

# « L'INSTANT T » : Le piéton est roi ! – volet produits

## Carte des toilettes en France application collaborative de recherche

### Intérêt

Permet de localiser des toilettes publiques en France, en métropole et en outre mer.  
Possibilité de voir en temps réel l'état des toilettes : fermées, ouvertes ou en bon état.  
Également possible de filtrer les toilettes accessibles PMR.



[En savoir plus](#)

### Vigilance

Si le bénéficiaire souhaite savoir en amont d'un voyage, la localisation et les disponibilités des toilettes sur place, il est possible d'effectuer une recherche sur la plateforme en ligne :  
<https://www.toilettespubliques.com>

Si les communes de votre/vos secteurs d'activités ne sont pas identifiées sur la plateforme, votre structure pourrait être à l'origine de leur ajout !  
Des explications y sont détaillées : cliquer sur « comment ajouter des WC », en bas de la page d'accueil du site.



[Se géolocaliser](#)   [Comment ajouter des WC](#)   [Toutes les villes](#)

## Street Co/Street Nav application mobilité

### Intérêt



Ce GPS mobilité permet de trouver un itinéraire adapté à sa mobilité pour faciliter les déplacements. L'utilisateur peut collaborer au signalement d'obstacles rencontrés sur un cheminement piéton, au référencement des lieux accessibles et se rend ainsi utile – **valorisons le pouvoir d'agir des bénéficiaires !!**



[En savoir plus](#)

### Vigilance et accompagnement

La prise en main d'usage de cette application peut nécessiter un accompagnement dans la durée : choix de « profil mobilité », identification de trajet souhaité, accès aux fonctionnalités de signalement d'obstacles rencontrés n'ayant pas encore été signalés, ...

Une vidéo explicative pour l'installation et l'utilisation de cette application est disponible sur YouTube :

<https://www.youtube.com/watch?v=MWRBpYuzFqc>

## Bracelet d'activité : encourager la marche, éviter la sédentarité !

[En savoir plus](#)

**Intérêt :** Permet d'encourager l'activité physique. Certains modèles peuvent envoyer un rappel de sédentarité pouvant servir de catalyseur de changement pour se mettre en mouvement.

### Vigilance

**L'outil doit être choisi en fonction des besoins identifiés !**

Trois catégories d'informations peuvent être proposées : « **smart** » fonctionnalités telles GPS, playlists, ... ; « **santé** » données telles rythme cardiaque, sommeil, ... ; « **activité physique** » # pas/jour/semaine, # étages franchis, niveau de sédentarité, ...

**Pour aller plus loin :** [https://www.has-sante.fr/jcms/p\\_3385126/fr/l-activite-physique-votre-meilleure-alliee-sante](https://www.has-sante.fr/jcms/p_3385126/fr/l-activite-physique-votre-meilleure-alliee-sante)

**Vous fixez ensemble des objectifs réalistes**

<b>Vous diminuez vos activités sédentaires.</b> Le temps passé assis ou devant des écrans...			
<b>Vous augmentez votre activité du quotidien :</b> vous empruntez les escaliers, vous déplacez à pied ou à vélo le plus souvent possible, promenez votre chien...			
<b>Vous participez à un programme d'activité physique adaptée (APA)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Prescrit par un médecin</li><li>Encadré par un professionnel de santé ou un enseignant en APA</li><li>Progressif, personnalisé, sécurisé</li><li>Pour une durée limitée</li></ul>		<b>Vous faites de l'activité physique supervisée ou du sport-santé</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Parfois prescrit par un médecin</li><li>Encadré par un éducateur sportif formé</li><li>En groupe</li><li>Adapté mais non personnalisé</li></ul>	
		<b>Vous pratiquez une activité physique ou sportive régulière et autonome</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Celle qui vous plaît</li><li>Le plus longtemps possible</li></ul>	

<https://bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr/>



**Dom'Inno** <http://dominno.tasda.fr/#/>

# Le Piéton est roi ! – volet sentinelle

1 Identifier les besoins et recueillir les attentes de la personne

2 Repérer les indicateurs de la fragilité : définir des priorités en fonction des capacités et état de santé psychoaffective du bénéficiaire, de l'environnement aidant et l'évolutivité de la situation

3 Chercher l'aide technique, technologique la plus adaptée

**Le projet de vie** coconstruit avec le bénéficiaire sert de boussole lors de la recherche d'aides techniques.

4 Questionner le besoin d'intervention d'un ergothérapeute pour effectuer un bilan d'autonomie fonctionnelle dans le milieu de vie

5 Rechercher un soutien financier potentiel

6 Accompagner la démarche en ajustant les priorités et le projet de vie en conséquence



**Les intervenants du domicile peuvent :**

➔ être acteurs dans **l'accompagnement du choix de l'outil et son usage :**

Accompagnement

- Questionner le bénéficiaire sur l'idée d'utiliser un bracelet d'activité et desquelles, parmi les trois catégories de fonctionnalités, aurait-il envie/besoin : « smart », « santé », « activité physique » ;
- Sonder les souhaits sur l'ergonomie (couleur, dimensions, attache, poids) et la gestion :
  - qui effectuera les paramétrages ?
  - qui accompagnera la phase test ?
  - qui l'aidera à penser recharge, rangement, analyse et compréhension des données ? ;
- Aider le bénéficiaire à trouver un confort d'usage du bracelet d'activité ayant été choisi ou de l'application ayant été installée : « Pouvez-vous me montrer la façon dont vous l'utilisez ? » et selon la réponse, proposer des conseils individualisés ;
- Montrer l'application « Carte des toilettes en France » qu'ils auraient installée sur leur smartphone pro (et testée en réunion d'équipe ? ! 😊 ) Informer sur l'existence d'autres applications connues.



Repérage  
&  
Prévention

Sentinelle

**Les intervenants du domicile peuvent :**

➔ être acteurs dans **le repérage des changements d'usage :**

- Le bénéficiaire ne s'équipe plus aussi spontanément de son bracelet d'activité, lors des sorties accompagnées ; il peut être utile de questionner le bénéficiaire sur le pourquoi – « comment se fait-il que vous ne vous équipez plus du bracelet ? » « est-ce que le bracelet d'activité ne fonctionne plus ? »
- Le bénéficiaire semble démotivé à sortir ou rendre visite à ses proches autant qu'avant, même avec l'utilisation d'une application de repérage des toilettes publiques accessibles . Faudrait-il faire un point en concertation avec le bénéficiaire et le responsable de secteur ? Est-ce qu'un trouble de suites urinaires se dégrade ?

Lorsqu'un bénéficiaire montre des signes de démotivation pour la pratique d'une activité physique, telle la marche ou tout simplement le mouvement au quotidien (se lever, se déplacer, franchir des marches...) il est important d'éliminer tout soupçon de troubles moteurs ou sensoriels et de respecter le processus de prise en compte qu'un changement de « comportement » est souhaité. Faire émerger : « il est vrai que je bouge moins qu'avant ... » ; « si je ne bouge pas assez, c'est vrai que je perds des capacités physiques » ; « je ne voudrais surtout pas tomber », « je n'ai pas envie de sortir ! »

**Nouer une relation de confiance avec le bénéficiaire et l'entourage afin d'avancer vers une acceptation de l'idée qu'un changement est souhaitable.**

**Inspirez-vous des sites ressources !**

- <https://www.pourbienvieillir.fr/>
- [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-11/ap\\_fiche\\_personne-agee.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-11/ap_fiche_personne-agee.pdf)