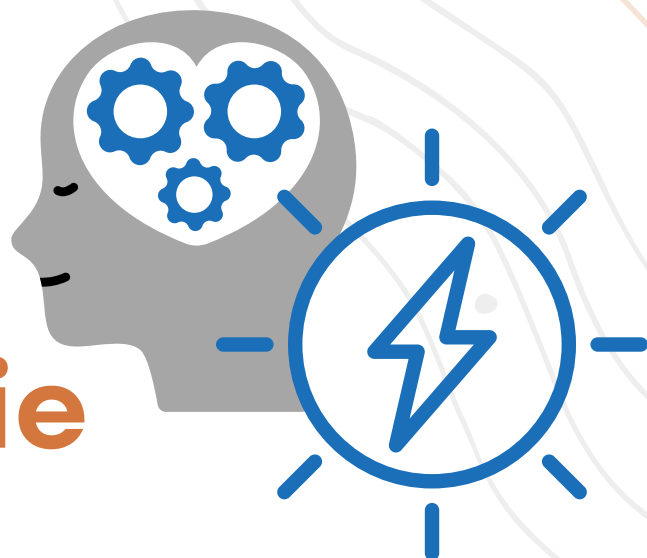


Trousse d'**ergothérapie**



LA CHAMBRE À COUCHER, LA MOBILITÉ AU
LIT ET L'HABILLEMENT



AQEM

Association Québécoise de
l'Encéphalomyélite Myalgique

ergovie

2022 | OUTIL DE RÉFÉRENCE

Le mot de l'ergothérapeute

LA ROUTINE DANS LA CHAMBRE À COUCHER

Veillez noter que le sexe et l'intimité sont des activités importantes qui se déroulent dans la chambre à coucher, mais qui ne font pas partie de cette fiche d'information.

Avec l'EM, vous pouvez vous retrouver avec une tolérance limitée pour effectuer des tâches quotidiennes et hebdomadaires. Pour gérer vos symptômes, il peut être utile de regarder comment et quand vous effectuez certaines tâches. Cela peut inclure la modification de vos habitudes et de vos routines.

Vous trouverez ci-dessous quelques stratégies et outils pour vous aider à accomplir des tâches quotidiennes ou hebdomadaires. Ces listes sont non exhaustives. Choisissez les stratégies et les outils qui fonctionnent pour vous en fonction de vos symptômes et de votre situation à la maison.

Veillez noter que l'ergothérapeute ayant rédigé ce contenu ne connaît pas votre situation particulière et n'est donc pas responsable des événements indésirables pouvant survenir lorsque vous appliquez ces stratégies ou utilisez ces outils. Vous êtes responsable de votre propre sécurité. Il s'agit d'une liste générale, et certaines de ces stratégies et outils peuvent ne pas s'appliquer à votre situation. Consultez un ergothérapeute pour élaborer un plan individuel et sécuritaire pour votre quotidien.

Le contenu de ce document a
été rédigé par **Mélanie Kasner**,
erg. chez ErgoVie, pour l'AQEM

Stratégies pour l'habillement

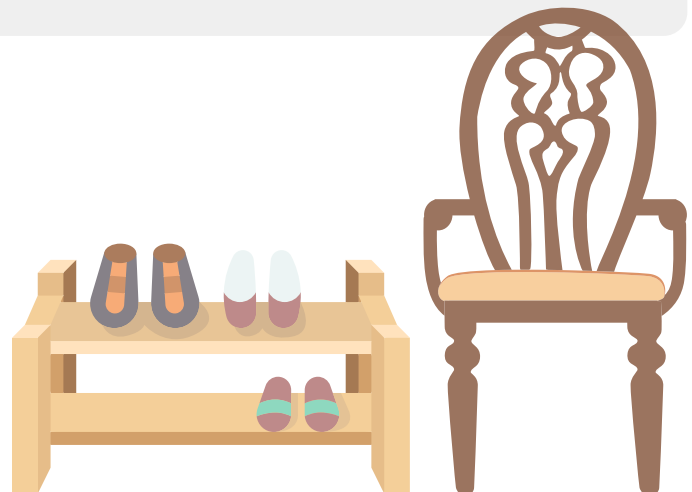
- Habillez-vous en position assise.
 - Gardez une chaise avec un dossier et des accoudoirs dans la chambre et près de la porte où vous mettez vos chaussures.
- Rassemblez tous vos vêtements avant de vous habiller.
- Habillez le bas de votre corps en premier, lorsque vous aurez le plus d'énergie.
- Attachez votre soutien-gorge devant, puis tournez-le vers l'arrière. Envisagez de porter des soutien-gorge à fermeture frontale.
- Assurez-vous que les tiroirs et le placard soient disposés de manière à ce que les articles les plus utilisés soient au niveau du torse. Cela évitera d'atteindre et de vous pencher pour attraper des vêtements.
- Privilégiez les ceintures élastiques les plus amples possibles.
- Portez des chemises à ouverture frontale si vous avez du mal à mettre vos bras au-dessus de votre tête.
 - Vous avez des difficultés avec les boutons ? MagnaReady et Yarrow fabriquent des chemises qui se ferment avec des aimants.
- Portez des chaussures sans lacets, tant qu'elles sont suffisamment serrées pour soutenir votre pied adéquatement.
 - Vous pouvez également changer les lacets de vos chaussures existantes en élastiques.
 - Kizik fabrique des chaussures mains libres qui s'enfilent avec moins d'effort.

Stratégies pour l'habillement

- Un entonnoir à chaussures peut aider à faire glisser certaines chaussures sur votre pied.
- Un chausse-pied à long manche peut réduire l'effort physique nécessaire pour enfiler les chaussures.
- Mettez votre cheville sur votre genou opposé pour mettre vos chaussures.
- Un organisateur de chaussures suspendu peut retirer les chaussures du sol et éliminer le besoin de se pencher.
- Une pince à long manche peut être utilisée pour déplacer les chaussures sur le sol sans se baisser.
- Si vous portez des chaussettes de compression, un porte-chaussettes de compression peut réduire l'effort requis pour enfiler et retirer les chaussettes.
- Le porte-chaussette de compression Sigvaris en est un exemple.
- Un enfile-bas réduit le besoin de se pencher ou de lever la jambe pour enfiler une chaussette.
- Un bâton de pansement a plusieurs fonctions et peut être utile si vous avez des douleurs ou une tolérance réduite à l'effort dans les membres supérieurs (mains, bras, épaules). Il existe de nombreuses vidéos sur YouTube montrant comment l'utiliser pour :
 - Mettre et enlever manteaux et vestes
 - Ouvrir et fermer les fermetures éclair

Outils et produits à considérer

- Chaise avec dossier et accoudoirs
- Pince à long manche pour ramasser des objets au sol (1)
- Chausse-pied à long manche (2)
- Chemises avec boutons magnétiques (ex. MagnaReady, Yarrow)
- Chaussures avec élastiques, chaussures à enfiler ou chaussures Kizik
- Lacets élastiques
- Entonnoir à chaussures (3)
- Range-chaussures suspendu
- Porte-chaussettes de compression Sigvaris (4)
- Enfile-bas (5)
- Bâton d'habillage (6)



Outils et produits à considérer

1



2



3



4



5



6



La mobilité et le fonctionnement dans le lit

AVERTISSEMENT

De nombreux outils mentionnés ci-dessous peuvent présenter un risque pour la sécurité s'ils sont utilisés de manière inappropriée ou par une personne avec une faiblesse musculaire. Consultez un ergothérapeute pour vous assurer qu'un outil de transfert spécifique est sécuritaire et adapté à votre situation. Nous ne sommes pas responsables de tout accident pouvant arriver en essayant quelque outil mentionné dans ce document. Vous êtes responsable de votre propre sécurité.*

Voici quelques stratégies pour gérer la mobilité dans votre lit, et vous aider à mieux fonctionner à partir de celui-ci.

- Assurez-vous que la hauteur de votre lit permet à vos pieds de toucher le sol lorsque vous vous asseyez sur le bord du lit. Cela réduira l'effort nécessaire pour se mettre au lit.
- Utiliser une cale multipositions pour surélever différentes parties du corps selon les besoins (tronc, pieds, jambes).
- Mattress Génie est une cale de pompe à air télécommandée que vous pouvez gonfler et dégonfler pendant que vous vous allongez dessus.
- Il existe différents types de coussins pour différentes zones du corps. Consultez un ergothérapeute si vous cherchez à améliorer votre position au lit ou à vous assurer que votre corps est aligné lorsque vous y êtes.
- Utilisez une sangle de levage de jambes pour réduire l'effort requis pour soulever vos jambes dans le lit une fois que vous êtes assis.

La mobilité et le fonctionnement à partir du lit

- Vous pouvez également utiliser un lève-jambes pour vous aider à bouger vos membres inférieurs une fois que vous êtes au lit.
- Vous pouvez fabriquer votre propre lève-jambes à partir d'une longue ceinture ou d'un autre type de sangle.
- Une échelle de lit peut vous aider à passer de la position allongée à la position assise dans le lit avec moins d'effort.
- Un rail de transfert de lit peut vous permettre d'utiliser vos bras pour rouler vers le bord du lit, et de vous asseoir et de vous tenir debout.

Il est fortement recommandé de consulter un ergothérapeute avant de commander une perche, un poteau ou une planche de transfert.

- Un poteau de transfert peut être utile pour passer de la position debout à la position assise ou de la position assise à la position debout.
- Une planche de transfert peut aider à éviter d'utiliser vos jambes pour passer d'un lit à une chaise ou un fauteuil roulant.



La mobilité et le fonctionnement à partir du lit

- Si vous êtes en mesure d'acquérir un lit réglable, vous pouvez utiliser les réglages pour soulever le haut ou le bas de votre corps.
- Il existe différents matelas médicaux à redistribution ou réduction de pression pour les personnes qui passent beaucoup de temps alitées. *Un ergothérapeute peut collaborer avec un fournisseur pour vous aider à sélectionner le matériel qui convient à vos besoins.*
- Il existe aussi des lève-personnes mécaniques qui peuvent aider à transférer une personne d'un lit à un fauteuil roulant si elle n'est pas en mesure d'effectuer elle-même le transfert.

Afin d'économiser de l'énergie et tenter d'atténuer certains symptômes, être en position assise ou semi-allongée dans votre lit peut être plus confortable pour certaines tâches à l'ordinateur. Voici quelques objets qui peuvent vous aider.

- Une table d'hôpital réglable en hauteur sur roulettes peut contenir des objets plus près de l'endroit où vous pourriez en avoir besoin.
- Un organisateur de lit peut également garder les objets à proximité.
- Une table de lit pour ordinateur portable peut éviter de supporter le poids d'un ordinateur portable sur le corps.

Outils et produits à considérer selon vos symptômes

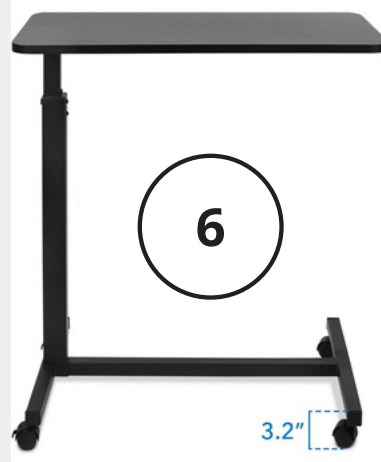
- Cale de lit multiposition (1)
- Mattress Genie (2)
- Sangle de levage de jambes (3)
- Échelle de lit (4)
- Rail de transfert de lit (5)
- Table d'hôpital (6)
- Organisateur de lit
- Table pour ordinateur portable (7)

AVERTISSEMENT

Avant de faire l'achat d'un des produits ci-dessous, veuillez consulter un ergothérapeute pour faire un choix adapté à vos besoins. Il est très important d'installer de façon sécuritaire l'outil et d'apprendre à l'utiliser adéquatement pour réduire le risque de chutes et de blessures.

- Poteau de transfert (8)
- Planche de transfert (9)
- Lit réglable (10)
- Matelas à redistribution de pression
- Lève personne mécanique

Produits à considérer



Produits à considérer

