

Sommaire

Avant-propos	3
Recommandations pour l'organisation des locaux	4
Les sols – Portes et fenêtres – Escaliers – Armoires et étagères	5
Sièges – Éclairage – Interrupteurs, systèmes d'ouverture de portes, prises	6
Astuces pour la salle de bains et les toilettes	7
Généralités pour l'organisation de la salle de bains – Baignoire	7
Lavabos – Robinetterie – Douche – Les toilettes	8
Astuces pour l'hygiène et les soins du corps	9
Recommandations pour la cuisine	10
Mobilier et organisation	10
Appareils, vaisselle et couverts	11
Cuisiner et manger	12
Astuces pour la prise de médicaments	12
Tâches ménagères	13
Nettoyer – Laver et repasser le linge – Autres	13
Astuces pour la chambre et le lit	14
Recommandations vestimentaires	16
Astuces pour la mobilité	18
En voiture	18
Dans les transports publics – À pied	19
Communication et médias	20
Loisirs et passe-temps	21
Voyager avec la maladie de Parkinson	22
Choix de la destination et de la nature du voyage	23
Préparatifs du voyage	23
Visite médicale avant le départ	23
Faire ses valises : ce qu'il ne faut pas oublier	24
Le choix des vêtements adéquats	24
Arrivée à destination	25
Références et adresses	26
Sélection de publications de Parkinson Suisse	30
Parkinson Suisse d'un coup d'oeil	31
Impressum	31

Avant-propos

Chères lectrices, chers lecteurs,

Pour les parkinsoniens et leurs proches, le quotidien est porteur de multiples défis. Nombre de manipulations et de gestes que les individus en bonne santé réalisent presque automatiquement deviennent de véritables péripéties pour les personnes qui souffrent de la maladie de Parkinson. Actionner la fermeture éclair de sa veste, faire ses lacets, ouvrir le bouchon d'une bouteille d'eau ou brancher une fiche dans une prise située juste au-dessus du sol – selon la gravité des troubles moteurs provoqués par le Parkinson, de telles banalités peuvent vite devenir des obstacles infranchissables pour les malades.

Cependant, il est bon de savoir qu'il existe des trucs malins et des outils astucieux qui simplifient, pour les parkinsoniens, des tâches quotidiennes telles que l'habillage et le déshabillage, les soins du corps ou l'exécution de travaux domestiques. L'application systématique de ces astuces et l'utilisation d'instruments adéquats améliorent l'autonomie des patients et contribuent également au soulagement des proches. Dans le même temps, les astuces rassemblées dans cette brochure permettent de limiter les risques au quotidien, par exemple en éliminant avec précaution et résolument les embûches dans les pièces à vivre.

D'une part, elles reposent sur les connaissances et les expériences que j'ai accumulées au contact des parkinsoniens dans le cadre de mon activité d'ergothérapeute. D'autre part, de nombreuses idées et trucs proviennent des parkinsoniens et de leurs proches. Comme chacun sait, ils sont les véritables experts de la situation. En effet, ce sont eux qui, en fin de compte, doivent trouver tous les jours des solutions qui les aident à surmonter le mieux possible le quotidien avec une maladie chronique.

J'espère que cette brochure vous aidera à organiser plus simplement votre quotidien et à jouir de la plus grande qualité de vie possible.

Si vous connaissez d'autres bonnes astuces ou des outils qui simplifient la vie avec le Parkinson, merci de bien vouloir les envoyer à Parkinson Suisse. Nous tiendrons compte de ces suggestions lors de la prochaine actualisation de cette brochure.

Ne négligez pas l'annexe, à partir de la page 26 de cette publication. Vous y trouverez des adresses importantes et des références pour les aides présentées dans la brochure. Si vous avez des difficultés à trouver un instrument en particulier, adressez-vous en toute confiance à l'équipe de Parkinson Suisse. Les adresses et les numéros de téléphone des bureaux et des antennes régionales figurent sur la page de couverture.

Kiki Hofer, ergothérapeute, Coire