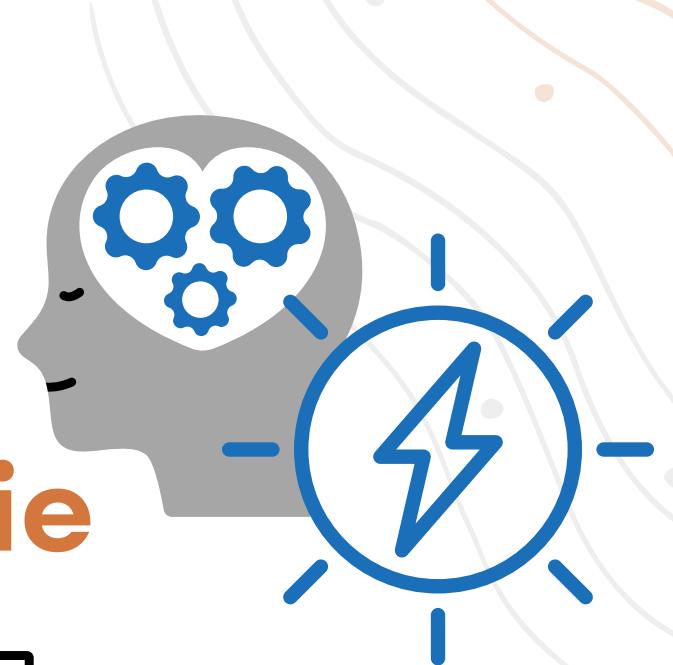


Trousse d'ergothérapie



LE NETTOYAGE, L'ORGANISATION ET
AUTRES TÂCHES MÉNAGÈRES



Association Québécoise de
l'Encéphalomyélite Myalgique

ergovie

2023 | OUTIL DE RÉFÉRENCE

Le mot de l'ergothérapeute

LA ROUTINE DU MÉNAGE

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 pour 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 l'entretien ménager. Ces listes sont non exhaustives. Choisissez les stratégies et les outils qui fonctionnent pour vous selon vos symptômes et votre situation à la maison. La plupart, sinon tous les outils sont disponibles en ligne.

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. 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**, ergothérapeute et copropriétaire de la clinique ErgoVie, pour l'AQEM.

Stratégies pour le ménage

- Répartissez les activités de nettoyage sur une période plus longue selon votre état de santé.
- Évitez de faire deux tâches qui vous demandent beaucoup d'énergie le même jour.
- Alternez les tâches légères et les tâches plus difficiles.
- Effectuez les tâches plus exigeantes au moment de la journée où vous avez une meilleure tolérance à l'effort.
- Prenez souvent des pauses. N'oubliez pas de vous arrêter et de vous reposer avant d'atteindre votre limite.
- Si cela vous est possible, gardez des produits de nettoyage à chaque étage de la maison.
- Pensez à garder des produits en double, au moins dans la cuisine et la salle de bain. Par exemple, plusieurs nettoyants, chiffons ou lingettes nettoyantes.
- En général, rangez les produits et les articles là où vous en avez besoin.
- Utilisez un chariot à roulettes ou un tablier de menuisier pour transporter les produits et les outils dans la maison.
- Faites glisser les objets au lieu de les soulever, lorsque cela est possible.
- Utilisez de petits sacs à ordures pour éviter de porter des charges lourdes.
- Évitez les produits qui dégagent de fortes odeurs.
 - Ouvrez les fenêtres si nécessaire pour rafraîchir l'air.
- Utilisez une moppe ou un balais de type Swiffer pour nettoyer les éclaboussures plutôt que de vous pencher.

Stratégies pour le ménage

- Utilisez un aspirateur robot ou un aspirateur sans fil.
- Utilisez un petit aspirateur à main rechargeable pour les petits espaces (les miettes dans la cuisine, les fonds de tiroir, etc.) pour ne pas devoir utiliser le gros aspirateur.
- En général, privilégiez les aspirateurs légers avec le moins de vibrations possible. Un aspirateur sans-fil vous évitera de débrancher et rebrancher celui-ci dans différentes pièces.
- Utilisez un releveur de matelas si vous faites le lit.
- Faites d'abord un côté du lit, puis faites l'autre côté. Cela évite de faire de multiples allers-retours autour du lit.
 - Asseyez-vous pour changer les taies d'oreiller.
- Si vous utilisez un balai, envisagez une pelle à poussière à long manche pour éviter de vous accroupir.
- Asseyez-vous sur un petit tabouret lorsque vous nettoyez des surfaces proches du sol.
- Utilisez une moppe ou un manche de type Swiffer pour nettoyer les douches et les baignoires. Cela peut également vous permettre de vous asseoir pendant que vous effectuez le nettoyage.
- Une mitaine à épousseter portable peut être utile si vous souffrez de douleurs aux mains.
- Des lingettes nettoyantes ou désinfectantes peuvent être utiles pour un nettoyage rapide des surfaces.
- Une petite brosse électrique de nettoyage peut éviter le besoin de frotter les petits espaces et craques.



Stratégies pour le ménage

- Utilisez un dépoussiéreur télescopique ou à long manche pour éviter de tendre les bras. Vous pouvez vous asseoir pendant l'époussetage de certaines zones.
- Portez un masque et des gants si vous êtes sensible à la poussière et aux émanations de produits chimiques lorsque vous nettoyez.
- Un dépoussiéreur en microfibres peut réduire les particules de poussière qui se retrouvent dans l'air.
- Éliminez tout ce qui vous encombre. Cela facilite l'époussetage et le nettoyage.
 - Si vous désencombrez lentement au fil du temps, utilisez un panier pendant le processus pour contenir les articles que vous retirez de votre maison.
 - Gardez un panier à chaque étage pour éviter de prendre les escaliers. Videz les paniers lorsque cela est nécessaire ; peut-être pas tous les jours.
- Rangez les articles dans des bacs ou dans des étagères fermées réduit l'effort nécessaire pour épousseter.

Si vous n'êtes pas en mesure d'effectuer les tâches de nettoyage en raison de l'augmentation des symptômes :

- Envisagez de demander à quelqu'un de vous aider ou d'engager un service de nettoyage quelques fois par an. Il existe de nombreux groupes Facebook pour les quartiers locaux où vous pouvez trouver quelqu'un qui peut le faire pour moins que ce que les grandes entreprises de nettoyage factureraient.

Outils et produits à considérer

- Balais ou moppe de type Swiffer
- Tablier de menuisier
- Aspirateur robot ou sans-fil
- Aspirateur à main
- Lève-matelas (1)
- Mitaine d'époussetage portable (2)
- Pelle à poussière à long manche (3)
- Tabouret ou petit banc
- Dépoussiéreur télescopique ou à long manche (4)
- Masque et paire de gants
- Brosse de nettoyage électrique
- Chariot à roulettes



Le **Programme d'exonération financière** du Gouvernement du Québec pour les services d'aide domestique vous permet de bénéficier d'une **réduction du tarif horaire** pour des services à domicile offerts par une entreprise d'économie sociale admissible par le MSSS.

Ces services incluent notamment l'entretien ménager, la lessive, la préparation des repas et l'accompagnement lors de vos achats. **Accédez à tous les détails du programme.**

Produits à considérer

1



2



3



4



Stratégies générales

- Placez des chaises à des endroits stratégiques de votre maison afin de pouvoir faire une pause si nécessaire. Par exemple, au milieu d'un long couloir, ou au bas d'un escalier. Veillez à ce que la chaise ne se trouve pas dans un endroit où quelqu'un pourrait trébucher dessus.
- Gardez votre téléphone et d'autres éléments essentiels dans une pochette sur vous afin de vous assurer que vous avez toujours certains éléments avec vous. Cela peut éviter des déplacements inutiles tout au long de la journée.
- Si votre maison comporte plusieurs étages, essayez de rester au même étage pendant un certain temps avant de reprendre les escaliers. Cela nécessite une certaine planification, mais si c'est possible, ça peut permettre un certain repos entre les déplacements dans les escaliers.
- Gardez des multiples d'objets fréquemment utilisés à chaque étage ou dans chaque pièce. Par exemple, un "reacher" à long manche, des lingettes nettoyantes, etc.
- En général, en matière de rangement et d'organisation, gardez vos objets les plus utilisés à hauteur de la taille.
- Évitez les tapis de zone ; ils présentent un risque de trébuchement et peuvent compliquer le nettoyage.

Stratégies générales

- Ne gardez jamais des objets sur les escaliers, même pour vous rappeler de les monter ou de les descendre. Vous pourriez trébucher dessus et vous blesser.
- Utilisez des commandes à distance ou à commande vocale dans votre maison pour réduire les mouvements.
 - Par exemple, les lumières, la télévision, les interrupteurs de prise de courant, les stores électriques, etc.
- Assurez-vous que toutes les fenêtres disposent de stores ou de volets adéquats pour contrôler la lumière qui entre dans la maison, en particulier les fenêtres qui font face au soleil. Réduisez la luminosité dans la maison lorsque cela est possible.
- En l'absence de stores pour fenêtres, du carton ou un drap/une serviette de couleur sombre feront l'affaire.

Un ergothérapeute qui comprend l'EM peut effectuer une évaluation à domicile pour déterminer avec vous les outils et les aides les plus utiles en fonction de l'aménagement de votre domicile et de vos symptômes individuels. N'hésitez pas à contacter ErgoVie.