

FICHE

ergothérapie

En quoi consiste l'ergothérapie ?

L'ergothérapie a pour objectif de **maintenir, développer ou améliorer** :

- ✎ **vos indépendance**, c'est-à-dire votre capacité à réaliser par vous-même, sans recourir à une aide, vos activités quotidiennes,
- ✎ **vos autonomie**, c'est-à-dire votre capacité à décider, choisir et agir par vous-même.

L'ergothérapie, c'est ainsi faire en sorte que vos occupations du quotidien puissent être réalisées **de façon sécurisée et indépendante**.

Dans ce but, l'ergothérapeute vous :

- ✎ apporte **des solutions concrètes** sur des activités précises qui ont de l'importance pour vous,
- ✎ propose **un accompagnement personnalisé** visant à vous permettre d'accomplir les activités souhaitées.

Qu'est-ce que l'ergothérapie peut vous apporter ?

L'ergothérapeute peut agir :

- ✎ **sur votre personne et sur vos capacités** (habiletés motrices, etc.),
- ✎ **sur votre environnement** (en l'adaptant, le modifiant ou en ajoutant certains éléments),
- ✎ **sur les occupations** que vous souhaitez maintenir ou développer.

Il peut intervenir de différentes manières :

- ✎ en vous proposant des **exercices de rééducation**,
- ✎ en mettant en place des **aides techniques** et des **aménagements**.

À noter

L'ergothérapeute peut intervenir dans la revalidation du permis de conduire.

L'ergothérapeute intervient pour **favoriser le maintien ou la reprise des occupations qui, pour vous, ont du sens** ou pour en **développer de nouvelles** (occupation est le terme utilisé par cette profession pour désigner vos activités et actes quotidiens). L'objectif est de vous permettre de pratiquer la bonne dose d'activités qui comble vos besoins.

Il peut vous aider, par exemple, à faciliter ou améliorer :

- ✎ **votre dextérité manuelle** en vous proposant de la rééducation avec des manipulations fines d'objets (faire vos lacets, boutonner votre chemise, couper les légumes, etc.), puis des aides techniques ou des aménagements (lacets élastiques, enfile bouton, couverts ergonomiques, etc.),
- ✎ **l'accomplissement des soins personnels** (se laver, s'habiller, se coiffer, etc.),
- ✎ **les gestes nécessaires pour se nourrir** (avec des aides techniques si tremblements, etc.), mais aussi **l'installation pour la prise des repas** afin de limiter les troubles de la déglutition,
- ✎ **l'aménagement de votre domicile et vos déplacements** (marquage au sol, rehausse des assises, circulation dans les passages étroits, etc.),
- ✎ **vos loisirs**, en vous accompagnant, afin de résoudre les difficultés rencontrées qui empêchent leur réalisation.

Il peut également intervenir sur les **troubles cognitifs** en vous proposant des exercices pour se concentrer, effectuer deux tâches à la fois ou en repensant la disposition des objets au sein de votre domicile.

Il peut vous aider à **mieux organiser votre journée, planifier et anticiper** vos tâches en tenant compte de vos problèmes de fatigue, de lenteur, de fluctuations.



À quel moment devez-vous consulter ?

Dans l'idéal, il faudrait consulter un ergothérapeute **dès le diagnostic**. Si vous le consultez au début de votre maladie, vous pourrez bénéficier d'une prise en charge axée sur la **prévention et l'éducation thérapeutique** (acquisition ou maintien des compétences nécessaires pour gérer au mieux la vie avec la maladie).

Vous pourrez apprendre les gestes permettant de **limiter l'évolution de votre maladie par le biais d'exercices à répéter au quotidien**.

Il vous est également préconisé de vous orienter vers un ergothérapeute **dès la constatation de difficultés dans la réalisation** des activités quotidiennes, ou d'une perte de certains gestes, pour permettre la mise en place de **techniques de compensation**.

Dans tous les cas, **un suivi ou point annuel** est utile et recommandé.

À noter

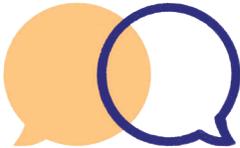
Certains centres hospitaliers ou de rééducation proposent un accompagnement pluriprofessionnel intégrant un ergothérapeute.

Quelles questions devez-vous poser au professionnel ?

En premier lieu, il est important que vous **réfléchissiez – en amont de la consultation - aux activités quotidiennes qui vous posent un problème et sur lesquelles vous souhaiteriez travailler**. Lors de la consultation, vous allez pouvoir ainsi exposer à l'ergothérapeute les difficultés que vous rencontrez dans les **situations concrètes du quotidien** et dans les occupations importantes pour vous.

En libéral, il vous est conseillé de demander au professionnel si :

- **il prend en charge les personnes adultes**, car bien souvent, les libéraux ont une spécialisation en pédiatrie,
- **il connaît la pathologie**, même s'il n'existe pas de spécialisation liée à la maladie de Parkinson.



À noter

Pour la première consultation, la recommandation est de venir avec la personne qui partage votre quotidien s'il y en a une (conjoint, membre de la famille, aide à domicile...), et d'apporter les comptes rendus des autres professionnels afin que l'ergothérapeute puisse avoir une vision globale.

Prise en charge

L'accompagnement par un ergothérapeute se fait **sur prescription médicale du neurologue ou du médecin traitant**.

Lorsque l'ergothérapeute exerce au sein de structures (centres hospitaliers ou de rééducation, services de soins infirmiers à domicile, etc.), sa prestation est **entièrement prise en charge par la sécurité sociale**.

S'il pratique en libéral, sa prestation n'est pas prise en charge par la sécurité sociale mais peut l'être par certaines mutuelles.