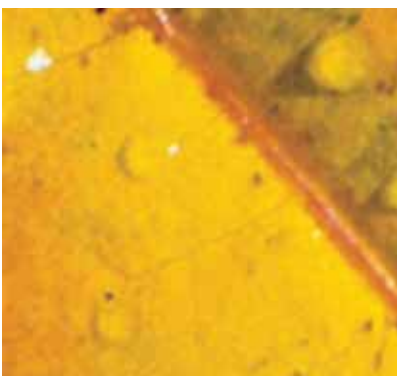
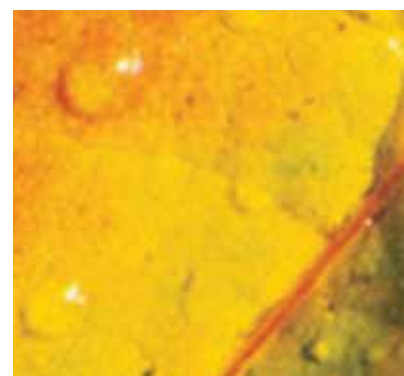
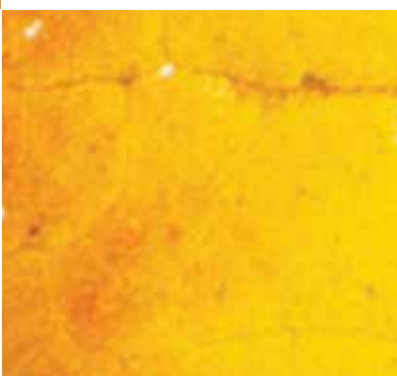


# Aides pour la vie quotidienne

*Lorsqu'on a des problèmes  
de préhension*



# Nos Services

## Salle d'essais et d'apprentissages

Nous offrons grâce à notre salle, accessible à tous, un aperçu de différentes aides techniques, adaptations, et aménagements possibles. Nous proposons un lieu non commercial d'apprentissages et d'essais permettant à la personne de faire un choix motivé.

## Conseil

Nous conseillons le choix d'aides techniques et d'adaptations (aménagement du WC...) en fonction des besoins, des habitudes de vie et de l'environnement de la personne.

## Recherche

Nous recherchons sans cesse de nouvelles aides. Nous nous informons par la visite de salons, le suivi de formations, par la rencontre avec les fournisseurs, avec le personnel médical et avec les différents intervenants de ce secteur. Nous participons également à la recherche de **« systèmes »**.

## Promotion

Les possibilités d'aides techniques et d'adaptations sont peu connues, les services d'aides et les procédures administratives aussi. Nous informons et éditons des fiches d'information ainsi que des brochures d'information à l'intention de la personne, de la famille et des professionnels.

## Adaptation du domicile

Notre service organise des études d'adaptations à domicile. Nos ergothérapeutes peuvent ainsi évaluer concrètement les obstacles et accompagner la personne par l'élaboration d'un dossier personnalisé.

## Nous tenons à remercier tout particulièrement

- *Le docteur Hanson (Médecine physique UCL Mont-Godinne)*
- *Monsieur Marc Dufour (Ergothérapeute LBSP)*
- *Docteur Boly (Direction médicale ANMC)*

*pour la relecture de ce fascicule.*



Cliniques universitaires  
de Mont-Godinne • 5530 Yvoir  
Tél. 081/41.46.90 • Fax 081/ 41.46.92  
e-mail: [info@solivalwb.be](mailto:info@solivalwb.be)  
web: [www.solivalwb.be](http://www.solivalwb.be)



# Introduction

Nous pouvons, pour diverses raisons, avoir des problèmes de préhension, manquer de dextérité et de force au niveau de la main et des doigts. Nous ne pouvons plus bien saisir, manipuler, prendre et ramasser de petits objets. Les activités quotidiennes deviennent même de plus en plus pénibles à réaliser.

## *Comment peut-on compenser ou supprimer ces difficultés de préhension?*

Il existe une panoplie d'aides techniques et de solutions alternatives qui permettent de retrouver une meilleure autonomie dans les activités de la vie journalière (les soins personnels, la préparation des aliments, les tâches ménagères,...) Par cette brochure, nous voulons vous y sensibiliser.

Cependant, les propositions d'aides décrites dans cette brochure ne sont pas exhaustives et ne conviennent pas non plus à tout le monde. En effet, des limitations articulaires peuvent aussi empêcher la réalisation de certaines tâches, certains mouvements peuvent aggraver les déformations des mains et des doigts. Un conseil personnalisé et des essais sont donc souhaitables pour trouver les solutions qui répondent le mieux à vos besoins.

Certaines aides sont facilement réalisables soi-même, on les appelle des  **systèmes D** . Vous pourrez les découvrir tout au long de cette brochure grâce au pictogramme qui les identifie. N'hésitez pas à nous demander leur fiche de réalisation.



Vous pouvez nous contacter ou nous rendre visite dans notre salle, pour recevoir un conseil approprié à vos besoins et pour réaliser des essais. Notre site internet [www.solivalwb.be](http://www.solivalwb.be) est également à votre disposition.

## Sommaire

<b>La préparation des aliments</b>	<b>4</b>
<b>Manger et boire</b>	<b>7</b>
<b>Les soins personnels</b>	<b>8</b>
<b>S'habiller et se déshabiller</b>	<b>9</b>
<b>L'écriture et la lecture</b>	<b>10</b>
<b>Les tâches ménagères, activités diverses et loisirs</b>	<b>11</b>

# La préparation des aliments

## Nous vous conseillons de

### *1. Choisir des ustensiles à large manche*

Plus le manche de l'éplucheur de légumes, du couteau de cuisine, de la cuillère en bois est gros, plus il est facile à manipuler. Les poignées de casseroles peuvent être choisies larges et faciles d'utilisation.



Éplucheur à large manche

### *2. Utiliser du matériel adapté qui permet une préhension plus globale et peut limiter les déformations.*

#### Exemples:

- L'ouvre-bouteille permet de grossir le bouchon d'une bouteille pour en améliorer la prise.
- Le coupe-médicament permet de couper et de broyer le médicament sans trop de force en évitant une préhension difficile.
- Le couteau "scie" possède une poignée ergonomique procurant une préhension globale et un bon positionnement du poignet.



Ouvre-bouteille



Coupe-médicament



Couteau "scie"

**3. Répartir les forces en utilisant des récipients et ustensiles que vous pouvez manipuler à deux mains.**



**4. Eviter le port de charge lourde.**

**Exemples:**

- Utiliser deux petits plats plutôt qu'un grand plat lourd et difficile à tenir d'une main.
- Utiliser des casseroles et récipients légers.
- Utiliser un panier de cuisson. Il permet de cuire des légumes, des pâtes... et de les égoutter sans avoir à soulever une casserole pleine d'eau. Préférer un panier à deux anses.
- Choisir un robinet avec un système de douchette rétractable. Cela permet de remplir une casserole, un seau, un percolateur à distance et évite ainsi le transport de récipients lourds remplis d'eau.



**Panier de cuisson**



**Douchette retractable**

### 5. Utiliser des ustensiles à grand bras de levier.

Plus le bras de levier est grand, moins il vous faut de force pour la manipulation.



### 6. Utiliser des électroménagers.

La diversité et le choix actuels permettent de réaliser différentes tâches beaucoup plus facilement en diminuant les manipulations.

Par exemple: robot ménager, couteau électrique, épluche pomme de terre, micro-onde, ouvre-boîte électrique, cuiseur vapeur, bouilloire électrique, ... Veillez à les choisir avec des commandes facilement manipulables.



### 7. Fixer les ustensiles, les aliments... de manière à diminuer le nombre de manipulations.

Pour maintenir les récipients, les aliments... utiliser par exemple un antidérapant, des ventouses ou différents systèmes bloquants.



Planche de fixation



Bloque-Poëlon

### 8. Acheter des légumes ou des plats tout préparés.

Des aliments déjà nettoyés, pelés ou même préparés (surgelés ou non)... offrent également une solution rapide au problème de préparation des repas.

# Manger et boire

## Nous vous conseillons de

### *1. Choisir des couverts à large manche et des récipients munis de grandes poignées.*

Vous pouvez aussi grossir le manche des couverts à l'aide de tuyau d'isolation, de pâte à modeler, ...



Tuyau d'isolation



Couvert à large manche

### *2. Préférer des récipients légers qui demandent moins de force ou des récipients à deux anses qui répartissent le poids.*



Tasse à deux anses

### *3. Utiliser du matériel adapté qui offre une préhension plus globale et qui permet une meilleure manipulation.*

#### Exemples:

- Une poignée ouverte permet d'y glisser facilement la main
- Un bracelet fixé à la main permet la manipulation du couvert sans avoir besoin de le saisir.



Couteau



Bracelet métacarpien



Anse découpée

# Les soins personnels

## Nous vous conseillons de

### *1. Choisir des accessoires de toilette à large manche ou utiliser du matériel adapté.*

#### Exemples:

- Grossir les manches à l'aide de tuyau d'isolation en mousse, de pâte à modeler, ...
- Utiliser un bracelet métacarpien. Accroché à la main, il vous permettra de manipuler les accessoires sans avoir besoin de les saisir ou fixer aux accessoires de toilette des anneaux que vous pourrez enfiler aux doigts.



Brosse à dent à anneaux

### *2. Acheter des produits cosmétiques et accessoires faciles à manipuler.*

#### Exemple:

- Préférer des tubes de dentifrice, de crème, de mousse à raser munis d'un "bouchon à clapet" ou d'un "système de pompe" ou en "bombe".



Dentifrice avec clapet

### *3. Fixer le matériel pour qu'il ne glisse pas ou pour diminuer le nombre de manipulations.*

#### Exemples:

- Fixer le distributeur de savon au mur, près du lavabo ou dans la douche.
- Utiliser du matériel sur ventouses comme la lime ou la brosse à ongles.
- Pour empêcher le savon de glisser, le déposer sur un gant de toilette ou sur un antidérapant. Bloquer le savon dans un gant kangourou peut aussi être une solution pratique.



Distributeur de savon



Dispositif sur ventouse




Le gant kangourou

# S'habiller et se déshabiller

## Nous vous conseillons de

### 1. Faire attention au choix des vêtements ou les adapter.

#### Exemples:

- Remplacer les boutons ou certaines fermetures par des velcros.
- Choisir des vêtements amples, faciles à enfiler, de préférence sans petits boutons ou tirette.
-  • Placer des élastiques à la taille du vêtement
- Revêtir un soutien gorge avec une ouverture velcro ou utiliser une brassière.



Attache-velcro



Lacet élastique

- Choisir des chaussures faciles à enfiler ou munies de velcros.
- Remplacer les lacets d'origine par des lacets élastiques. La boucle étant déjà réalisée, vous pouvez enfiler vos souliers comme des escarpins.

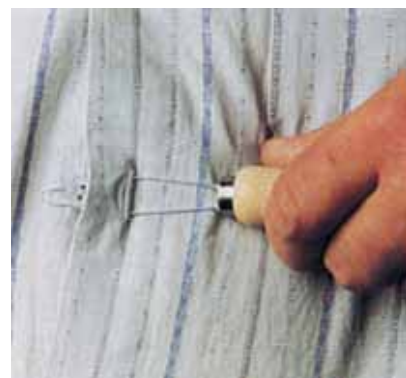
### 2. Utiliser du matériel adapté

#### Exemples:

- L'enfile-bouton permet de manipuler plus facilement les petits boutons.



Ouvre-tirette



Enfile-boutton

- Fixer un fil nylon à la tirette du pantalon. Il sera plus facile de glisser les doigts dans la boucle pour remonter ou descendre le curseur de la tirette.

# L'écriture et la lecture

## Nous vous conseillons de

### 1. Utiliser des supports qui facilitent l'écriture.

#### Exemples:



- Grossir, si nécessaire, le matériel à l'aide de tuyau d'isolation en mousse, de pâte à modeler, de pâte thermoformable, d'une balle de tennis de table, de triangle en caoutchouc, ...
- Utiliser des supports à l'écriture qui maintiennent et stabilisent le stylo. Certains offrent une prise plus globale, d'autres ne nécessitent pas de préhension. Ceux-ci peuvent être réalisés sur mesure en fonction de vos besoins.



### 2. Fixer le matériel

#### Exemples:

- Placer un antidérapant, un support à pince sous la feuille ou le bloc-note.
- Utiliser une latte munie d'antidérapant.
- Utiliser un lutrin comme support de livre.



### 3. Utiliser du matériel de substitution à l'écriture.

#### Exemples:

- Utiliser un cachet pour signer. Il est possible de réaliser un cachet personnalisé avec sa propre signature
- Vous pouvez réaliser votre courrier grâce à un équipement informatique adapté à vos besoins.



Cachet personnalisé

# Les tâches ménagères, activités diverses et loisirs.

**Nous vous conseillons de**

**1. Choisir des outils ou des ustensiles à larges manches ou adapter le matériel.**

**Exemple:**

- Ajouter des poignées au matériel pour améliorer la préhension.
- Grossir les manches et poignées.



Poignées ajoutées

**2. Acheter du matériel et des produits d'entretien qui facilitent les tâches ménagères.**

**Exemples:**

- Utiliser un matériel de nettoyage possédant un système d'essorage assisté.
- De nombreux appareils électroménagers peuvent simplifier considérablement les activités. Par exemple: séchoir électrique, lave-vaisselle, balai électrique, nettoyeur à vapeur, calandre, ...
- Utiliser des lingettes jetables



Presse torchon

**3. Diminuer le port de charges.**

**Exemple:**

- Utiliser des supports mobiles ( desserte, caddie, ...) pour transporter en une fois le matériel et les produits d'entretien, les repas, le linge, ...



Support pour seau



Caddie

#### 4. Détourner la fonction de certains objets.

##### Exemple:

- Utiliser une essoreuse à salade pour essorer votre lavette, utiliser une essoreuse à linge pour tordre votre torchon.

#### 5. Utiliser du matériel adapté

- La poignée universelle épouse parfaitement tous les boutons de commande, clé,... et permet de tourner ceux-ci plus facilement.



Poignée universelle

- Les ciseaux adaptés permettent une meilleure préhension et facilite ainsi la manipulation de l'outil. Certains munis d'un ressort améliore également l'efficacité de son utilisation.



Ciseau adapté



- Différents outils de jardin créés avec manches permettent une bonne préhension de ceux-ci.

