



CAHIER DE VIE

Communication / repères

Investir dans une bonne imprimante économique, pour la solidité, éviter les cahiers à spirales, plastifier la couverture, voire les pages intérieures avec du scotch large transparent.



Réalisation d'un cahier pour raconter la vie de l'enfant en photos. L'enfant pourra apporter ce cahier partout, à l'école, en vacances, chez les amis. Le cahier peut contenir un évènement, une visite d'un ami, une petite réussite, une sortie, des moments simples en famille...

Plus il est réalisé régulièrement, plus l'enfant peut s'en saisir.

Intérêt pour l'enfant:

- Permettre de valoriser l'enfant
- Favoriser la communication avec les adultes et les enfants qui l'entourent et aider à entrer en relation.
- Partager avec les autres ce que l'enfant fait et ce qu'il aime.
- Développer la capacité à s'exprimer.
- Attirer l'intérêt de ses pairs.
- Aider l'entourage à mieux connaître l'enfant.

Cette fiche est le fruit du travail de 3 mamans de l'association qui partagent leurs trucs et astuces.

Ce ne sont que des idées pratiques et non professionnelles.

Juste pour un coup de pouce à destination des familles qui en ont besoin!





MAILLOT DE BAIN

Habillage



Il est possible de customiser les modèles, de combiner le bas d'incontinence avec un joli haut du commerce.

En cas de retard d'acquisition de continence, Hoptoys et Matériel Médical 44 proposent des maillots de bain ou des culottes filles et garçons de l'enfance à l'âge adulte.

Intérêt pour l'enfant:

Profiter de la baignade en toute quiétude pour l'enfant et aussi pour le parent qui n'aura pas besoin de solliciter régulièrement son enfant pour vérifier sa propreté.



Cette fiche est le fruit du travail de 3 mamans de l'association qui partagent leurs trucs et astuces.

Ce ne sont que des idées pratiques et non professionnelles.

Juste pour un coup de pouce à destination des familles qui en ont besoin!





CARADOU

Sommeil

Regarder sur les sites d'occasion.

Parure de lit "facile à border" composée d'un drap housse "zippé" avec une couette.

Intérêt pour l'enfant:

Eviter que l'enfant se découvre la nuit et empêcher qu'il chute.



Cette fiche est le fruit du travail de 3 mamans de l'association qui partagent leurs trucs et astuces.

Ce ne sont que des idées pratiques et non professionnelles.

Juste pour un coup de pouce à destination des familles qui en ont besoin!



MEUBLE DE RANGEMENT

Habillage / Vêtements

Un chiffonnier ou un meuble à casiers convient très bien, la hauteur doit rester accessible aux enfants.



Organisation au domicile d'un meuble de rangement permettant de compartimenter les vêtements par type de pièce à l'aide de pictogrammes, de photos ou de dessins.

Intérêt pour l'enfant:

- Aider l'enfant à gagner en autonomie pour l'habillage et/ou le rangement.
- Proposer à l'enfant un rangement soit par type de vêtement, soit par jour de la semaine (tenues complètes).



Cette fiche est le fruit du travail de 3 mamans de l'association qui partagent leurs trucs et astuces.

Ce ne sont que des idées pratiques et non professionnelles.

Juste pour un coup de pouce à destination des familles qui en ont besoin!



MIROIR DE DOUCHE

Hygiène



Ikea propose des Miroirs souples incassables. Prévoir un ruban adhésif double face résistant à l'eau. A côté du miroir, ne pas hésiter à afficher un séquentiel des actes à réaliser pour se laver (Hoptoys ou fait maison).



Miroirs souples à scotcher sur la paroi de la douche ou de la baignoire permettant à l'enfant de se voir de la tête aux pieds.

Intérêt pour l'enfant:

Améliorer sa conception de son schéma corporel et faciliter la lavage des cheveux et du corps. L'enfant se représentera plus concrètement ce qu'il se passe lorsqu'il a les cheveux mouillés ou lorsque le shampoing mousse afin de soulager les émotions que cet acte de vie quotidienne peut générer.



Cette fiche est le fruit du travail de 3 mamans de l'association qui partagent leurs trucs et astuces.

Ce ne sont que des idées pratiques et non professionnelles.

Juste pour un coup de pouce à destination des familles qui en ont besoin!





ACCROCHE SERVIETTE

Alimentation



Permet aux grands de ne plus utiliser de bavoirs et d'utiliser les mêmes serviettes que tout le reste de la famille.

Systeme à pinces pour tenir la serviette de table en place.

Intérêt pour l'enfant:

Ne pas se salir et adapter le matériel et les accessoires à l'âge de l'enfant.



Cette fiche est le fruit du travail de 3 mamans de l'association qui partagent leurs trucs et astuces.
Ce ne sont que des idées pratiques et non professionnelles.
Juste pour un coup de pouce à destination des familles qui en ont besoin!





LACETS

Habillage

Les couleurs vives de ces lacets sont facilement identifiables pour permettre à l'enfant de bien reconnaître ses chaussures.



Lacets élastiques autobloquants sans nœuds.

Intérêt pour l'enfant:

Facilite la vie au quotidien, permet l'autonomie, plus besoin de défaire les lacets pour enfiler ou retirer ses chaussures.



Cette fiche est le fruit du travail de 3 mamans de l'association qui partagent leurs trucs et astuces.

Ce ne sont que des idées pratiques et non professionnelles.

Juste pour un coup de pouce à destination des familles qui en ont besoin!



ÉPHÉMÉRIDE

Communication / repères

Outil visuel indiquant la date, la météo, la saison et modifiable chaque jour.



Des modèles tout faits existent dans le commerce mais sont souvent complexes. Il peut évoluer en fonction de l'âge de l'enfant. Il est intéressant de l'afficher dans un lieu de vie très fréquenté (Frigo - Dos de porte d'entrée, cage d'escalier...). Les images peuvent être scratchées pour les plus petits, aimantées pour les plus grands... Ne pas hésiter à faire vivre l'outil par toute la fratrie.

Intérêt pour l'enfant:

- Permet à l'enfant de se situer.
- Permet de se repérer dans le temps.
- Il acquiert le vocabulaire des jours de la semaine, des mois, des saisons, de la météo, des chiffres.
- Aide pour anticiper sa tenue en fonction du temps. "C'est quand aujourd'hui? C'est quand demain? Il pleut, je vais mettre mes bottes..."



Cette fiche est le fruit du travail de 3 mamans de l'association qui partagent leurs trucs et astuces.

Ce ne sont que des idées pratiques et non professionnelles.

Juste pour un coup de pouce à destination des familles qui en ont besoin!



PLANNING DE LA SEMAINE

Communication / repères



Veiller à adapter l'outil en fonction de l'âge de développement de l'enfant. Photos pour les plus petits, dessins, puis progressivement pictogrammes et mots. L'ensemble des images, dessins, pictogrammes peuvent être rangés dans un classeur à intercalaires par thématique ou mis tous en vrac dans une boîte. Plastifier l'ensemble pour plus de longévité. Des modèles à imprimer existent sur internet. Il est possible de découper des images dans des magazines pour enfants.

Réalisation d'un planning de la semaine présentant chaque jour l'ensemble des activités programmées. En fonction de l'âge, les activités peuvent être symbolisées par des photos, des dessins ou des pictogrammes. Le planning peut être réalisé sur carton, plastifié, aimanté, avec du scratch, posé sur le frigo, sur un classeur... Le planning peut être figé pour la semaine du lundi au vendredi et plus adaptable pour le week end.

Intérêt pour l'enfant:

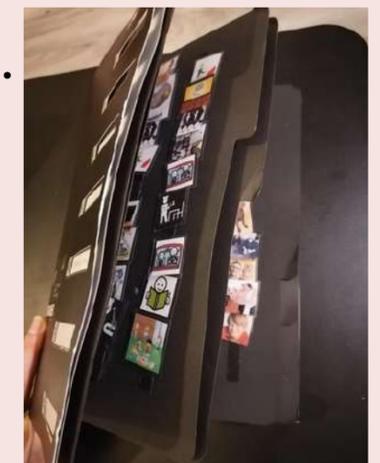
L'enfant vit dans l'instant et peut avoir des difficultés avec les notions de passé et futur. Ce planning permettra à l'enfant d'anticiper ce qui l'attend et ainsi réduire son éventuelle anxiété. Il aide à assouplir les frustrations dans les transitions. Les enfants apprennent ainsi les jours de la semaine et à différencier les moments de la journée (Matin, midi, après-midi, soir). L'outil devient une aide à la communication et favorise les échanges parents / enfants.



Cette fiche est le fruit du travail de 3 mamans de l'association qui partagent leurs trucs et astuces.

Ce ne sont que des idées pratiques et non professionnelles.

Juste pour un coup de pouce à destination des familles qui en ont besoin!





BOITE A BISOUS

Communication / repères

Choisir la boîte avec l'enfant. Dessiner et découper les cœurs et bisous autant que possible en famille pour aider l'enfant à s'approprier l'outil. Peut parfois remplacer le doudou.

Boîte dans laquelle se trouve une photo de la famille, des cœurs dessinés et découpés ainsi que des bouches au rouge à lèvres.

Intérêt pour l'enfant:

Rassurer l'enfant qui dort à l'extérieur du domicile familial (chez des amis, en classe de mer, en colo...).



Cette fiche est le fruit du travail de 3 mamans de l'association qui partagent leurs trucs et astuces.

Ce ne sont que des idées pratiques et non professionnelles.

Juste pour un coup de pouce à destination des familles qui en ont besoin!





CHAUSSURES A SCRATCH

Habillage

L'utilisation de gommettes apposées à l'intérieur des chaussures peut aider à identifier celle de gauche et celle de droite.



Chaussures à scratch du commerce ou orthopédiques.

Intérêt pour l'enfant:

Garantir l'autonomie et la rapidité de chaussage et déchaussage afin de permettre à l'enfant de suivre le rythme d'un groupe ou de son entourage et ainsi de lui éviter d'avoir le sentiment d'être en décalage. Cette astuce peut aider l'enfant à améliorer son estime de lui-même et son inclusion dans le groupe.



Cette fiche est le fruit du travail de 3 mamans de l'association qui partagent leurs trucs et astuces.

Ce ne sont que des idées pratiques et non professionnelles.

Juste pour un coup de pouce à destination des familles qui en ont besoin!





Je m'appelle...	
J'ai une différence	
Vigilance Santé	
J'aime bien !	
C'est difficile pour moi...	

FICHE DE PRÉSENTATION /MODE D'EMPLOI

Communication / repères



Mettre à jour la fiche tous les 6 mois pour qu'elle garde tout son sens. Ne pas hésiter à mettre des photos car cela humanise. Indiquer les coordonnées des parents, faciles à trouver en cas d'urgence.

Fiche présentant l'enfant permettant de mieux le connaître, selon différentes catégories : ce qu'il aime, les repas, ce qu'il n'aime pas, la propreté, la communication... Afin qu'il soit accompagné au mieux par les professionnels qui l'entourent : Sessad, Ecole, AESH, Kiné, orthophoniste, Taxis...

Intérêt pour l'enfant:

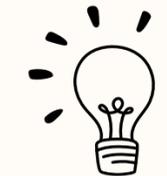
Permettre aux personnes d'apprendre à connaître l'enfant, faciliter le contact et l'accompagnement et désamorcer d'éventuelles appréhensions. Rassurer les parents car les professionnels auront une bonne base de renseignements pour prendre soin de l'enfant. Faciliter la communication entre professionnels et parents, mettre en valeur l'expertise des parents qui connaissent par cœur leur enfant. Cette fiche peut être aussi transmise à la famille ou aux amis qui sont souvent en contact avec l'enfant.

Cette fiche est le fruit du travail de 3 mamans de l'association qui partagent leurs trucs et astuces.

Ce ne sont que des idées pratiques et non professionnelles.

Juste pour un coup de pouce à destination des familles qui en ont besoin!





INFOGRAPHIE HOPTOYS

Communication / repères

Les affiches peuvent être plastifiées et distribuées dans les écoles et crèches. Lors de la journée mondiale de la trisomie 21 en mars, Hoptoys met à disposition un kit de sensibilisation personnalisable avec la photo de l'enfant. Il est possible de s'inspirer de ces supports en en créant des personnalisés avec la photo de l'enfant ou d'un membre la famille.



Ensemble d'infographies utilisables à la maison pour accompagner les gestes du quotidien ou pour diffuser des supports de sensibilisation auprès des structures accueillant l'enfant. Lavage des mains, des dents, douche, présentation T21, rôle de l'AESH, rôle de l'orthophoniste.

Intérêt pour l'enfant:

Ces outils sont utiles à l'enfant pour séquentialiser les rituels quotidiens afin de les réaliser avec le plus d'autonomie possible. L'entourage et autres professionnels pourront les utiliser afin de mieux comprendre la trisomie 21 et ce qui gravite autour.



Cette fiche est le fruit du travail de 3 mamans de l'association qui partagent leurs trucs et astuces.

Ce ne sont que des idées pratiques et non professionnelles.

Juste pour un coup de pouce à destination des familles qui en ont besoin!



COUCHE GRANDES TAILLES

Habillage

La Prestation de compensation du handicap peut être sollicitée auprès de la MDPH pour les frais liés à l'incontinence.



En cas de retard d'acquisition de continence, il est aisé de trouver les tailles jour et nuit jusqu'à 6 en grande distribution. Pour les tailles supérieures, elles sont disponibles en vente en ligne.

Intérêt pour l'enfant:

Chaque enfant a sa propre morphologie et ses propres besoins. Il ne faut pas hésiter à utiliser des couches de jour pour la nuit et des couches de nuit pour le jour. Pour favoriser l'estime de soi et aider à l'autonomie, ne pas hésiter à mettre une culotte boxer ou un caleçon par dessus la couche. Cela permettra de plus de la maintenir en place.



Cette fiche est le fruit du travail de 3 mamans de l'association qui partagent leurs trucs et astuces.

Ce ne sont que des idées pratiques et non professionnelles.

Juste pour un coup de pouce à destination des familles qui en ont besoin!





PHOTO DES AMIS / FAMILLE SUR UNE PORTE

Communication / repères



Ne pas hésiter aussi à afficher une photo des professionnels qui entourent l'enfant ce qui peut faciliter un échange sur ce qui s'est passé dans la journée. Bien mettre à jour les photos pour suivre les évolutions du temps (nouvel enfant, animal...)

Afficher les photos des amis et de la famille au sein d'un même endroit (Ex: porte, cage d'escalier, couloir, entrée...).

Intérêt pour l'enfant:

Permet à l'enfant de montrer concrètement de qui il parle ou qui il souhaite voir lorsqu'il est peu verbal et/ou que ses émotions l'envahissent.



Cette fiche est le fruit du travail de 3 mamans de l'association qui partagent leurs trucs et astuces.

Ce ne sont que des idées pratiques et non professionnelles.

Juste pour un coup de pouce à destination des familles qui en ont besoin!



ASSOCIATION TRISOMIE 21 DE LOIRE-ATLANTIQUE



LE CHACUN SON TOUR

Communication / repères



Plastifier, utiliser du scratch, de la pate à fix, localiser l'outil sur le lieu concerné (ex: au dessus de la TV...), utiliser des photos, des pictogrammes, des images...

Affiche plastifiée permettant au sein de la famille de distribuer les rôles, les responsabilités ou le tour de chacun dans telle ou telle activité. Cela peut concerner les tâches de la vie quotidienne mais aussi des activités plaisir : Mettre la table, choisir le film, se mettre devant dans la voiture, nourrir le chat...

Intérêt pour l'enfant:

Eviter la frustration, apaiser la relation parent/enfant, garantir une équité entre les enfants de la fratrie, responsabiliser l'enfant, mettre en valeur ce qu'il sait et peut faire, lui permettre de gagner en confiance et en estime de soi.

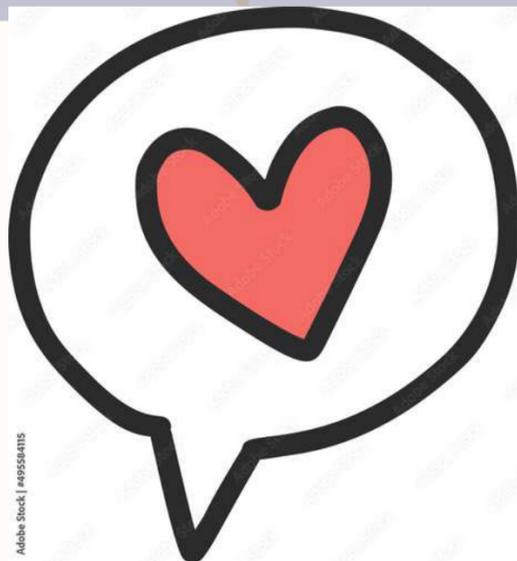
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Vider le lave-vaisselle					
matin débarasser					
Midi Mettre le couvert					
Midi débarasser					
Goûter débarasser					
Soir Mettre le couvert					
Soir débarasser					

Cette fiche est le fruit du travail de 3 mamans de l'association qui partagent leurs trucs et astuces.

Ce ne sont que des idées pratiques et non professionnelles.

Juste pour un coup de pouce à destination des familles qui en ont besoin!





BOITE ENREGISTREUSE DE MESSAGES D'AMOUR

Communication / repères



Commercialisé sous le nom de bouton enregistreur. Peut être introduit à l'intérieur d'un doudou.

Bouton enregistreur permettant d'enregistrer un message court ré-écoutable à souhait.

Intérêt pour l'enfant:

Entendre la voix de son proche, se sentir rassuré par le message.



Cette fiche est le fruit du travail de 3 mamans de l'association qui partagent leurs trucs et astuces.

Ce ne sont que des idées pratiques et non professionnelles.

Juste pour un coup de pouce à destination des familles qui en ont besoin!

SAC DE COUVERTURE DE SIESTE



Sac qui tient debout
avec poignées, d'une
taille adaptée à l'âge de
l'enfant.



Dodo

Sac semi-rigide permettant de ranger
sa couverture de sieste, facilement,
de façon autonome.

Intérêt pour l'enfant:

Lui garantir un maximum d'autonomie et le valoriser dans le fait de
pouvoir faire cette tâche.

Cette fiche est le fruit du travail de 3 mamans de l'association qui partagent leurs trucs et astuces.

Ce ne sont que des idées pratiques et non professionnelles.

Juste pour un coup de pouce à destination des familles qui en ont besoin!



ETIQUETTE LUDILABEL OU AQUIS

Habillage



En cas d'allergie ou de régime alimentaire ou médicamenteux, il existe des étiquettes plus volumineuses, ludiques, permettant aux professionnels de veiller à la sécurité de l'enfant. Pour faire des économies, n'hésitez pas même grand à prendre le Kit découverte ou crèche qui répond amplement aux besoins d'une année scolaire.

Étiquettes autocollantes ou thermocollantes de formes différentes pour marquer les vêtements, les crayons, la trousse... La police et la couleur sont personnalisables et l'enfant peut choisir un dessin qui sera le même sur toutes les étiquettes.

Intérêt pour l'enfant:

Permettre de reconnaître ses affaires même s'il ne lit pas son prénom.



Cette fiche est le fruit du travail de 3 mamans de l'association qui partagent leurs trucs et astuces.

Ce ne sont que des idées pratiques et non professionnelles.

Juste pour un coup de pouce à destination des familles qui en ont besoin!





LEGGING SOUS LES JUPES

Habillage

Le handicap mental peut rendre nos enfants vulnérables et par cette astuce nous protégeons leur intimité.



Enfiler aux filles un legging sous leurs jupes.

Intérêt pour l'enfant:

Le legging permet aux filles de se mouvoir sans que l'on voit leurs culottes et couches. Il maintient les couches en place. Les collants sont plus difficiles à enfiler et retirer.



Cette fiche est le fruit du travail de 3 mamans de l'association qui partagent leurs trucs et astuces.

Ce ne sont que des idées pratiques et non professionnelles.

Juste pour un coup de pouce à destination des familles qui en ont besoin!



SEQUENTIEL D'ACTIVITE QUOTIDIENNE OU SCOLAIRE

Communication / repères



L'outil peut avoir plusieurs formes
: porte clé, affiche plastifiée,
frise... Les vignettes peuvent être
plastifiées, scratchées, aimantées
ou collées avec la colle
repositionnable...



Mise à la disposition de l'enfant d'un outil pour séquentialiser les actes de la vie
quotidienne ou les activités scolaires ou extra-scolaires.

Intérêt pour l'enfant:

Permettre à l'enfant de gagner un maximum d'autonomie dans la
réalisation des rituels de son quotidien. L'aider à se repérer dans le
temps et l'enchaînement des actes. Peut être utilisé en milieu
scolaire.



Cette fiche est le fruit du travail de 3 mamans de l'association qui partagent leurs trucs et astuces.

Ce ne sont que des idées pratiques et non professionnelles.

Juste pour un coup de pouce à destination des familles qui en ont besoin!

