



Centre  
suisse des  
paraplégiques



# Informations destinées aux patientes et patients

Nous vous accompagnons.

# Chère patiente, cher patient,

Au nom de la direction de la clinique et des collaboratrices et collaborateurs, je vous souhaite la bienvenue à Nottwil.

Au début de votre séjour, de nombreux aspects seront nouveaux pour vous. Il nous tient à cœur de vous accompagner tout au long de votre chemin de façon compétente aussi bien sur le plan professionnel que humain.

Nous vous souhaitons un bon séjour à Nottwil.



Luca Jelmoni  
Directeur CSP

## Sommaire

- ▶ 4 Etablir un partenariat
- ▶ 14 Sécurité
- ▶ 14 Communication et multimédia
- ▶ 6 Informations relatives à votre séjour
- ▶ 10 Boire et manger
- ▶ 16 Sortie et transports
- ▶ 12 Règlement interne
- ▶ 17 Soutien après votre séjour

# Établir un partenariat

**Nous vous accompagnons volontiers sur votre chemin vers une vie auto-déterminée et autonome. Pour le succès du traitement, il est primordial que vous établissiez une bonne relation avec les collaboratrices et collaborateurs. En plus de l'estime et du respect mutuels, votre collaboration est également nécessaire. Tirons tous ensemble à la même corde et appuyons-nous sur des valeurs telles que la responsabilité, la confiance et l'engagement.**



## La responsabilité

Au début du processus de traitement ou de rééducation, nous assumons une grande partie de la responsabilité, mais au fil du temps, vous apprendrez à vous la réapproprier. Notre objectif commun est que vous puissiez mener une vie aussi autonome et autodéterminée que possible.

## La confiance

Un traitement réussi repose sur une confiance mutuelle. Nous souhaitons

gagner votre confiance en faisant au mieux pour vous. Parallèlement, nous avons la conviction que vous vous investirez dans le processus de traitement et de rééducation.

Nous vous informons de façon transparente concernant vos diagnostic et pronostic. Toutefois, si vous ne souhaitez pas être informé·e sur certains points, veuillez nous en faire part. Nous respectons votre « droit de ne pas savoir ».

Parlez-nous de ce qui vous préoccupe, de vos espoirs, de vos soucis et de vos doutes. Posez des questions si quelque chose n'est pas clair. Nous pourrons ainsi vous accompagner sur votre chemin et prendre des décisions cohérentes.

Nous comptons aussi sur le fait que vous nous informiez si quelque chose ne vous satisfait pas ou si vous voyez des potentiels d'amélioration. Nous vous assurons que les retours critiques n'auront pas de conséquences négatives pour vous. Vos remarques nous permettent d'apporter des améliorations, qui profiteront également à d'autres patientes et patients.

## L'engagement

Les caisses-maladie et les assurances ne couvrent qu'une partie des coûts engendrés par votre traitement ou votre rééducation. Le Centre suisse des paraplégiques ne peut offrir ses prestations complètes que grâce à des dons

privés et aux cotisations des bienfaiteurs. C'est pourquoi nous nous engageons à gérer nos ressources avec le plus grand soin. En tant que filiale de la Fondation suisse pour paraplégiques, nous nous investissons pour un traitement adapté aux besoins et un accompagnement respectueux des personnes avec des lésions ou affections de la colonne vertébrale. Nous nous y engagerons également dans le futur.

## Vous disposez des possibilités suivantes pour nous faire part de vos remarques :

- Entretien personnel avec les responsables de l'unité de soins ou la/le médecin cadre
- Déposer la demande dans la boîte aux lettres (relevée 2x par semaine)
- Patient Care Service pour un entretien personnel, T 5949
- Gestion qualité, T 5947
- Service de médiation de la Fondation suisse pour paraplégiques :  
Benno Büeler, ombudsstelle-paraplegie-benno.bueeler@bluewin.ch ou  
Renata Wüest-Schwegler, ombudsstelle-paraplegie-renata.wueest@bluewin.ch

# Informations relatives à votre séjour

## Achats

Au kiosque du restaurant Centro, vous trouverez une grande gamme d'articles d'usage courant.

## Horaires :

Du lundi au vendredi: de 6 h 30 à 22 h  
Samedi et dimanche : de 8 h à 17 h

## Assistance spirituelle et pastorale

L'équipe d'assistance spirituelle et pastorale vous soutient et vous accompagne, vous et vos proches, indépendamment de votre religion et de votre culture, en cas de questions et de préoccupations. Nous proposons des rituels et la célébration de services religieux à l'Espace de recueillement. Sur demande, la cène et l'eucharistie peuvent également être célébrées au chevet du patient ou de la patiente.

## Contact :

Ursula Walti,  
pasteur réformée, T 5844  
Thomas Villiger-Brun,  
théologien catholique, T 5843

## Atelier de création

L'Atelier de création offre une diversion bienvenue au quotidien thérapeutique. Sans subir une quelconque pression de temps ou de performance, vous pouvez créer quelque chose en fonction de vos

possibilités. Vous n'avez besoin ni de vous inscrire ni d'une ordonnance médicale. À votre demande, nous vous rendons visite dans votre chambre.

### Contact: T 5715

#### Horaires :

Lundi, mardi, jeudi:  
de 14 h à 17 h

Mercredi :  
de 14 h à 18 h et de 19 h à 21 h  
du Vendredi au dimanche:  
de 14 h à 17 h

## Autonomie

Le quotidien est le meilleur entraînement. Mettez en pratique au quotidien les activités entraînées en thérapie afin de développer de nouvelles habitudes – bien entendu, toujours en fonction de vos capacités et objectifs individuels. Par exemple, on peut appliquer le maniement du fauteuil roulant pour transporter le plateau de repas, ramasser des objets tombés, s'habiller ou se déshabiller.

## Bibliothèque

La bibliothèque située dans l'Institut Guido A. Zäch vous propose une littéra-

ture spécialisée ainsi que des ouvrages littéraires, des livres audio et des jeux. Chaque mercredi soir, entre 19 et 21 heures, une collaboratrice bénévole fait le tour des unités de soins avec un choix de livres.

## Horaires :

Du lundi au vendredi: de 14 h à 17 h

## Changement d'unité de soins

Chez nous, vous êtes soigné·e là où se trouvent les meilleurs spécialistes pour votre situation médicale. C'est pourquoi il est possible que vous soyiez transférer·e durant votre traitement. En cas de questions, la ou le médecin-cadre responsable de votre unité se tient volontiers à votre disposition.

## Chorale

La chorale est ouverte à tous les patientes et patients, proches et collaborateurs/collaboratrices. Une inscription n'est pas nécessaire.

Samedi : de 10 h 30 à 11 h 45,  
à l'Espace de recueillement

## Coiffeur

Au Centre suisse des paraplégiques, un salon de coiffure est à votre disposition. Les coûts sont à la charge des patientes et patients. En cas de besoin, une visite en chambre est aussi possible.

## Contact: T 5764

#### Horaires :

Mardi : de 10 h à 18 h 30

Mercredi : de 13 h à 18 h 30

Jeudi : de 12 h à 17 h 30

Vendredi :  
de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 18 h

Samedi : de 9 h 30 à 15 h

## Chien de thérapie

Une équipe avec un chien de thérapie nous rend régulièrement visite à l'Atelier de création. Le chien formé aime se faire caresser et vous comprend même s'il ne connaît pas votre langue.

Contact : T 5715

## Journaux quotidiens

Différents quotidiens en français, allemand et italien sont disponibles dans les salles de séjour.

## Linge

Sur demande et contre paiement, notre service de blanchisserie peut laver et sécher vos vêtements. Les vêtements sont repassés contre un supplément. Pour les détails, veuillez vous adresser au service hôtelier qui amènera et reprendra votre linge. Veuillez noter que nous déclinons toute responsabilité pour les pièces endommagées ou perdues.

Réception et remise du linge par le personnel soignant :

Du lundi au vendredi : de 10 h à 11 h

## **Loisirs**

Nous offrons des activités de loisir pour patient·es mobiles et patient·es à mobilité réduite. Le personnel soignant peut vous informer à ce sujet. Veuillez consulter l'agenda des manifestations dans l'appareil multimédia ainsi que sur le panneau d'affichage se trouvant dans les unités de soins.

## **Parois de séparation**

L'infrastructure moderne dans le nouveau bâtiment permet de séparer les pièces en chambres individuelles. La planification se fait sur la base de la classe d'assurance. Si vous souhaitez une chambre individuelle, vous pouvez réserver un surclassement payant. D'autres raisons, notamment un isolement, peuvent nécessiter une séparation. La décision est de la compétence de la direction de l'unité de soins.

## **Planning des thérapies**

Vous recevrez un planning des thérapies où sont indiqués vos thérapies ou entretiens sur la rééducation avec votre équipe traitante. La date de sortie prévue y est également indiquée. Si vous avez des questions ou des désaccords, n'hésitez pas à contacter le personnel soignant.

## **Proches**

La direction de votre unité de soins se fera un plaisir de vous informer des prestations de services telles que repas, participation, ateliers et cours destinés aux proches. Des chambres d'hôtel

et des studios sont à la disposition de vos proches, sur le campus, à l'Hotel & Conference Center Sempachersee, à des conditions spéciales.

Contact Hôtel Sempachersee:  
T 2323, paraplegie.ch/proches

## **Soins infirmiers**

L'équipe infirmière est à votre disposition 24 heures sur 24. Il est important que vous contribuiez vous aussi à préserver et à améliorer votre autonomie. En raison des besoins très différents de nos patientes et patients, l'équipe infirmière établit quotidiennement des priorités dans les prestations de soins devant être réalisées, en définissant à quel moment et dans quelle mesure elles peuvent être effectuées.

## **Sorties**

Il est permis de quitter l'enceinte du CSP jusqu'à 22 heures avec l'autorisation médicale. Pour des raisons juridiques, vous avez besoin pour cela d'une «autorisation de sortie» établie par le personnel soignant et signée par un·e médecin. Si vous dépendez de l'aide de tiers pour vous coucher après 20 heures, veuillez en discuter avec les soignant·es responsables.

## **Visites**

Les visites sont autorisées aux heures suivantes:  
de 13 h à 20 h à l'unité de soins intensifs  
de 11 h à 20 h en chambre  
de 11 h à 22 h en dehors de la chambre et de l'unité de soins intensifs

Veuillez tenir compte de vos voisin·es de chambre.

En accord avec le personnel soignant, des visites peuvent aussi être reçues hors des heures définies. Les visiteurs et visiteuses sont priées de prendre leurs repas au restaurant et d'utiliser les toilettes publiques du Centre suisse des paraplégiques.

## **Visites médicales**

Les heures des visites médicales changent de jour en jour et sont diffé-

rentes d'une unité à l'autre. Vous trouverez les heures exactes dans votre planning des thérapies personnel.

## **Week-end à la maison**

Les congés habituels pour le week-end commencent vendredi soir ou samedi midi et durent 24 heures au maximum. Vous avez besoin pour cela d'une «autorisation de sortie» établie par le personnel soignant et signée par la ou le médecin. Pour Pâques, Noël et Nouvel An s'appliquent des dispositions spéciales.



# Boire et manger

## Boissons

L'eau minérale et le thé sont gratuits. D'autres boissons sans alcool peuvent être demandées contre facture auprès du service hôtelier pendant la distribution qui a lieu matin et soir. Les boissons alcoolisées doivent être consommées avec modération. Les limites d'âge en vigueur selon la loi fédérale sur l'alcool s'appliquent.

Veuillez demander à votre médecin si la consommation d'alcool est compatible avec vos médicaments. Veuillez noter qu'il est interdit de stocker de l'alcool dans la chambre ou sur le balcon.

## Choix et commande

Notre équipe de cuisine vous propose un grand choix culinaire. Durant votre séjour, les collaboratrices du service hôtelier vous aident volontiers pour le choix et la commande des repas et des boissons. Vous trouverez également l'offre complète de restauration sur votre appareil multimédia.

Veuillez communiquer votre choix de menu au service hôtelier le jour précédent au plus tard à 13 h 30. À défaut, le jour suivant, le menu I vous sera servi d'office.

Le service hôtelier se tient à votre disposition pour recevoir vos commandes comme suit:

- dans votre unité de soins de 9 h 30 à 18 h
- au Casino de 12 h à 13 h 30 et 18 h à 19 h 30

Si vous bénéficiez d'une couverture privée ou semi-privée, vous recevez des informations complémentaires au sujet de nos prestations supplémentaires. Celles-ci figurent dans une brochure séparée.

## Commande de gâteaux, plateaux de fête et apéritifs

Souhaitez-vous commander un gâteau ou plateau de fête pour un événement privé au Centre suisse des paraplégiques ou organiser un petit apéro? Nous prenons volontiers vos commandes. Veuillez nous faire part de vos souhaits au minimum deux jours avant l'événement.

Contact: T 5699 ou bestellungen-gastronomie@paraplegie.ch

## Heures des repas

Le déjeuner est disponible à la salle de séjour. Le dîner et le souper sont servis au Casino.

Horaires du déjeuner les jours ouvrables:  
de 7 h 30 à 9 h 30  
Dimanche et jours fériés:  
de 8 h 30 à 9 h 30

Brunch du dimanche: dès 10 h 00  
Dîner: de 12 h à 12 h 45  
Souper: de 18 h à 18 h 45

Dans les Casinos, vous êtes servi·e par les collaboratrices du service hôtelier. Nous vous conseillons et vous aidons volontiers pour l'administration des repas. Si cela est nécessaire pour des raisons médicales, nous vous apportons volontiers le repas dans votre chambre.

## Thérapie nutritionnelle

Pendant votre séjour, une thérapeute en nutrition est votre interlocutrice pour toute question alimentaire. Elle vous conseille et vous suit individuellement et établit un plan alimentaire optimal pour vous, en coopération avec les médecins. Pour prendre rendez-vous, veuillez vous adresser à votre médecin.

## Repas pour visiteurs et visiteuses à l'unité de soins

Le restaurant Centro du Centre suisse des paraplégiques est à disposition des visiteurs et visiteuses pour se restaurer contre paiement en espèces ou par carte.

## Restaurant Aurora à l'Institut Guido A. Zäch

Vous pouvez réserver le restaurant Aurora pour vos événements privés. Nous nous tenons volontiers à votre disposition pour toute question.

Contact Hôtel Sempachersee: T 2323

## Restaurant Centro au Centre suisse des paraplégiques

Au restaurant Centro, nous vous proposons une offre variée:

- deux menus par jour
- buffets de salades et végétarien
- différentes collations le soir
- buffet de desserts le dimanche

### Horaires :

Du lundi au vendredi:  
de 6 h 30 à 21 h 30

Samedi, dimanche et jours fériés:  
de 7 h 30 à 21 h 30

## Restaurant Sempia à l'Hotel & Conference Center Sempachersee

Le restaurant Sempia, à la carte et accessible en fauteuil roulant, propose une ambiance élégante, un service attentif et une offre de plats frais et saisonniers variant chaque jour. Il ne faut pas disposer d'une autorisation de sortie pour s'y rendre.

### Contact: T 2323, horaires :

Du mardi au vendredi,  
de 11 h 30 à 13 h 30

Du mardi au samedi: de 18 h à 23 h (cuisine jusqu'à 21 h 30)

Le restaurant Sempia est fermé les lundis et dimanches.

# Règlement interne

**Le règlement interne s'applique à toute personne se trouvant sur le site du Groupe suisse pour paraplégiques. Merci de garder l'ordre, d'éliminer les déchets correctement et d'éviter tout bruit inutile.**

De plus, veuillez suivre les consignes du personnel de la clinique à tout moment.

## Accès

L'accueil du Centre suisse des paraplégiques et le restaurant Centro sont des espaces publics, accessibles à tout le monde. Les autres zones connaissent un accès réservé.

## Animaux

Pour des raisons d'hygiène, il est interdit d'emmener des animaux domestiques. Les chiens d'assistance spécialement formés sont autorisés à entrer dans le hall. Il y a interdiction générale pour les chiens aux unités de soins et dans l'aile de traitement.

Merci de ne pas nourrir les oiseaux sur les balcons.

Le chat que l'on peut croiser autour du CSP ne doit pas être nourri non plus. Veuillez à ce qu'il ne pénètre pas dans la clinique.

## Appareils électriques

En raison des normes de sécurité relatives aux assurances et à la protection anti-incendie, il est interdit d'apporter et d'utiliser des appareils médicaux et thérapeutiques privés. Cela inclut les frigos, coussins chauffants/couvertures chauffantes, thermoplongeurs, réchauds électriques et machines à café. Les appareils d'assistance respiratoire en sont exemptés.

## Bougies

Nous limitons autant que possible le risque d'incendie au Centre suisse des paraplégiques. C'est pourquoi il est interdit d'y allumer des bougies, à l'exception de la table à cierges à l'Espace de recueillement.

## Fleurs et plantes d'intérieur

Les fleurs coupées constituent une décoration de chambre appréciée et sont entretenues le mercredi et le samedi par le service hôtelier. Pour des raisons d'hygiène, les orchidées, cactus et autres plantes en pot, en terre ou en hydroculture, ne sont pas autorisées.

## Fumée et stupéfiants

Il est interdit de fumer dans le bâtiment et sur les balcons (cela s'applique également pour les cigarettes électroniques, vapes, snus, etc.). Les patientes et patients alités doivent aussi respecter

l'interdiction de fumer. Une zone fumeurs est à la disposition des fumeuses et fumeurs devant l'entrée principale. Les consignes et prescriptions émises par les médecins et le personnel soignant sont contraintes.

Nous ne tolérons aucun commerce ni aucune consommation de stupéfiants de tout type. Les infractions de cette nature sont dénoncées à la police.

## Heures de repos

À midi, on observe un temps de repos de 12 h 30 à 13 h 30. Sous la grande verrière, un repos nocturne s'applique à partir de 22 h 30 et dans les unités de soins, à partir de 22 heures.

## Incendie

Si vous apercevez un feu ouvert ou de la fumée, alarmez le corps de pompiers :

- dans les corridors, appuyez sur la touche située près des postes d'extincteurs
- en chambre, par le biais du numéro interne 118 ou par la sonnette

En cas d'incendie et de catastrophe, veuillez suivre les instructions de l'équipe d'intervention et du personnel soignant.

## Liberté religieuse, mendicité et colportage

Vous êtes libre d'exercer votre

croyance. En revanche, veuillez noter que la promotion d'idées religieuses ou politiques, la mendicité et le colportage sont interdits.

## Nettoyage

Une chambre rangée est plus simple à nettoyer. C'est pourquoi nous vous prions de ranger vous-mêmes vos objets personnels. Si ce n'est pas possible, le personnel soignant vous apporte volontiers son aide.

## Sorties de secours

En cas d'incendie, les balcons des unités de soins servent de sorties de secours. C'est pourquoi il n'est pas permis d'y placer des pots de fleurs privés ou d'autres objets. Les sorties de secours doivent en tout temps être dégagées.

## Violations du règlement interne

Une première infraction au présent règlement interne conduira à un avertissement verbal ou écrit. En cas de récidive ou d'infractions particulièrement graves, les patientes ou patients impliqués peuvent être renvoyés. Cela signifie un arrêt de la rééducation avec notification à l'organisme payeur des frais.

Les personnes rendant visite ou autres personnes fautives sont interdites d'accès au CSP.

Les infractions constatées seront déclarées à la police.

# Sécurité

## Argent et objets de valeur

Nous vous conseillons de n'emporter que de petits montants d'argent liquide. Au rez-de-chaussée, un bancomat est à votre disposition. Vous pouvez conserver vos bijoux et d'autres objets de valeur dans votre table de chevet qui ferme à clé. En cas de perte, le Centre suisse des paraplégiques décline toute responsabilité. Si, malgré toutes les précautions prises, vous vous faites voler, veuillez immédiatement en informer le personnel soignant.

## Préposé à la sécurité

Notre préposé à la sécurité se fera un

plaisir de vous aider pour toute question liée à votre sécurité. Vous pouvez le joindre par le biais du personnel soignant.

## Responsabilité

Si, par le non-respect du règlement interne, vous déclenchez une alarme incendie ou provoquez des dommages au mobilier ou à d'autres équipements en utilisant des cigarettes ou d'autres formes de tabac, des bougies ou des appareils électroniques privés, les frais vous en seront facturés. Les appareils et moyens auxiliaires emportés par les patient·es doivent être réparés et maintenus par leurs soins.

patientes et patients, les employé·es ou personnes qui rendent visite ne doivent pas être reconnaissables – sauf si vous avez l'autorisation explicite de ces personnes. Les personnes sur les photos privées décorant les murs dans la chambre ne doivent pas être identifiables sur vos photos/enregistrements. N'hésitez pas à demander aux responsables de votre unité de soins si vous avez des questions.

## Rendez-vous avec des journalistes

Il arrive que les patientes et patients soient abordés directement par des journalistes (p. ex. des connaissances) pour une interview. Il faut annoncer ces rendez-vous à la personne chargée des médias de la communication d'entreprise étant donné que les journalistes ont besoin d'une accréditation pour entrer au CSP. De plus, les visites

sont accompagnées. Veuillez informer les responsables de votre unité de soins qui contactera alors l'équipe médias.

## Téléphone

À votre admission, on vous attribuera un numéro de téléphone personnel qui sera valable durant tout votre séjour. Pour vos communications externes, composez d'abord le 0, puis le numéro souhaité. Pour vos communications internes, composez le numéro à quatre chiffres de la personne que vous souhaitez contacter. Les communications internes sont gratuites. Les communications externes sont facturées aux tarifs téléphoniques usuels (sans supplément). Les taxes téléphoniques sont facturées chaque mois par le service Administration des patient·es. Vous recevez la facture dans votre chambre.

# Communication et multimédia

## Appareil multimédia

Un appareil multimédia moderne, équipé de télévision, radio, jeux, journaux et internet est à votre disposition. Vous pouvez utiliser gratuitement internet ainsi que plus de 100 chaînes de télévision et de radio et environ 400 revues numériques. De plus, vous y trouvez des informations utiles concernant votre séjour. Vous pouvez activer l'infrastructure de votre chambre (lumière, stores, protection contre les

insectes, etc.) grâce à un système de commande de la pièce.

## Publication de photos, vidéos et enregistrements audio

Les patientes et patients partagent parfois leurs expériences à Nottwil sur les réseaux sociaux ou le status Whatsapp. En principe, cela est permis et nous nous réjouissons si vous nous identifiez dans vos posts ou stories. Cependant, veuillez noter que les autres



# Sortie et transports

**La date de votre sortie sera discutée et déterminée avec vous et l'équipe. L'infirmier ou infirmière de référence s'occupera avec vous des modalités de votre sortie. Nous vous prions de bien vouloir libérer votre chambre avant 10 heures le jour de votre sortie. Si vous avez besoin d'un transport pour rentrer, nous nous ferons un plaisir de vous aider.**

## Train/bus

À la gare de Nottwil – à dix minutes à pied du Centre suisse des paraplégiques – des trains circulent toutes les demi-heures en direction de Lucerne et (par Sursee) de Bâle, Berne, Genève et Zurich. La gare de Nottwil et le chemin menant au Centre suisse des paraplégiques sont adaptés aux fauteuils roulants. Le Centre suisse des paraplégiques et l'Institut Guido A. Zäch ont en outre leur propre arrêt de bus qui les rattache au réseau régional.

## Voiture

Nous attirons votre attention sur le fait qu'il n'est pas permis de parquer des véhicules de façon permanente sur nos places de parc extérieures. Vous pouvez parquer votre véhicule durant votre séjour dans notre parking souterrain payant. Nottwil est proche de l'autoroute A2 (Bâle-Lucerne). De la sortie Sursee, un itinéraire fléché conduit au Centre suisse des paraplégiques.

## Taxi

Rollstuhl Tixi Sursee : T 0848 849 477, du lundi au vendredi : de 8 h à 17 h  
Silber Tixi Sursee : T 079 625 13 30

L'organisation et le paiement des déplacements au moment de la sortie incombe au patient ou à la patiente. Nous vous soutenons volontiers. En cas d'indication médicale, des transports peuvent être organisés avec l'accord médical.

# Soutien après votre séjour

Notre objectif est de traiter nos patientes et patients avec une approche intégrale. C'est-à-dire que nous ne nous occupons pas uniquement du problème médical et de ses conséquences, mais nous veillons également à permettre une réinsertion aussi optimale que possible dans la société, la famille et la vie professionnelle. Vous trouverez ci-dessous des informations utiles concernant l'acquisition de moyens auxiliaires et des services pour l'accompagnement au quotidien.



## **Service ambulatoire**

Le suivi tout au long de la vie est important pour les personnes avec une paralysie médullaire, afin de prévenir les problèmes médicaux ou de les diagnostiquer à temps. Le service ambulatoire au Centre suisse des paraplégiques fournit à cet effet un soutien rapide, complet et compétent.

### **Contact:**

#### **Service ambulatoire**

#### **Centre suisse des paraplégiques**

Guido A. Zäch Strasse 1  
6207 Nottwil  
[paraplegie.ch/ambulatorium](http://paraplegie.ch/ambulatorium)  
[ambi.spz@paraplegie.ch](mailto:ambi.spz@paraplegie.ch)  
+41 41 939 58 58

## **Pharmacie**

Lors de votre sortie, vous pouvez vous procurer chez nous des médicaments, du matériel de pansement, des bas de compression, des appareils pour mesurer la pression artérielle ou le taux de glycémie ainsi que des produits de protection solaire et de soins.

À votre demande, nous pouvons vous envoyer les médicaments à votre domicile sans frais de port. Pour des raisons légales, nous avons toutefois besoin d'une ordonnance valable. Vous pouvez commander tous les autres produits sans ordonnance. Si la commande est effectuée avant 14 heures, vous recevez vos produits le lendemain par courrier A. Il n'y aura pas d'envoi les vendredis.

### **Contact:**

#### **Pharmacie CSP**

[apotheke.spz@paraplegie.ch](mailto:apotheke.spz@paraplegie.ch)  
+41 41 939 59 59

## **Échange entre pairs**

Sur la communauté en ligne et le groupe Facebook pour les personnes ayant une lésion de la moelle épinière, leur famille et leurs ami·es, vous trouvez une oreille attentive, la possibilité d'échanger et d'obtenir des conseils.

### **Contact:**

[community.paraplegie.ch](http://community.paraplegie.ch)  
[facebook.com/groups/fauteuilroulant](http://facebook.com/groups/fauteuilroulant)

## **Conseil à domicile**

ParaHelp est spécialisée dans le conseil et l'accompagnement de personnes paralysées médullaires chez elles. De concert avec les intéressé·es, leurs proches et des professionnel·les, nous développons des solutions individualisées pour répondre aux défis de la vie quotidienne. Nous aidons à éviter des complications liées à la paralysie, à optimiser l'aménagement du logement et à préserver un maximum d'autonomie.

### **Contact:**

#### **ParaHelp**

Guido A. Zäch Strasse 1  
6207 Nottwil  
[parahelp.ch](http://parahelp.ch)  
[info@parahelp.ch](mailto:info@parahelp.ch)  
+41 41 939 60 60

## **Moyens auxiliaires pour tous les domaines de la vie**

Orthotec propose un large choix de moyens auxiliaires et de prestations de services pour les personnes paralysées médullaires ou ayant des restrictions similaires. Des fauteuils roulants aux aides pour le quotidien et les thérapies, en passant par les articles pour l'incontinence, vous trouverez tout sous un même toit.

### **Contact:**

#### **Orthotec**

Guido A. Zäch Strasse 1  
6207 Nottwil  
[orthotec.ch](http://orthotec.ch)  
[info@orthotec.ch](mailto:info@orthotec.ch)  
+41 41 939 56 06

## **Soutien au quotidien**

L'Association suisse des paraplégiques est l'organisation faîtière nationale des personnes paralysées médullaires et s'engage dans l'ensemble du pays pour leurs intérêts.

Parallèlement à diverses prestations de services de conseil, telles que les conseils juridiques et vie, l'Association suisse des paraplégiques propose un large choix de loisirs et de sport.

### **Contact:**

#### **Association suisse des paraplégiques**

Kantonsstrasse 40  
6207 Nottwil  
[spv.ch](http://spv.ch), [spv@spv.ch](mailto:spv@spv.ch)  
+41 41 939 54 00

# **Nous sommes là pour vous.**

## **Renseignements & contact**

+41 41 939 54 54

[spz@paraplegie.ch](mailto:spz@paraplegie.ch)