

Faciliter le quotidien

DES OUTILS QUI AIDENT LES PATIENTS DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS

Avec ses différents symptômes, la maladie de Parkinson a un impact considérable sur la vie quotidienne. Un des objectifs du traitement est de permettre aux patients de rester autonome le plus longtemps possible malgré ces difficultés. Pouvoir continuer à vivre dans son environnement habituel et être capable de réaliser les tâches quotidiennes sans aide extérieure, cela signifie plus de confort et de sécurité. Quand, avec l'évolution de la maladie, certaines activités deviennent plus difficiles, il existe différents outils qui peuvent faciliter la vie de tous les jours et favoriser l'autonomie des patients.

Divers fabricants proposent une large gamme de dispositifs utiles pour les patients parkinsoniens. Que ce soit pour cuisiner, se lever, s'habiller, se mettre à table, se déplacer dans la chambre et la salle de bain ou bien aller se promener, il existe des outils spécifiques pour toutes les situations où les symptômes moteurs rendent les choses difficiles. Certains d'entre eux demandent un peu d'entraînement mais la plupart sont faciles à prendre en main et à utiliser. Ils rendent la vie avec la maladie plus simple et plus sûre : des chutes aux brûlures avec la nourriture et les boissons chaudes, de nombreux problèmes peuvent être évités grâce à un équipement approprié.



Il existe des outils pour :

- aider à cuisiner, manger et boire
- faciliter les tâches ménagères et l'habillement
- faciliter la prise des médicaments
- améliorer la mobilité



Cette planche à découper a des bords surélevés qui évitent que les aliments tombent, ainsi qu'une partie amovible au centre qui permet de les fixer pendant le découpage. (© Ornamin-Familiengeschirr)



Des tasses adaptées ont de larges anses et une forme qui permet de garder la tête droite lorsque l'on boit. (© Ornamin-Familiengeschirr)

CUISINER, MANGER ET BOIRE

Les tremblements des mains et les difficultés à tenir fermement les objets peuvent rendre les repas difficiles pour les patients. Des ustensiles adaptés constituent des solutions simples et efficaces pour les problèmes liés aux repas. Des couverts avec des manches très épais et renforcés sont plus faciles à utiliser. Des manches adaptés, en plastique ou en mousse, peuvent aussi venir se fixer sur des couteaux, fourchettes et cuillères classiques.

Il existe également des couverts qui agissent contre les mouvements involontaires, comme cette « cuillère Parkinson » qui contrebalance les tremblements de la main grâce à des petits mouvements inverses, permettant ainsi une certaine stabilité. La cuillère est alimentée par une pile et se met automatiquement en veille quand le patient ne tremble pas. Elle peut être utilisée pour des tremblements dont l'amplitude ne dépasse pas 7 centimètres.

Une tasse qui s'adapte aux mouvements involontaires peut aussi être utile. La poignée qui tourne indépendamment permet de garder la tasse bien en main et d'éviter de renverser les boissons. Une autre alternative : les gobelets avec un couvercle hermétique au travers duquel on peut passer une paille peuvent aider à boire plus facilement. Il est également possible de placer de discrets couvercles adaptés sur des tasses normales.

Les assiettes avec des bords relevés évitent que la nourriture glisse et tombe.

Un set de table en caoutchouc antidérapant que l'on place sous l'assiette permet de la maintenir en place fermement.



Avec des couverts spéciaux, les repas sont plus faciles.
(© NRS Healthcare)



Une cuillère anti-tremblement comme celle-ci stabilise la main.
(© Gyenno.com)



La poignée de cette tasse compense les mouvements involontaires. (© pasolo.com)

LES TÂCHES MÉNAGÈRES ET L'HABILLEMENT

Dans la cuisine, il est possible de diminuer les risques de blessure en utilisant des couteaux à bout rond et en remplaçant, lorsque c'est possible, les ustensiles manuels par des appareils électriques. C'est par exemple le cas pour les ouvre-boîtes, les épluche-légumes et les ciseaux.

Dans la salle de bain, il est utile d'installer des poignées, des tapis antidérapants, un tabouret dans la douche et un rehausseur sur les toilettes. Là aussi, les appareils électriques tels que les brosses à dent ou les rasoirs seront plus faciles à manipuler que les versions manuelles.

Dans l'ensemble de la maison, un éclairage avec détecteur de mouvement facilite les choses au lever et au coucher.



Des outils simples peuvent faciliter les tâches quotidiennes

Pour ouvrir la porte d'entrée, il existe des extensions en forme de poignée qui viennent se placer sur les clés. Grâce à l'effet de levier de ce dispositif, tourner la clé demande moins de force.

Afin de faciliter l'écriture, des tubes en caoutchouc se placent sur les stylos et permettent de ne pas glisser. Il est aussi possible d'utiliser des stylos et crayons avec des poignées adaptées.

Il existe également un adaptateur pour la souris de l'ordinateur, basé sur un système de stabilisation d'image utilisé par certains caméscopes, qui permet de filtrer presque complètement les tremblements de la main.

Différents outils facilitent l'habillement :

- un enfile-bouton et un crochet pour boutonner les chemises ou fermer les fermetures éclair
- un enfile-bas pour mettre bas et chaussettes sans se baisser
- des lacets élastiques pour pouvoir enlever et enfiler ses chaussures en restant debout

Une autre astuce pour les chaussures, il n'est pas nécessaire de les lacer jusqu'en haut, il faut juste qu'elles soient assez serrées.

Des lunettes dites prisme ou périscope permettent de lire ou de regarder la télévision en position allongée. Le prisme placé en face de chaque œil dirige la lumière de façon à ce que l'utilisateur puisse regarder sans effort en direction de ses pieds. Ces lunettes peuvent se porter au-dessus des lunettes de vue. Elles sont indiquées pour les personnes qui doivent rester allongées et ont des difficultés à garder la tête relevée.



Pensez à consulter !

Médecins et ergothérapeutes peuvent aider les patients à trouver les outils qui leur conviennent le mieux. Il est en effet important de prendre en compte la situation et les difficultés de chaque patient. Ces aides techniques adaptées pourront d'ailleurs être prescrites par un généraliste, un orthopédiste ou un neurologue.

PRENDRE SON TRAITEMENT

Les patients doivent en général prendre des comprimés très régulièrement, la bonne organisation des médicaments est donc importante. Utiliser un pilulier (boîte à cases multiples) est une bonne solution : les comprimés sont répartis dans différents compartiments en fonction de l'heure à laquelle ils doivent être pris. Avec un semainier (une case pour chaque jour), le traitement peut même être organisé pour toute la semaine. Un programmateur ou un dispositif d'alarme peut aussi être associé au pilulier pour rappeler au patient qu'il doit prendre son traitement. Enfin, un coupe-comprimé facilitera la découpe des cachets en cas de besoin.



Freezing – Quand les mouvements se figent

De nombreux patients souffrant de la maladie de Parkinson connaissent bien ce problème et sont confrontés à ces épisodes d'immobilité soudaine. Les professionnels de santé appellent ces blocages le « freezing ». Dans cette situation, il est impossible de décoller les pieds du sol et d'avancer. La parole également peut s'enrayer brutalement. Une stimulation est nécessaire pour sortir d'un épisode de blocage. Il existe des aides techniques pour cela mais de la musique rythmée, compter à voix haute, taper dans ses mains ou sur ses cuisses peut aussi être efficace. Pour éviter le freezing, une stratégie est de se concentrer sur un objectif précis, de faire de plus grands pas ou de passer par un chemin inhabituel.



Avec une canne anti-freezing, une barrette dépliable permet de surmonter le blocage. (© beuthel.de)

Les produits qui figurent sur cette fiche d'information ne sont que des exemples, l'Étude luxembourgeoise sur la maladie de Parkinson ne promeut aucune aide technique en particulier. Il est conseillé de choisir les outils qui vous conviennent le mieux en concertation avec votre médecin traitant.

MARCHER ET SE DÉPLACER

Différentes aides techniques, comme un déambulateur, un monte-escalier ou une canne, facilitent les déplacements.

Ce type d'aide à la mobilité permet aussi de surmonter les blocages en cas de freezing. La canne ou le déambulateur va agir comme une stimulation qui incite à continuer le mouvement interrompu.

Dans le cas d'une canne anti-freezing, une barrette horizontale vient se déplier en bas de la canne et le patient doit l'enjamber. Autre option, une canne équipée d'un laser qui va tracer une ligne rouge au sol devant le patient, représentant un obstacle à franchir.

Dans les endroits propices au déclenchement du freezing, au passage des portes par exemple, ou dans les zones étroites, des bandes autocollantes colorées placées au sol peuvent également servir de stimulation et de points de repère.

Un métronome comme ceux utilisés en musique peut aussi aider à reprendre un mouvement ou à débloquer la parole. Il existe des applications (métronomes numériques) pouvant être installées sur un smartphone et utilisées à cet effet.

→ CONTACT

Parkinson's Research Clinic
c/o Centre Hospitalier de Luxembourg
Bâtiment de l'ancienne maternité
120, route d'Arlon • L-1150 Luxembourg
Tel: +352 44 11 48 48 • Email: parkinson@chl.lu

→ OURS

Éditeur: National Centre of Excellence
in Research on Parkinson's Disease
Réalisation: scienceRELATIONS, Hannover/Berlin
Mise en page: spezial-kommunikation.de
Photos: Beuthel.de (4), Gyenno.com (2),
helenedevun Fotolia (3), NRS Healthcare (2),
Ornamin family tableware (1), Pasolo.com (2)