



FRANCE
PARKINSON



CONSEILS D'ERGOTHÉRAPEUTES

2019

Maladie de Parkinson : adapter son domicile

WWW.FRANCEPARKINSON.FR

 [FACEBOOK.COM/CHAQUEPASESTUNECONQUETE](https://www.facebook.com/CHAQUEPASESTUNECONQUETE)

 [@FRANCEPARKINSON](https://twitter.com/FranceParkinson)

 [YOUTUBE.COM/USER/PARKINSONFRANCE](https://www.youtube.com/user/PARKINSONFRANCE)

ASSOCIATION RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE
18, RUE DES TERRES AU CURÉ – 75013 PARIS
INFOS@FRANCEPARKINSON.FR – TÉL. : 01 45 20 22 20



La chambre

Se lever, s'habiller... ? Tout autant de tâches qui peuvent devenir difficiles mais qu'il faut veiller à faire le plus longtemps possible de façon autonome. Des solutions existent pour le faire en sécurité.

Quelques solutions

- Rapprochez du lit les interrupteurs des lampes, rajouter une lampe près du lit si vous vous levez la nuit
- Investissez dans des spots de lit
- Privilégiez les chaussures sans lacets, habits sans boutons, jupes
- Utilisez des aides techniques pour aider à boutonner ou à fermer les fermetures à glissière
- Attention à la hauteur, testez les barres de lit



La salle de bain

Toilette, douche, WC ... ? Chaque jour nous utilisons la salle de bain pour nos besoins quotidiens mais cette pièce recèle de nombreux dangers.

Quelques solutions

- Dégagez au maximum la pièce afin d'enlever tout objet pouvant provoquer une chute
- Mettez des tapis antidérapants à l'intérieur et à l'extérieur de la baignoire/douche
- Évitez de vous appuyer sur des meubles instables pour vous lever, posez des barres d'appui aux endroits stratégiques



La cuisine

Cuisiner, manger, recevoir ... ? La cuisine est un lieu de vie commun qui allie plaisir et danger car c'est dans cette pièce que se produisent 25% des accidents de la vie courante.

Quelques solutions

- Placez les éléments électroménagers (four, robot...) à hauteur de poitrine
- Pour transporter les instruments lourds, utilisez une petite table roulante
- Pensez à cuisiner assis !
- De nombreuses aides techniques existent pour faciliter la préparation des repas. Renseignez-vous auprès de votre pharmacien ou d'un fournisseur spécialisé



Le salon

Le salon est une pièce de vie, de circulation et d'échange dans laquelle nous passons la plus grande partie de la journée. Il doit donc être confortable et sécurisé.

Quelques solutions

- Facilitez les déplacements et les accès aux fenêtres et portes en éliminant les obstacles inutiles
- Laissez un canapé ou fauteuil à un endroit stratégique à proximité des entrées et sorties de la pièce, ou placez des chaises ou tabouret à plusieurs endroits
- Si vous ne souhaitez pas vous séparer de vos tapis, fixez-les



Les escaliers

Chutes antérieures, fatigue, peur ... ? Les escaliers sont sources de stress mais parfois inévitables.

Quelques solutions

- Veillez au bon éclairage : pas trop éblouissant, ni trop sombre
- Mettez des bordures colorées ou même fluorescentes au bout des marches
- N'hésitez pas à mettre des mains courantes, siège ou plateforme monte-escalier



Dehors

Rue, circulations, foule ... ? Sortir est souvent source d'appréhension dans la maladie de Parkinson. Seul ou accompagné, vous pouvez vaincre ce stress et prendre l'air sereinement !

Quelques solutions

- Évitez de sortir aux heures de pointe et de vous rendre dans des endroits très fréquentés (sortie d'école, de bureau, de métro)
- Pour les balades ou les courses : privilégiez un sac à dos ou un caddie
- Faites-vous livrer vos courses ou faites-les en ligne en les récupérant ensuite en voiture (drive)



Qu'est-ce que l'ergothérapie ?

L'ergothérapie est une discipline paramédicale qui vise à rétablir, maintenir ou améliorer l'autonomie et l'indépendance d'une personne en situation de handicap.

Dans la maladie de Parkinson, les ergothérapeutes auront une action principalement sur :

L'aménagement du domicile

En évaluant votre logement et vos capacités par le biais de mises en situation et en vous proposant des préconisations si nécessaire.

Mais aussi :

La rééducation fonctionnelle

En réduquant un ou plusieurs membres lésés et en analysant également votre équilibre et la marche lors de mises en situations : chez vous, à l'extérieur...

La réinsertion sociale

En vous aidant à conserver des activités et du lien avec les autres.

Conseils principaux

S'écouter : octroyez-vous des temps de repos quand vous en avez besoin, repérez les moments où vous êtes le plus en forme

Bien éclairer les pièces

Désencombrer les pièces au maximum : évitez tout obstacle, rangez les affaires que vous n'utilisez pas souvent, enlevez les tapis, scotchez-les ou déplacez-les pour les positionner de façon sécurisée

Pratiquer une activité physique adaptée pour vous : privilégiez la marche le plus possible !

Être vigilant aux trottinettes, skateboard, etc... sur les trottoirs pour éviter d'être surpris et déstabilisé

Conseils aux proches

Encouragez la personne à sortir, accompagnez-la si possible.

Anticipez les trajets à effectuer

Noubliez pas que le stress empire les situations !

Contactez-nous



habitat@franceparkinson.fr



01.45.20.22.20