SED Gastroparésie N'Cie
ASSOCIATION LOI 1901

297 route de la Seds
13127 Vitrolles
asso.sedgastro@gmail.com
sed-gastro-ncie.org

QUAND JE NE PEUX PLUS PARLER, ÉCRIRE OU MONTRER UNE CARTE

Mes gestes pour communiquer

Des gestes simples, qui demandent peu d'effort aux articulations. À apprendre avec mes proches avant d'en avoir besoin.

Oui	Pouce levé, ou cligner des yeux 1 fois	**Non**	Pouce vers le bas, ou cligner 2 fois
Stop	Main à plat levée, paume vers l'autre	**Je ne sais pas**	Main qui oscille à plat
J'ai mal ici	Tapoter doucement la zone 2 fois	**Ça s'est déboîté**	Poser la main sur l'articulation et la garder immobile
Nausée, ventre	Main posée à plat sur le ventre	**Trop de bruit**	Main(s) sur une oreille
Trop de lumière	Main devant les yeux	**Besoin de calme**	Bras croisés sur la poitrine
Fatigue, malaise	Tête posée sur la main	**Besoin d'aide**	Main tendue paume vers le haut

Dire le niveau de douleur avec une main

Poing	1 doigt	2 doigts	3 doigts	4 doigts	Main ouverte
0	1 – 2	3 – 4	5 – 6	7 – 8	9 – 10

Si je ne peux plus bouger

- On me prend la main : **1 pression = oui, 2 pressions = non.**
- Clignements des yeux : 1 = oui, 2 = non, yeux fermés longtemps = stop.
- On me pose une question à la fois, fermée (oui / non), et on attend.
- On me montre l'échelle et on suit les lignes du doigt : je cligne sur la bonne.

Autres moyens

- Badge ou bracelet couleur : vert = ça va, orange = attention, rouge = j'ai besoin d'aide.
- Application de synthèse vocale ou de pictogrammes (CAA) sur le téléphone.
- Makaton ou langue des signes française (LSF) : se former avec des professionnels.
- Message préenregistré sur le téléphone à faire écouter.

Mes gestes à moi (à compléter) : .....

Tous droits réservés