

# Conseils d'ergothérapie : guide de prévention de la perte d'autonomie par l'adaptation de l'habitat

Par :

Cyril Vigouroux

Ergothérapeute DE

Domaine de la Cadène Toulouse

Association Française des Ergothérapeutes en Gériatrie

# Introduction

- Ce livret vous délivre des conseils pour l'adaptation de l'environnement et l'indication des aides techniques
- Ces conseils vous sont proposés par un ergothérapeute pour la prévention de la perte d'autonomie et la prévention des chutes, des escarres, de la dénutrition, des fausses routes, des troubles posturaux, de l'incontinence...
- L'ergothérapeute, centré sur l'activité des personnes, est un ou une spécialiste de la prévention de la perte d'autonomie et de l'amélioration des capacités des personnes dans leur milieu de vie.

# Environnement

- Dans son développement, l'être humain a investi différents environnements terrestres auxquels il a su s'adapter. Il a su ensuite adapter cet environnement en construisant son logement, des voies de circulation, des escaliers pour gravir une côte...



*Escalier dans les montagnes rocheuses (Etats Unis d'Amérique)*

# Environnement

- Tout individu évolue dans plusieurs milieux tout au long de sa vie.
- Pour toutes les interactions avec son environnement, il doit utiliser ses compétences physiologiques (concentration, mémoire, rythme cardiaque, respiration....) qui permettent de conduire une activité.





# Environnement

- L'environnement matériel ou architectural l'oblige à adapter ses compétences (escalier sans ou avec rampe, manger avec des baguettes...).
- Il est indispensable de considérer l'environnement humain et social (marcher seul, travailler en équipe avec des personnes qui aident ou non).



# Environnement et activité

- Une activité courante comme ouvrir une porte ne peut plus se réaliser correctement si la main n'est pas assez puissante pour baisser la poignée ou si l'équilibre n'est plus suffisant pour contourner la porte.
- L'adaptation de l'environnement est nécessaire lorsque la personne ne peut plus s'adapter elle-même aux contraintes environnementales.



# Environnement et activité

- Toute pathologie (cardiaque, vasculaire, musculaire ...) perturbe le fonctionnement du corps humain et par conséquent ses activités



- Par exemple, une limitation de liberté de se déplacer ou le risque de tomber nécessite une adaptation de l'environnement

# L'ergothérapie

Le cœur de métier de l'ergothérapie est la science de l'occupation, la science de l'activité.

Connaître les activités d'une personne, c'est connaître sa vie quotidienne dans sa sphère personnelle, ses habitudes, ses loisirs, ses activités professionnelles, sportives....

L'ergothérapie agit sur l'humain, sur les dimensions de son environnement : architectural (environnement), matériel (outils et aides techniques) et humain (proches, amis, collègues)



# L'ergothérapie : le diagnostic

- La première étape de la conduite ergothérapique est l'observation de l'activité d'une personne dans un environnement architectural (le lieu de l'activité), humain (les personnes présentes), social (les relations entre les individus) : « *montrez moi comment vous faites* »
- La deuxième étape consiste à établir un lien entre les pathologies et les difficultés, erreurs ou impossibilités observées : « *vous n'arrivez pas à le faire parce que...* »



# L'ergothérapie : le traitement

- Les recommandations de l'ergothérapeute visent à modifier le comportement de la personne et de son entourage : *« je vous explique et vous montre comment vous devez faire »*
- Des aides techniques sont indiquées pour compenser ou suppléer une difficulté et la rendre efficace : *« avec cet appareil, cet objet, vous pourrez faire tout seul »*



# L'ergothérapie : La prévention de la perte d'autonomie, des chutes...

- L'aménagement de l'environnement a toujours deux objectifs : rendre l'environnement sécuritaire (sans danger) et facilitateur : *« votre lieu de vie et d'activité sera sans danger et il vous aidera à être autonome »*
- Exemple : *« Vous pourrez vous déplacer seul pour aller aux toilettes sans risquer de tomber. Ceci est une mesure de prévention de la perte d'autonomie par prévention de l'incontinence »*
- Plusieurs études scientifiques montrent un effet positif sur la prévention de la perte d'autonomie lorsque que l'adaptation de l'environnement est préconisée par un ou une ergothérapeute

# L'ergothérapie et les conseils pour l'environnement

- Ce document est un recueil de conseils d'ergothérapie pour aménager un environnement standardisé qui soit sécuritaire et qui permette l'accès et l'utilisation au plus grand nombre.
- Les aides techniques sont un exemple de solutions personnalisées pour chaque personne en fonction des difficultés dans une activité et dans un environnement donné : se déplacer dans la chambre ou prendre l'escalier par exemple.



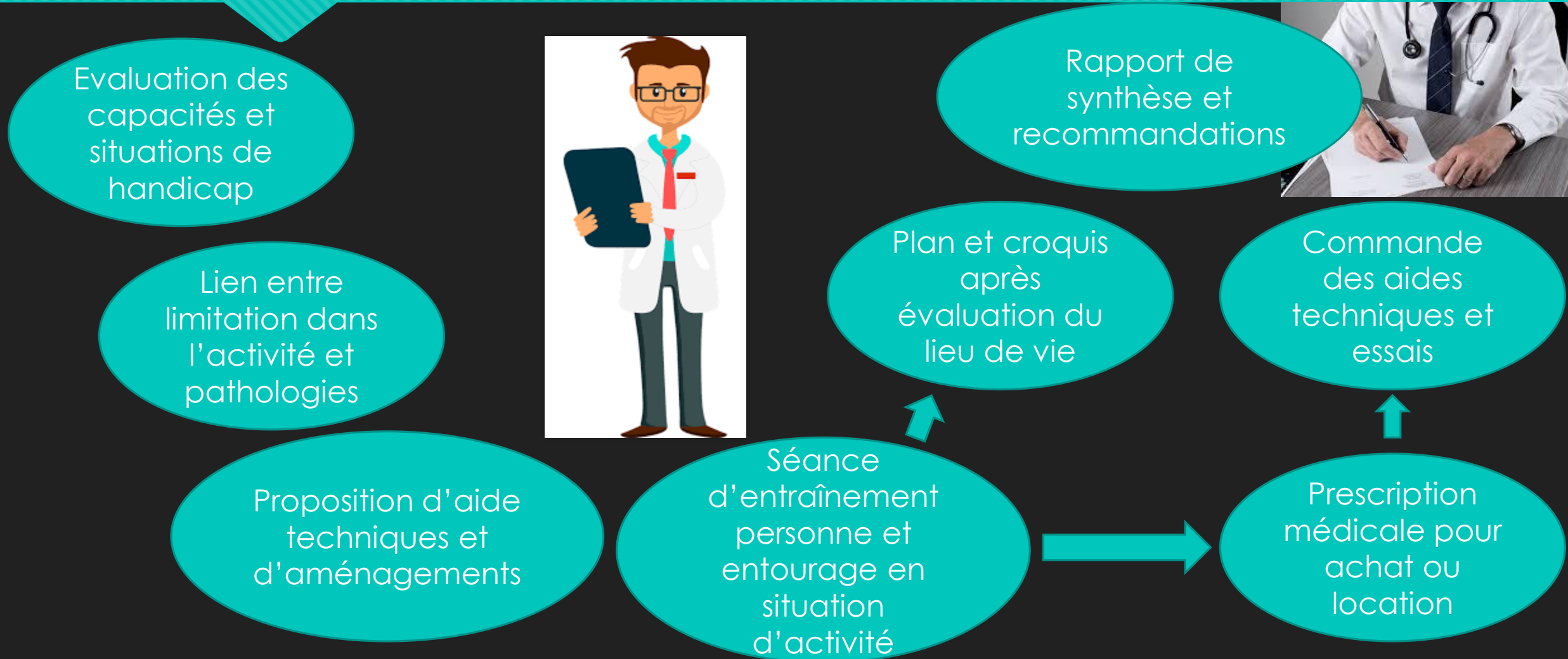
# Les acteurs de l'environnement

- Les travaux d'aménagement sont réalisés par des artisans experts.



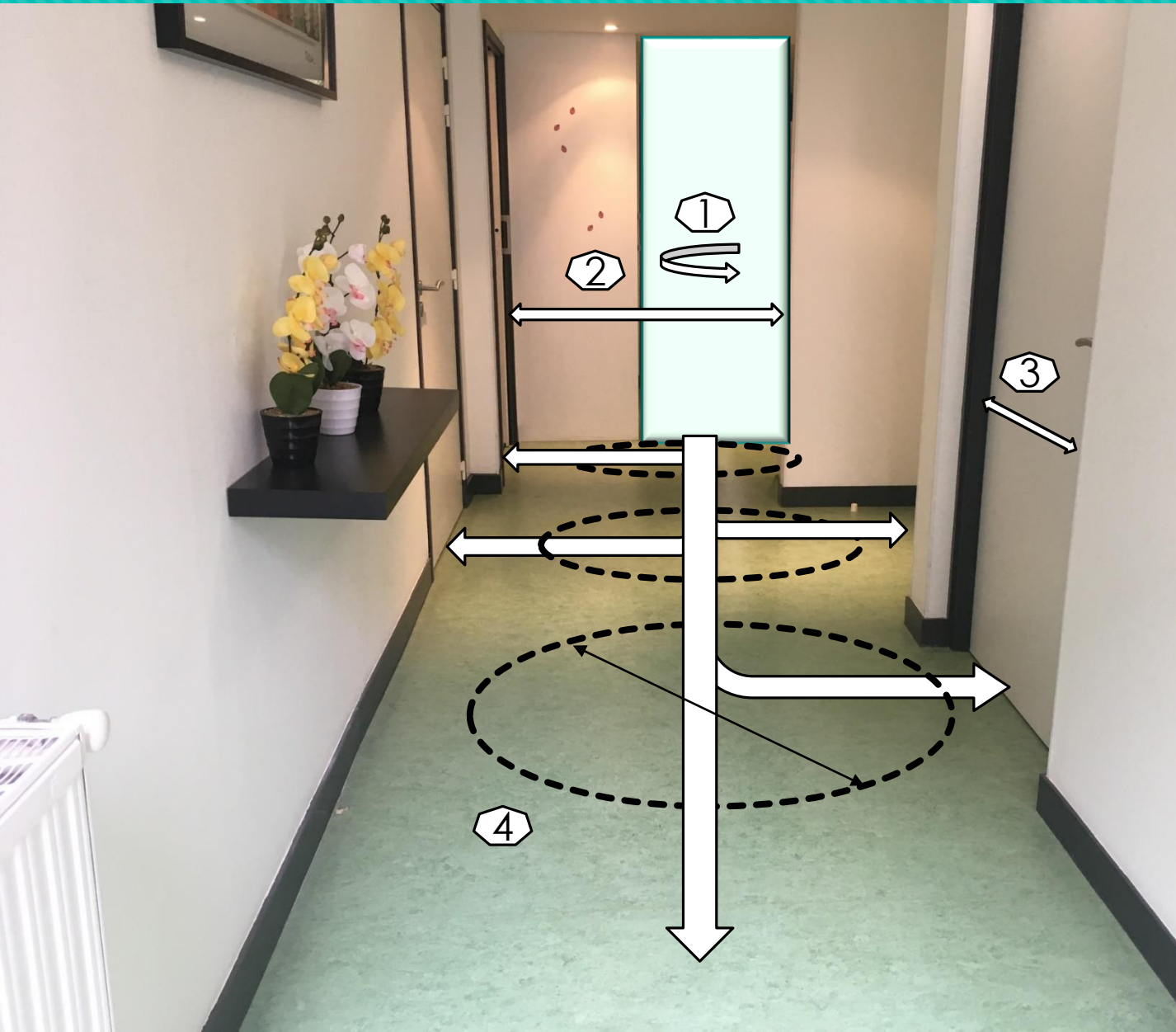
- Les recommandations de matériel, d'aménagement spécifique s'accompagnent dans tous les cas d'un entraînement, d'une éducation et sont conduites par un(e) ergothérapeute

# Ergothérapeute aides techniques et aménagement de l'environnement



# Adaptation du domicile

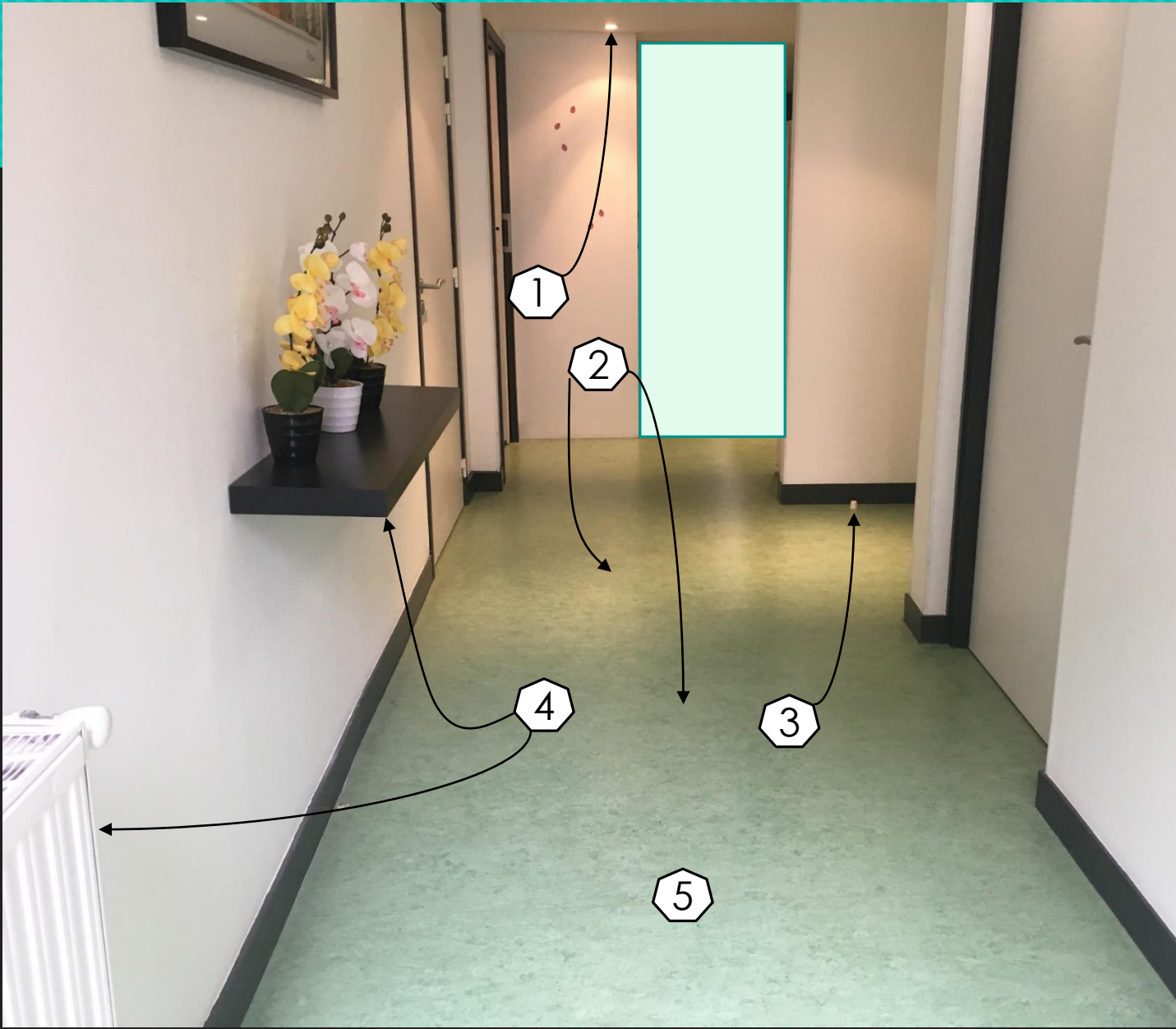
# Entrée et couloir domicile



- CIRCULER A PIED, EN FAUTEUIL ROULANT, AVEC UNE AIDE DE MARCHÉ....
- 1 : Ouverture de la porte de plus de  $100^\circ$
- 2 : Passage de plus de 120 cm de largeur
- 3 : Porte de 80 cm de large
- 4 : Zone de rotation de 150 cm pour tourner dans le couloir et être face à la porte ou au passage

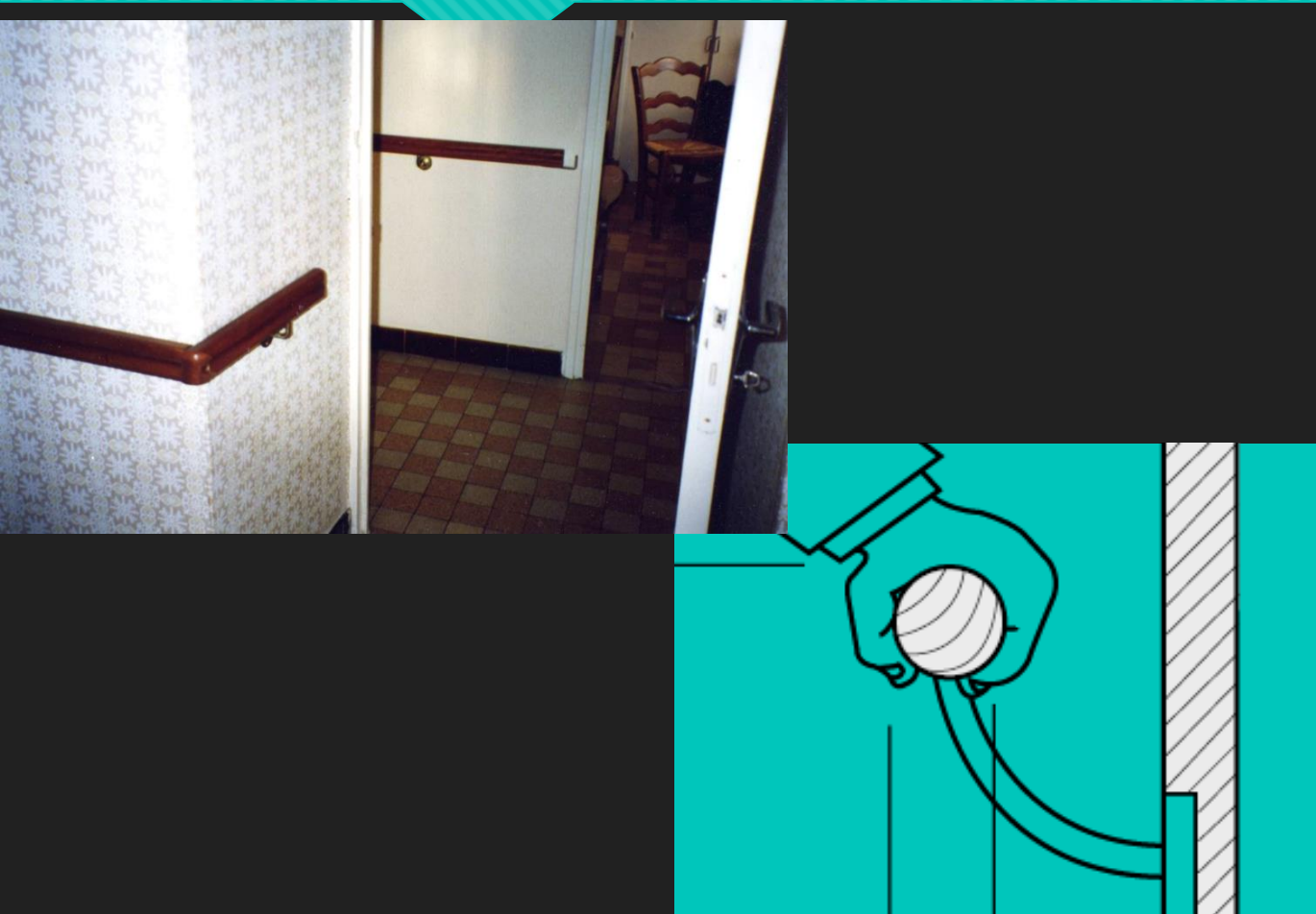


# Entrée et couloir domicile



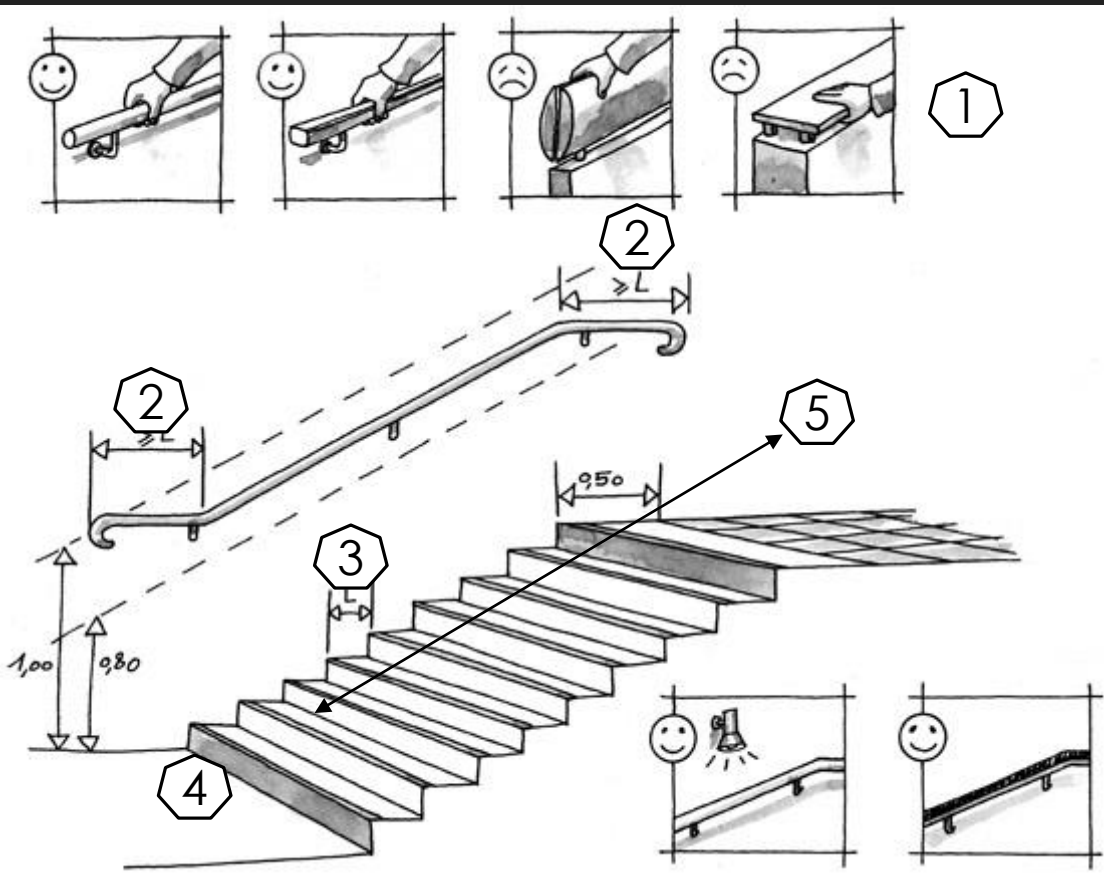
- PREVENIR LES CHUTES
- 1 : Eclairage des lieux de passage par éclairage automatique ou interrupteur
- 2 : Eliminer les zones d'ombre/lumineuses
- 3 : Sécuriser les obstacles au sol
- 4 : Obstacles en hauteur, appuis instables pour la marche
- 5 : Sol souple, lisse, non glissant

# Entrée et couloir domicile

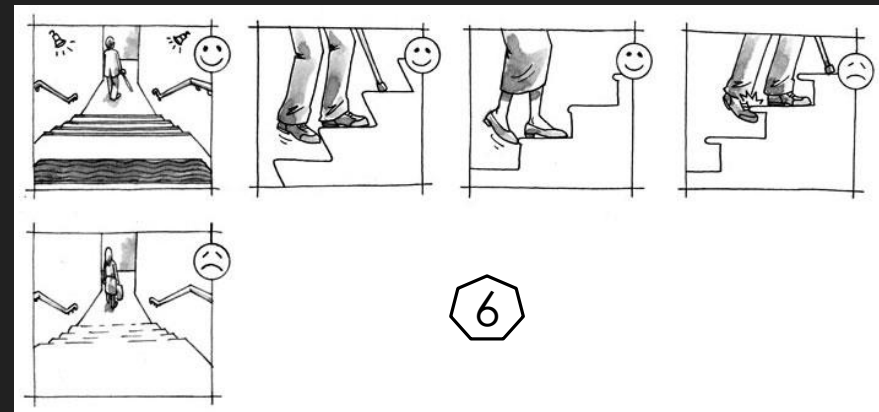


- ASSURER DES APPUIS
- La présence de rampe offre un appui aux personnes n'utilisant pas leur aide de marche
- La rampe doit être ronde de section pour une meilleure préhension
- Le sol est non glissant et sans obstacle (seuil, marche...)

# Focus sur les escaliers



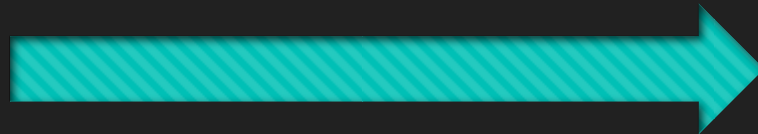
- 1 : Rappel sur la forme des rampes
- 2 : Longueur L : 30 cm minimum
- 3 : Giron (largeur de marche) : 28 cm minimum \*
- 4 : hauteur de marche : 16 cm minimum \*
- 5 : Régularité des marches
- 6 : Pas d'obstacle et éclairage



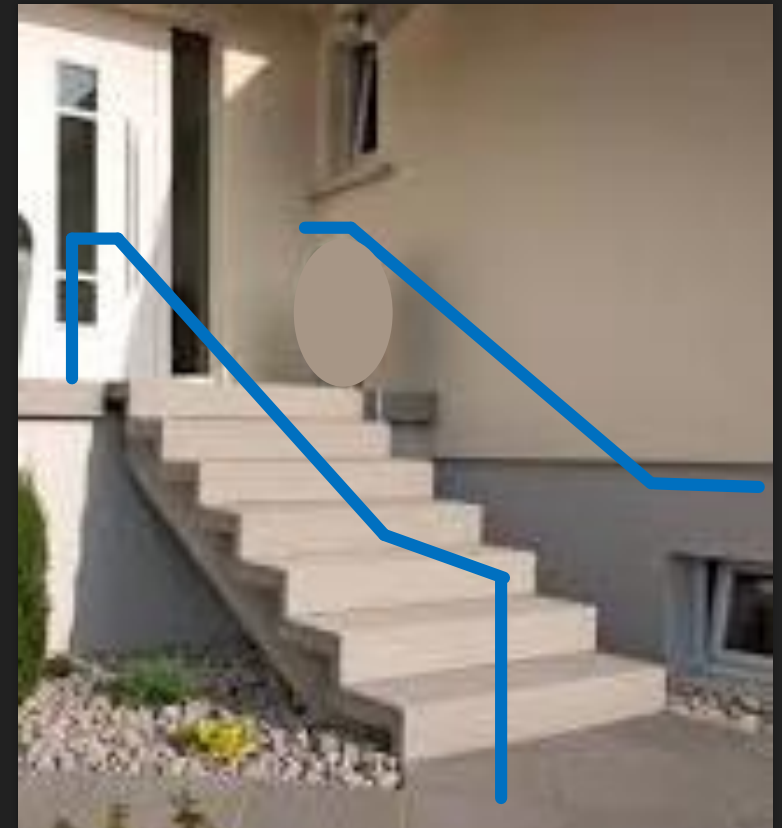


# Application sur accès extérieur

RISQUE DE CHUTE ET  
D'ISOLEMENT

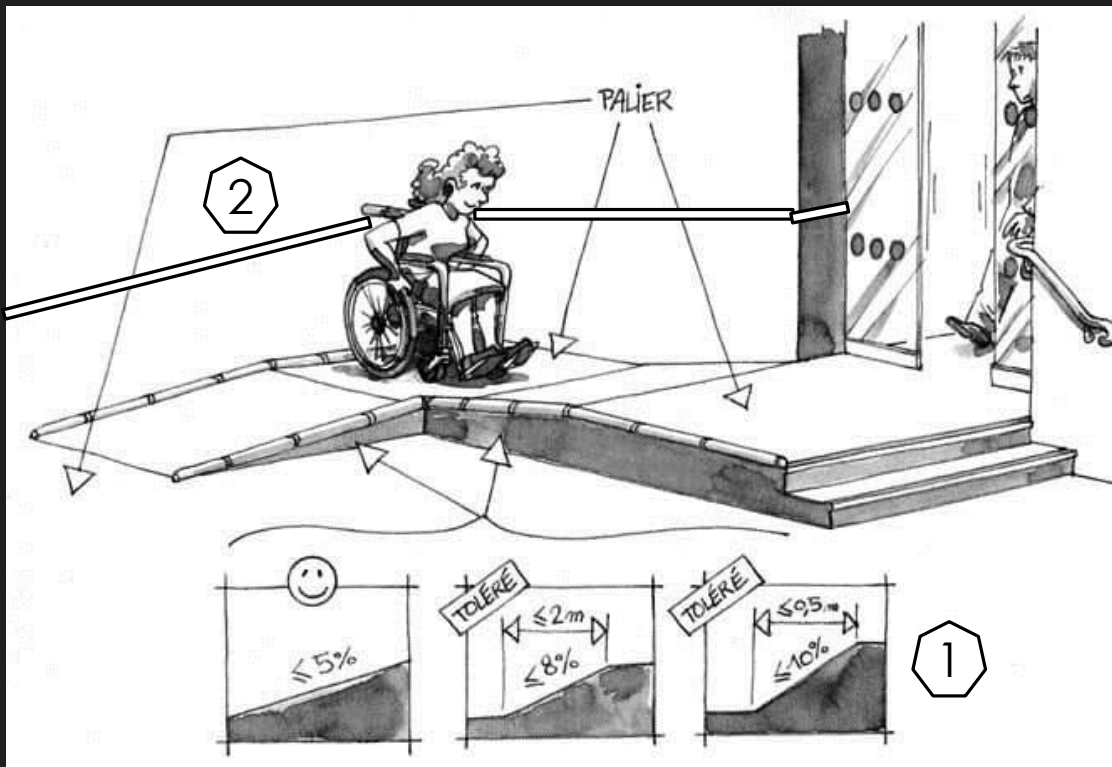


SECURISATION





# Entrer et sortir de chez soi



ASSURER L'ACCESSIBILITE A PIED, EN FAUTEUIL ROULANT, AIDE DE MARCHÉ OU TRANSFERT et EVITER LES CHUTES

- 1 : Pente de 5% (5 cm de montée tous les mètres ; 8% si la longueur de l'entrée est inférieure à 2 m de long ou 10 % max si la longueur est inférieure à 50 cm de long)
- 2 : Rampe plus pente pour personne à pied



- 3 : Aménagement réduction de hauteur de seuil avec rampe d'appui

# Chambre domicile

## • ASSURER LA MOBILITE

- 1 : Passage de 80 cm de large
- 2 : Hauteur du lit adaptée (50 cm par défaut)
- 3 : Espace de rotation devant les rangements de diamètre minimum 120 cm

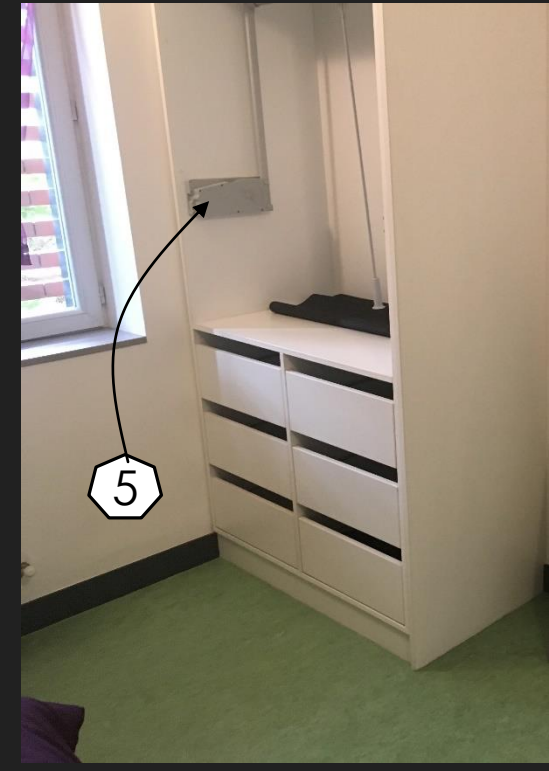
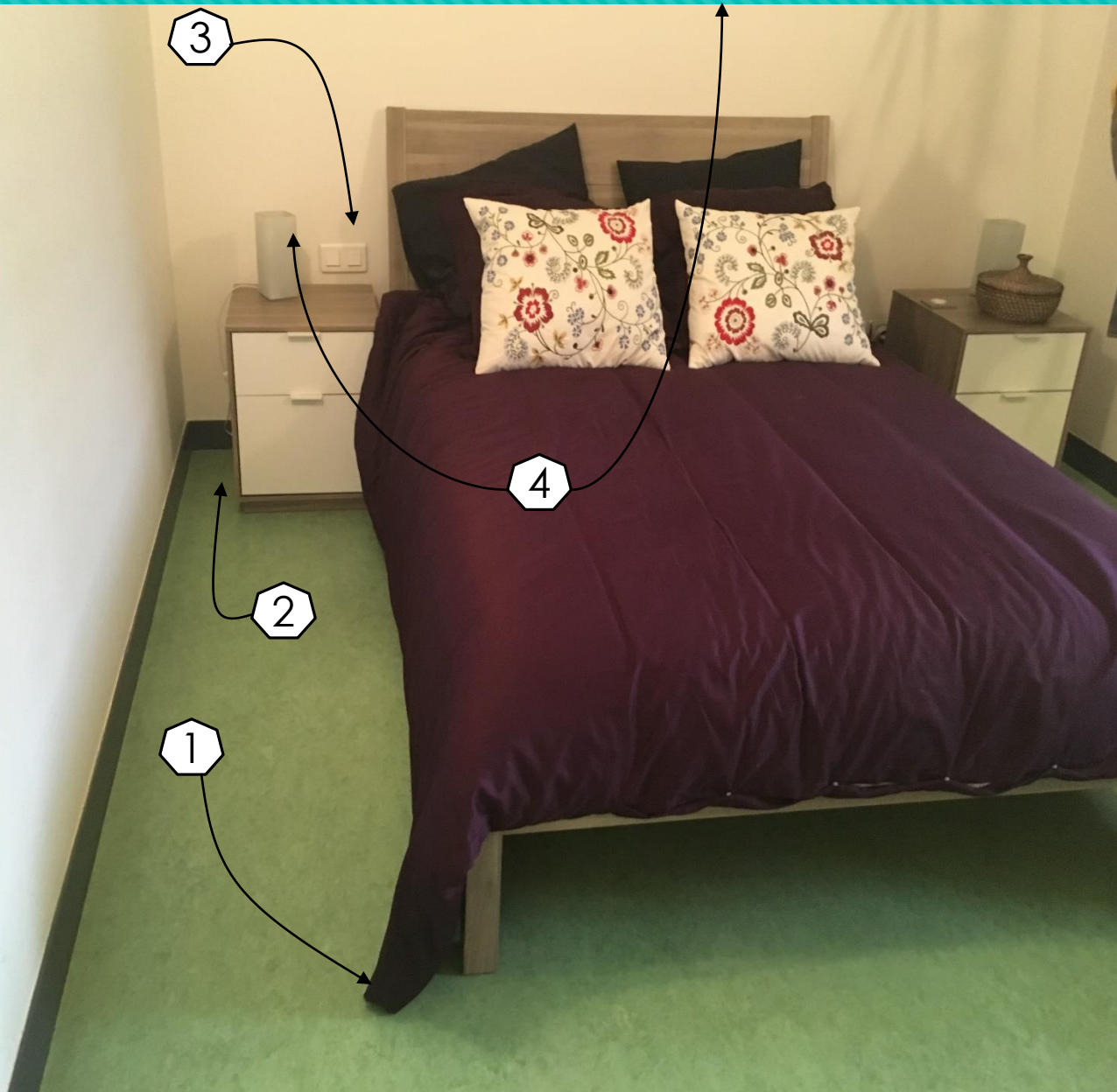




# Chambre domicile

## • PREVENIR LES CHUTES

- 1 : Absence d'obstacle au sol
- 2 : Absence de fil au sol
- 3 : Interrupteurs accessibles depuis le lit
- 4 : Eclairage plafond et veilleuse pour sécuriser les déplacements la nuit
- 5 : Accès facilité aux hauteurs de plus de 90 cm



# Cuisine domicile

CIRCULER A PIED, EN FAUTEUIL ROULANT, AVEC UNE AIDE DE MARCHÉ :

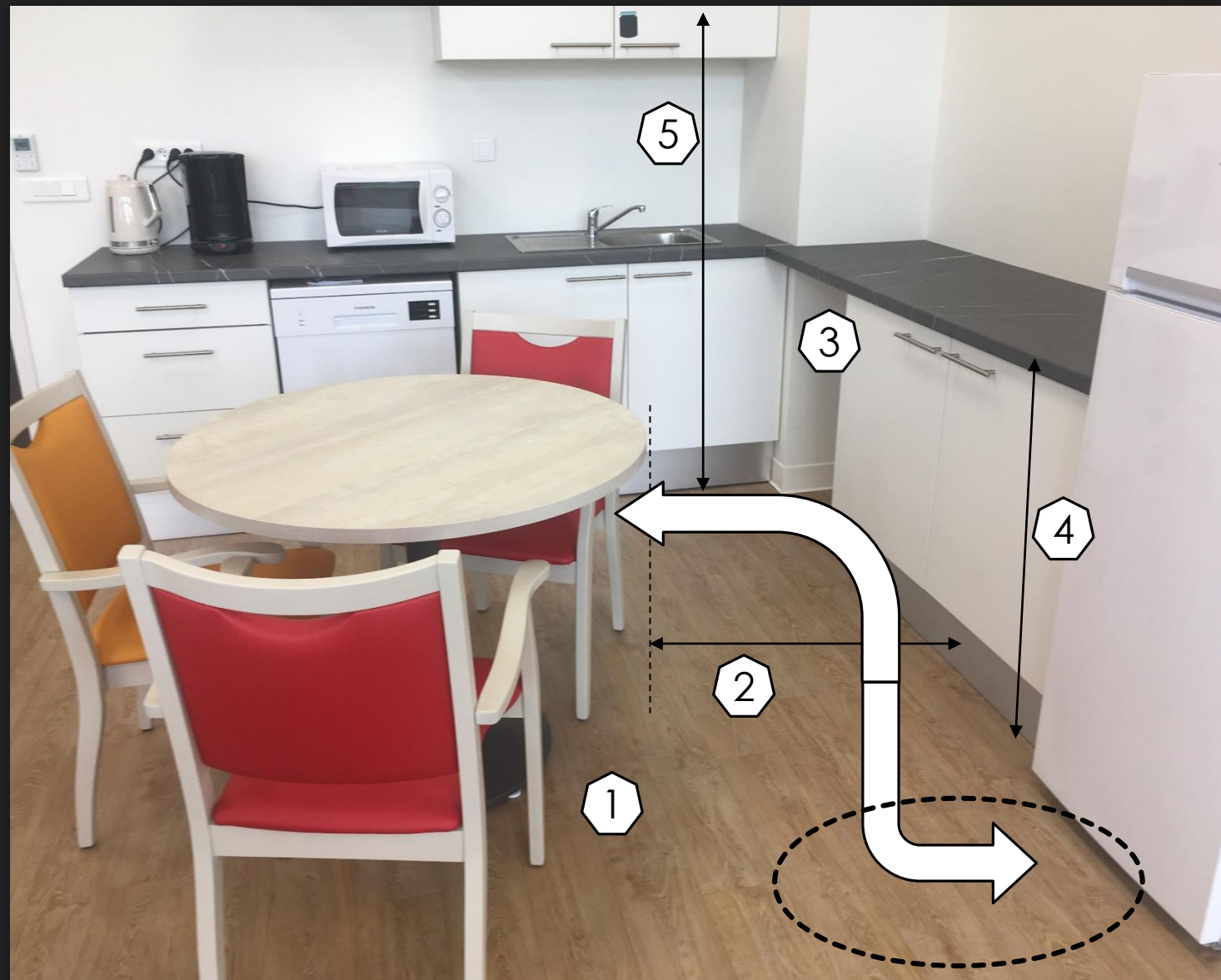
1 : sol régulier, non encombré et sans défaut

2 : Passage de 1,5 m de large tout le long de la cuisine

3 : Espace dégagé pour accès en fauteuil roulant (devant un plan de travail, sous l'évier...)

4 : Hauteur plan de travail 75 cm à 85 cm

5 : Hauteur maximum de 130 cm





# Cuisine domicile

## PREVENIR LES CHUTES

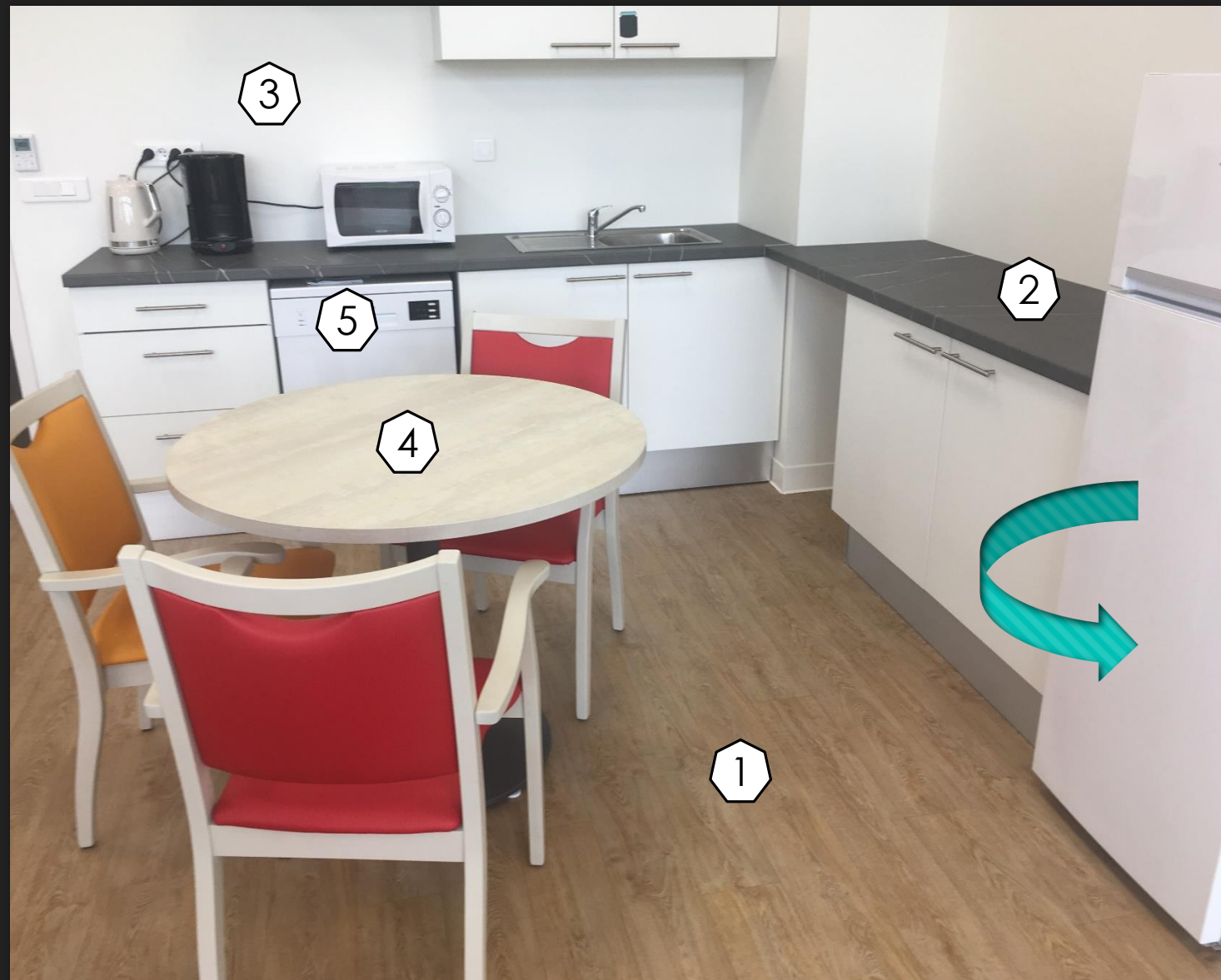
1 : sol régulier, non encombré et sans défaut

2 : Espace côté ouverture frigo pour poser les aliments

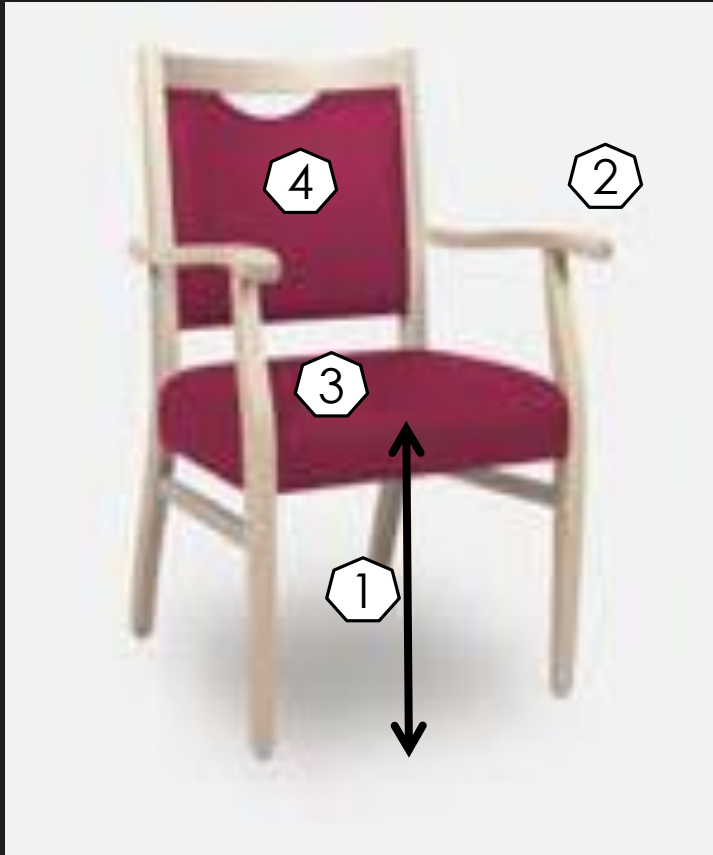
3 : Appareils et prises à hauteur de plan de travail

4 : Table stable et dégagée pour pouvoir s'y appuyer

5 : Espaces de rangement couverts et vaisselle proches pour ne pas se déplacer avec des objets à ranger dans la main



# Focus sur une station assise stable qui permet de bien se lever



## CARACTERISTIQUES COMMUNES

- ① Hauteur adaptée (50 cm par défaut)
- ② Accoudoirs longs au-delà de l'assise
- ③ Profondeur (plus de 55 cm) doit permettre de s'asseoir au fond contre le dossier, les pieds à plat au sol
- ④ Dossier haut, légèrement courbe et avec incliné légèrement en arrière

# Salle de bains domicile



- CIRCULER A PIED, EN FAUTEUIL ROULANT, AVEC UNE AIDE DE MARCHÉ....
- 1 : Espace sous lavabo dégagé
- 2 : Miroir bas ou incliné
- 3 : Prises en hauteur
- 4 : Siphon déjeté en arrière
- 5 : Zone de rotation de 150 cm ou passage 120 cm
- 6 : Bac de douche min 1x1 m
- 7 : Passage plain pied
- 8 : Robinetterie accessible depuis extérieur
- 9 : Paroi amovible

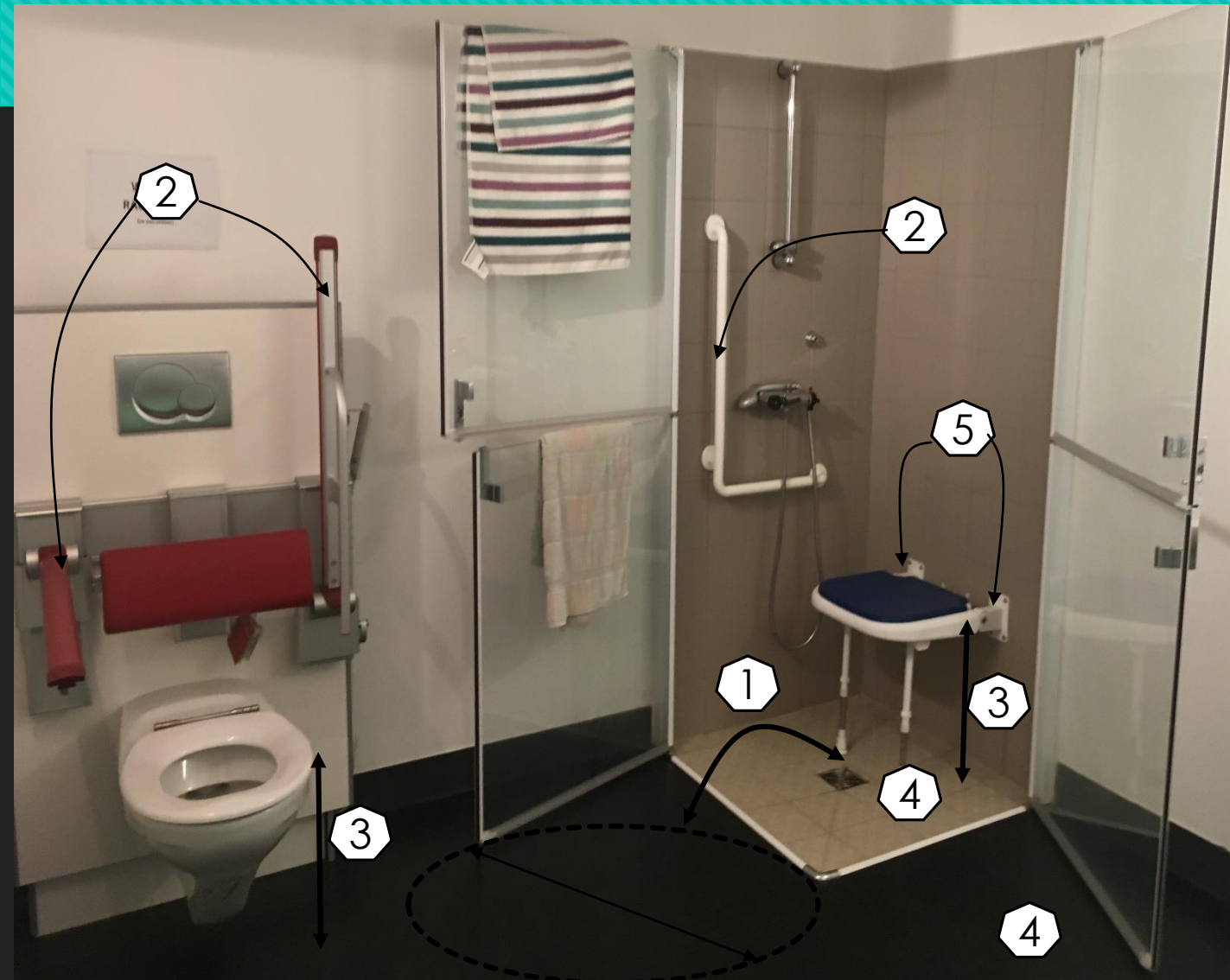




# Salles de bains domicile

## • PREVENIR LES CHUTES

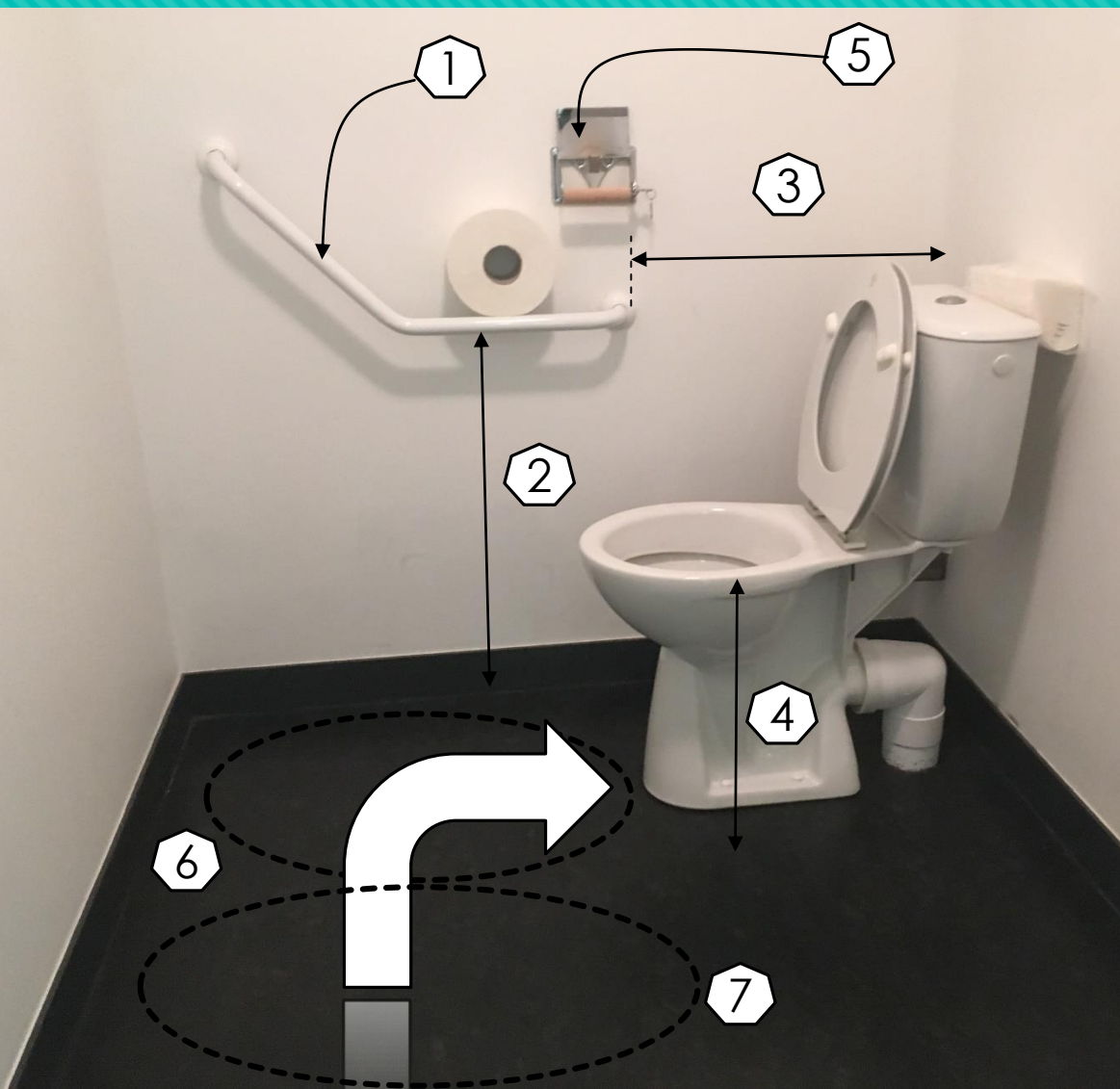
- 1 : Passage plain pied
- 2 : Barres d'appui marche et verticalisation
- 3 : Hauteur assise adaptable
- 4 : Antidérapant dans la douche, non glissant en dehors et souple
- 5 : Assise solidement fixée





# WC domicile

- ASSURER L'ACCESSIBILITE A PIED, EN FAUTEUIL ROULANT, AIDE DE MARCHE OU TRANSFERT et EVITER LES CHUTES



- 1 : Barres appui en incliné 45 °, partie horizontale de 40 cm
- 2 : Hauteur sol barre de 75 cm
- 3 : Espace de 50 cm
- 4 : Hauteur adaptée pour se lever
- 5 : Dérouleur accessible depuis la station assise
- 6 : Espace de rotation de 120 cm devant (espace optionnel en amont de 150 cm (7))

# Où trouver un ou une ergothérapeute



- Association Française des Ergothérapeutes en Gériatrie (partenaire de ce guide)

[www.afeg.asso.fr](http://www.afeg.asso.fr)



- Association Nationale Française des Ergothérapeutes

[www.anfe.fr](http://www.anfe.fr)



# REMERCIEMENTS

- La CAPEB de Toulouse pour les photos dans leur appartement adapté témoin
- Le Domaine de la Cadène pour les photos de la cuisine