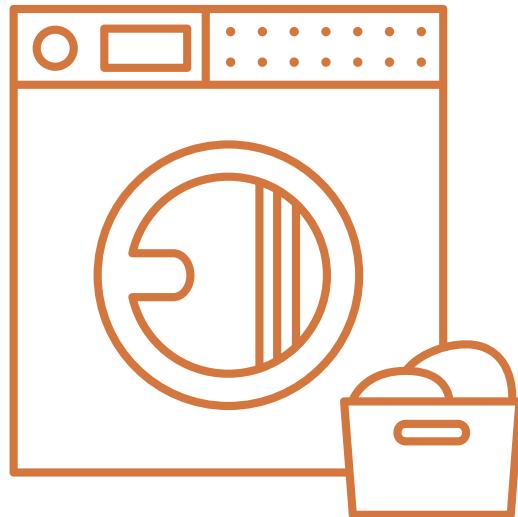
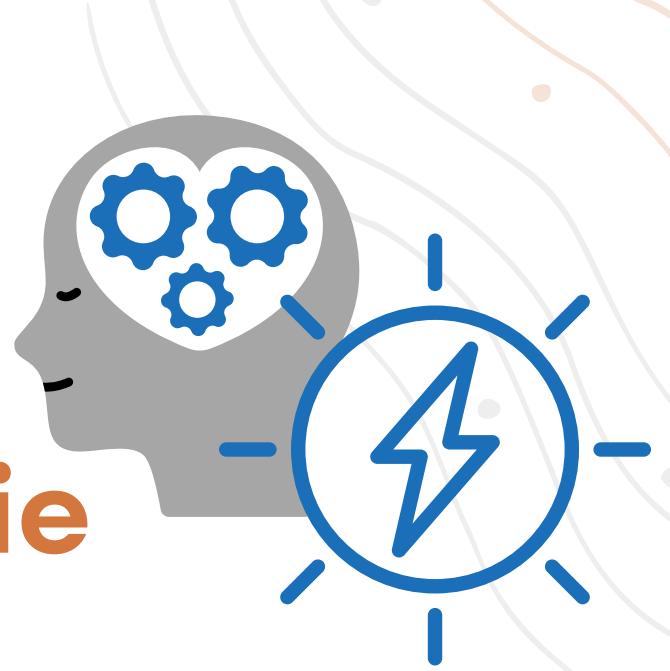


# Trousse d'ergothérapie



TÂCHES MÉNAGÈRES : LA LESSIVE



## AQEM

Association Québécoise de  
l'Encéphalomyélite Myalgique

ergovie

2022 | OUTIL DE RÉFÉRENCE

# Le mot de l'ergothérapeute

## À PROPOS DE CET OUTIL

Les personnes souffrant d'EM ont une tolérance limitée pour effectuer les tâches du quotidien. 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 exigences de la tâche. Il est important de vous rappeler d'écouter votre corps et de vous arrêter et de vous reposer lorsque vous en avez besoin.

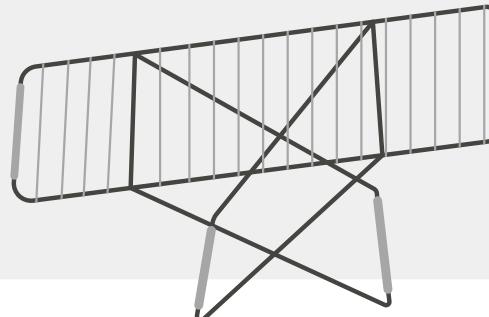
Vous trouverez dans ce document diverses stratégies et outils pour vous aider à accomplir vos tâches liées à la lessive. Ces listes sont non exhaustives. Choisissez les stratégies et les outils qui fonctionnent pour vous en fonction de vos symptômes et de votre situation à la maison. La plupart, sinon 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. Un(e) ergothérapeute qui connaît votre situation peut collaborer avec vous pour élaborer un plan individuel et sécuritaire pour ce type de tâches.

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

# Stratégies pour gérer la lessive

- Effectuez plusieurs petites charges chaque semaine plutôt qu'une grosse charge.
- Utilisez plusieurs paniers à linge et étiquetez-les (clair, foncé, couleur, délicat.)
  - Lorsque vous vous déshabillez, placez chaque article dans le panier correspondant
  - Cela élimine le besoin de trier le linge avant le lavage
- Certaines personnes choisissent de ne porter que des vêtements sombres pour éviter le triage. Elles peuvent alors tout laver dans la même charge.
- Si vous triez le linge avant de le laver, effectuez cette tâche en position assise.
- Asseyez-vous sur un escabeau pour vider ou charger des machines à chargement frontal.
- Options de panier :
  - Si la laveuse et la sécheuse sont au même étage que la chambre à coucher, utilisez un panier sur roulettes
  - Si la laveuse et la sécheuse sont au sous-sol, placez les vêtements dans des sacs à linge et laissez-les rouler dans les escaliers
- Utilisez un grille de séchage de faible hauteur si vous avez des symptômes au niveau des membres supérieurs.



# Stratégies pour gérer la lessive

- Considérez d'utiliser de petits bacs légers avec des poignées pour transporter des charges de vêtements plus légères. Vous pouvez même utiliser des sacs de courses réutilisables !
- Si la laveuse et la sécheuse sont au sous-sol, restez en bas entre les cycles pour réduire le nombre de fois que vous prenez les escaliers. Envisagez d'apporter quelque chose à faire ou de vous reposer en bas.
- Mettez les petits articles (tels que les chaussettes et les sous-vêtements) dans des sacs en filet pour éviter de les atteindre et de les trier.
- Portez des chaussettes toutes identiques pour éviter de les trier ou de retrouver leur paire.
- Privilégiez les vêtements qui n'ont pas besoin d'être repassés
- Asseyez-vous pour repasser en utilisant une planche à repasser de table.
- Gardez les récipients lourds (détergent, assouplissant) à hauteur de la taille ou du torse.
- Placez les appareils à chargement frontal sur des piédestaux ou des contremarches pour réduire l'effort requis pour y accéder.



# Outils et produits à considérer

- Une pince à long manche pour récupérer les objets du bas d'une machine à chargement par le haut (1)
- Socle ou colonne montante de l'appareil
- Un escabeau sécurisé sur lequel s'asseoir tout en vidant les machines à chargement frontal (2)
- Panier sur roulettes (3)
- Sac à linge en filet (4)
- Chaussettes en vrac qui se ressemblent, pour éviter de trier ou de retrouver leur paire
- Grille de séchage de faible hauteur
- Table à repasser de table
- Contenants de détergent avec b'ec verseur (ou des contenants plus petits s'ils n'ont pas de b'ec verseur)

