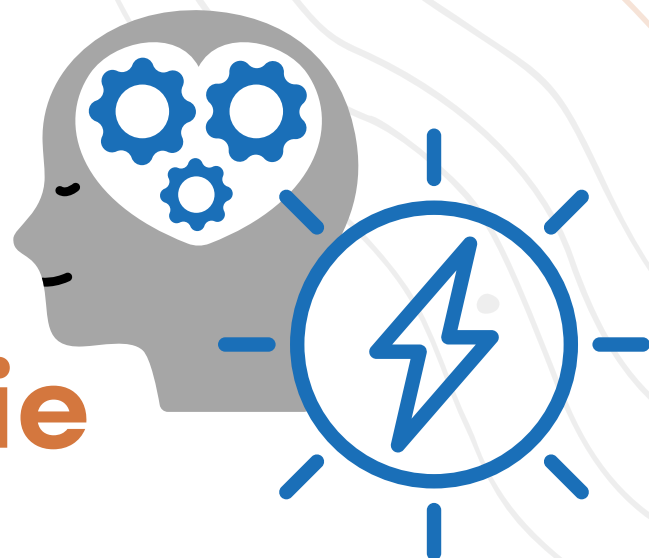


Trousse d'**ergothérapie**



MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN : LA SALLE DE
BAIN ET L'HYGIÈNE PERSONNELLE



AQEM

Association Québécoise de
l'Encéphalomyélite Myalgique

ergovie

2022 | OUTIL DE RÉFÉRENCE

Le mot de l'ergothérapeute

L'HYGIÈNE PERSONNELLE

Les personnes souffrant d'EM ont une tolérance limitée pour effectuer les tâches liées à l'hygiène personnelle. 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, et l'utilisation de certains outils pour réduire les efforts nécessaires. Il est important de vous rappeler d'écouter votre corps et de vous reposer lorsque vous en avez besoin.

Vous trouverez dans ce document diverses stratégies et outils pour vous aider au quotidien avec l'hygiène personnelle et l'aménagement de votre salle de bain. 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. La plupart, sinon tous les outils sont disponibles en ligne sur des sites comme Amazon.

Veuillez noter que l'ergothérapeute ayant rédigé cet outil 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.

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

Stratégies pour la douche et le bain

- S'asseoir en utilisant une chaise de douche*.
 - Les chaises avec dossier permettent à davantage de muscles de se détendre.
 - Le fait de rester assis réduit l'effort nécessaire.
 - Utilisez un pommeau de douche à main pour réduire la quantité de mouvements nécessaires sous la douche.
- Installer des barres d'appui* pour faciliter le transfert dans et hors de la baignoire.
 - N'utilisez pas le porte-serviettes pour aider aux transferts. Il n'est pas destiné à supporter le poids d'un humain.
- Réduire la vapeur et la condensation qui peuvent provoquer un essoufflement et peuvent augmenter la fatigue :
 - Utiliser le ventilateur et ouvrir la porte et les fenêtres pour maximiser la ventilation.
 - Utilisez de l'eau tiède, plutôt que de l'eau chaude.
 - Utilisez des essuie-mains (moins lourds) et un peignoir en tissu éponge pour vous sécher.
- Envisagez de vous allonger dans un peignoir en tissu éponge pour vous sécher et vous reposer en même temps.
- Utilisez un shampooing et un après-shampooing 2 en 1 pour réduire le temps consacré au lavage des cheveux.
- Utilisez un gel douche liquide plutôt qu'une barre car il s'étale plus facilement.



Stratégies pour la douche et le bain

- Utilisez des produits avec des pompes pour éviter de soulever et de presser les bouteilles.
- Réfléchissez à la fréquence à laquelle vous devez prendre une douche et si vous pouvez parfois remplacer une douche par des lingettes.
- Lavez différentes parties du corps à des jours différents pour raccourcir la douche.
- Demandez de l'aide pour vous laver les cheveux parfois, si vous avez quelqu'un qui peut vous aider.
- Utilisez un organisateur de douche pour amener les produits plus proches à vous.
- Expérimentez différents niveaux de pression d'eau pour voir si une pression moindre est plus facile ou moins douloureuse.
- Utilisez des produits non parfumés pour réduire la stimulation sensorielle.
- Voir si vous préférez une douche le soir, car la chaleur détendra les muscles et vous pourrez bénéficier d'une période de repos plus longue après une douche.

Si vous ne pouvez pas prendre de douche en raison de l'augmentation des symptômes :

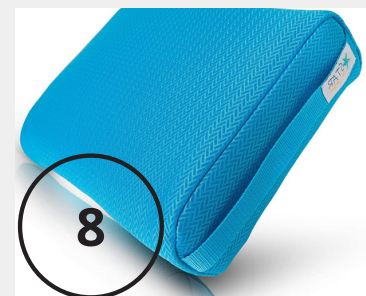
- Utilisez des lingettes pour le corps.
- Utilisez du shampooing sec
- Utilisez un bassin de lit pour vous faire laver les cheveux au lit en cas d'état sévère
- Utilisez un salon mobile pour vous laver dans un évier

Outils et produits à considérer

- Pommeau de douche à main. (1) (2)
 - Le support de pomme de douche est très utile. Il se fixe au mur où vous voulez et aide au contrôle de la pomme de douche.
- Éponge à long manche pour réduire les flexions et les extensions.
- Frotteur de pieds en silicone. (3)
- Shampoing et revitalisant 2 en 1.
- Gel douche liquide pour le corps.
- Produits non parfumés et pour peaux sensibles.
- Le distributeur de douche mural Squeezi pour les produits sans pompes. (4)
- Peignoir en tissu éponge.
- Chaise de douche avec dossier* (5)
- Barres d'appui* (6)
- Poignée de sécurité de la baignoire* (7)
- Un "reacher" à long manche pour ramasser les objets sur le sol.
- Mitaine de bain.
- Si vous prenez un bain, essayez un coussin de bain chaud pour vous asseoir plus haut par rapport au sol. Il sera plus facile de vous relever. (8)



Outils et produits à considérer



**Pour votre sécurité, il est recommandé de consulter un ergothérapeute concernant le type et l'emplacement de cet outil afin de s'assurer qu'il correspond à vos besoins personnels, à l'espace disponible dans votre maison et que vous l'utilisez de façon sécuritaire. **

La toilette

- Utilisez un siège de toilettes surélevé* pour économiser de l'énergie lorsque vous vous asseyez ou vous levez des toilettes.
- Envisagez de placer une barre d'appui* ou un cadre de sécurité pour toilettes* près des toilettes pour vous aider lorsque vous vous asseyez ou vous levez des toilettes.
- Un accessoire de bidet peut éliminer le besoin de s'essuyer après avoir été aux toilettes.
- Pendant une période d'augmentation des symptômes, envisagez d'aller aux toilettes si vous êtes à proximité, afin de diminuer les risques de devoir vous précipiter en urgence plus tard.

Si vous n'êtes pas en mesure de vous rendre aux toilettes en raison des symptômes:

- Un urinoir portable ou une commode de chevet* peuvent être utiles lorsque vous n'avez pas assez d'énergie pour vous rendre aux toilettes, durant un crash ou si vous souffrez de la forme sévère/très sévère de l'EM.

Des produits à considérer:

- Un siège de toilettes surélevé* (1)
- Barre d'appui ou cadre de sécurité* (2)
- Urinoir portable (3)
- Commode de chevet* (4)
- Accessoire pour bidet (5)
- Aide à la toilette : un bras télescopique qui permet de s'essuyer après un besoin sans avoir à tendre le bras et s'étirer vers l'arrière. (6)

Produits à considérer



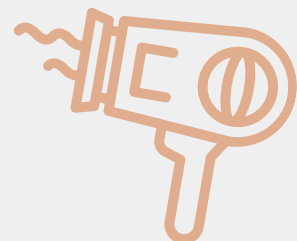
**Pour votre sécurité, il est recommandé de consulter un ergothérapeute concernant le type et l'emplacement de cet outil afin de s'assurer qu'il correspond à vos besoins personnels, à l'espace disponible dans votre maison et que vous l'utilisez de façon sécuritaire. **

L'hygiène personnelle (soins dentaires, rasage, coiffure, etc.)

- Placez un tabouret ou une chaise près du lavabo pour vous asseoir pendant que vous effectuez vos tâches.
- Placez un miroir sur pied sur le comptoir pour éviter de vous pencher vers le grand miroir.
- Envisagez d'utiliser une brosse à dents électrique pour minimiser les mouvements des bras.
- Posez vos coudes (ou appuyez-vous) sur le comptoir si possible, pendant certaines tâches.
- Effectuez certaines activités au lit si cela s'avère plus facile.

Des stratégies pour gérer la coiffure

- Les cheveux courts sèchent plus rapidement et sont plus faciles à laver.
- Asseyez-vous lorsque vous vous coiffez.
- Placez les miroirs à hauteur du visage lorsque vous êtes assis
- Outil d'aide à la préhension Eazyhold pour aider à tenir la brosse.
- Bras torsadé pour éviter de tenir le sèche cheveux dans les airs.



Outils et produits à considérer

- Miroir sur pied, certains ont des lumières. (1)
- Brosse à dents électrique, avec contrôle de l'intensité et des vibrations.
- Baguette de liberté (2)
 - Peut tenir un rasoir en longueur, et élimine le besoin de se pencher pour raser les jambes.
- Distributeur de dentifrice. (3)
- Produits sans parfum.
- Augmenter la taille du manche de certains objets, ou les envelopper à votre main (ex : rasoir, brosse à dents) pour faciliter l'exécution de la tâche.
 - Utilisez un tube en mousse ou enrouler un gant de toilette autour et le sceller avec du ruban adhésif. (4)
- Aide à la préhension Eazyhold. (5)
- Brassard universel. (6)
- Une serviette pour les cheveux. (7)
- Porte-sèche-cheveux. (8)
- Des chouchous ou attaches pour cheveux Pulleez au lieu d'élastiques réguliers. (9)
- Brosse à shampoing (10)



Outils et produits à considérer

