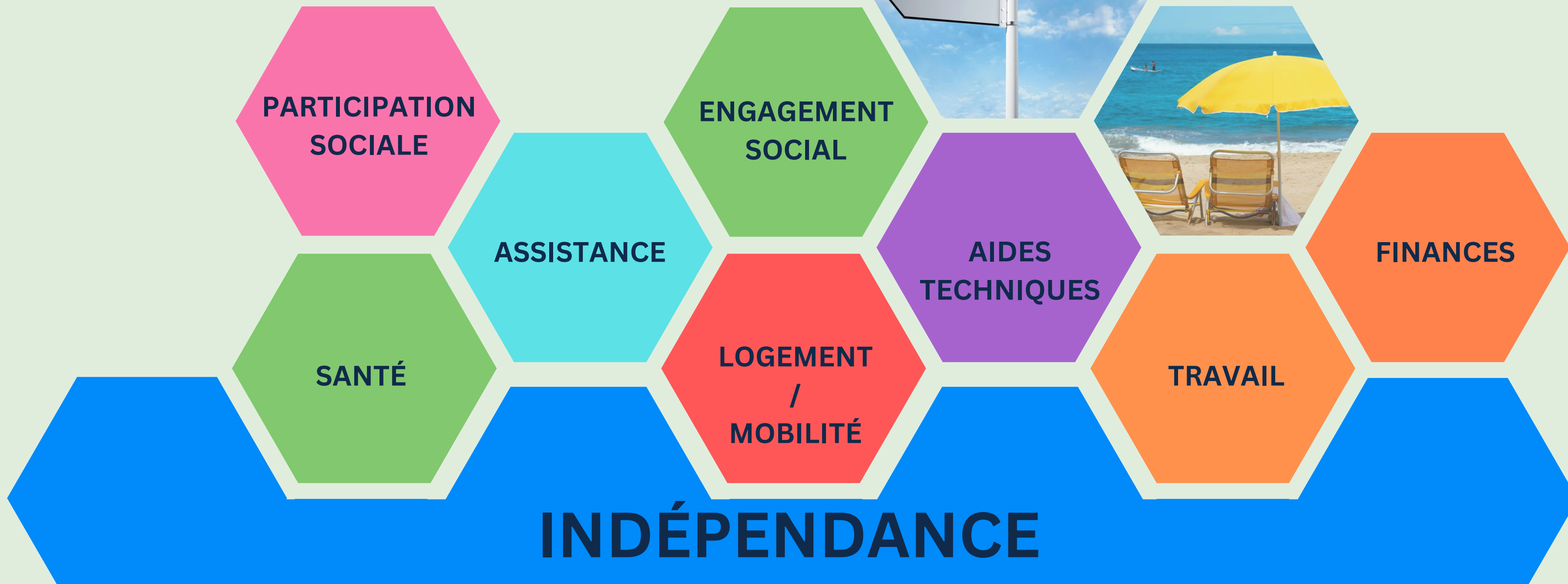
INCLUSION.  
HANDICAP

procap



# Bilan et perspectives des différentes étapes

- A ajouter ou compléter
- Questions



# Sondage



**Merci pour  
votre avis**

