

Qu'est-ce qu'une aide technique ?

Les aides techniques sont des équipements que vous pouvez utiliser pour vous simplifier la vie de tous les jours. Les chaises roulantes, les sièges de bain, les aides visuelles ou auditives sont des exemples d'aides techniques. Elles peuvent vous aider pour :

- Marcher
- Prendre un bain
- Vous habiller
- Manger
- Parler avec vos amis ou les membres de votre famille

Beaucoup d'aides techniques sont disponibles dans le commerce (p. ex. les sièges de bain) ou peuvent être construites par des membres de la famille, des amis ou des professionnels de la santé.



Quelle aide technique peut m'aider à marcher ?

Une étude a exploré les effets de l'utilisation d'une canne après un AVC. Pour cette étude, des patients ont reçu une canne et d'autres ont continué de marcher sans canne. Il a été noté que ceux qui utilisaient la canne ont amélioré la plupart des aspects de leur marche. Les résultats de cette étude sont prometteurs. Mais comme cette étude n'était pas d'excellente qualité, nous ne pouvons encore faire aucune recommandation formelle.

Quelle aide technique peut m'aider à prendre mon bain ?

Les études montrent que les aides techniques aident souvent les gens à être plus autonomes. Nous avons tous nos habitudes et nos besoins personnels pour prendre un bain ou une douche. D'ordinaire, une combinaison des équipements suivants est très utile.

Poignées et barres d'appui :

Des poignées et des barres d'appui peuvent être installées dans la douche et ou la baignoire. Si vous vous tenez, vous pourrez :

- vous tenir debout et vous asseoir
- entrer dans la baignoire et la douche et en sortir

Chaise de douche /siège bain :

Vous pouvez vous asseoir sur un siège de bain ou une chaise de douche pendant que vous vous lavez. De cette façon, vous pouvez économiser votre énergie. C'est aussi une bonne idée de vous asseoir dans la douche ou le bain si vous avez des problèmes d'équilibre.

Planche de bain :

La planche de bain propose une solution qui vous permet d'entrer et de sortir de la baignoire bien plus facilement. Vous la posez en travers de la baignoire, bien en appui sur les deux rebords. De l'extérieur, vous vous asseyez dessus, vous faites pivoter le corps, vous entrez les jambes l'une après l'autre et le tour est joué. Vous pouvez rester assis dessus pour vous doucher.

Tapis de caoutchouc antidérapant :

Les tapis de caoutchouc antidérapants placés dans votre baignoire et à côté aident à prévenir les chutes en offrant une surface non glissante quand elle est mouillée.

Articles divers :

Ouvrir et fermer les robinets peut être facilité par un tourne-manette pour robinet. Il augmente l'effet de levier lorsque vous ouvrez et fermez un robinet.

Les brosses avec long manche et les éponges vous permettent de vous laver le dos ou les orteils sans vous pencher ni vous étirer excessivement.

Si vous ne pouvez pas utiliser vos deux mains, il est certainement difficile de tenir le savon, de le faire mousser sur la débarbouillette et de tordre cette dernière.

Nous ne montrons pas ici toutes les aides techniques disponibles pour le bain. Il existe d'autres types d'aides techniques qui peuvent vous être utiles. Adressez-vous à votre professionnel de la santé ou cherchez des informations sur internet en utilisant des mots clés tels que : « aide technique » ou « aide technologique ».

Quelles aides techniques peuvent m'aider pour aller à la toilette ?

Aller à la toilette est une tâche qui englobe plusieurs étapes :

- entrer dans la salle de bain
- s'asseoir sur le siège et s'en relever
- se dévêtir et se rhabiller

Toutes ces étapes peuvent représenter un défi pour quelqu'un qui a subi un AVC. L'utilisation d'aides techniques peut vous aider à réaliser ces tâches plus facilement et de façon plus sécuritaire.

Accessibilité de la salle de bain : Si vous avez besoin d'adapter votre salle de bain parce qu'elle n'est pas accessible, voici quelques lignes directrices à suivre :

- assurez-vous que le cadre de porte est assez large pour entrer facilement, surtout si vous vous déplacez en fauteuil roulant ou avec une marchette;
- assurez-vous que l'espace disponible dans la salle de bain vous permette de circuler facilement avec votre fauteuil roulant ou votre marchette;
- assurez-vous que le sol n'est pas encombré de tapis qui pourraient vous faire glisser ou d'autres objets qui risqueraient de vous faire tomber.

Si vous ne pouvez accéder à la salle de bain, d'autres solutions s'offrent à vous. Vous pouvez utiliser un urinal et/ou une chaise percée (autres aides techniques).

S'asseoir sur la toilette et s'en relever

Plusieurs aides techniques peuvent vous aider pour vous asseoir sur la toilette et vous en relever.

- **Barres fixes :**

Elles sont recommandées pour les personnes qui peuvent se déplacer dans la salle de bain et qui peuvent s'asseoir sur la toilette en utilisant une seule main comme support. La poignée d'appui doit être installée sur le mur proche de la toilette.

Le type de barres d'appui requis peut différer d'une personne à l'autre. La taille des barres d'appui est également variable selon vos besoins. Consultez un ergothérapeute pour vous assurer que le type de barre et l'endroit où vous allez l'installer correspondra à vos besoins!

- **Cadre de toilette fixe :**

S'il n'y a pas de mur près de la toilette ou si vous avez besoin des deux mains pour vous tenir à quelque chose afin de vous asseoir sur la toilette et de vous en relever, un cadre peut être fixé sur le plancher autour de la toilette.

- **Siège de toilette surélevé :**

Un siège de toilette surélevé élargit la taille du bol de toilette. Il vous est donc plus facile de vous asseoir sur la toilette et de vous en relever. Des sièges de toilette surélevés de différentes tailles sont disponibles dans le commerce. La hauteur adéquate devrait permettre à l'utilisateur de placer ses pieds à plat sur le plancher tout en étant assis. Si d'autres personnes avec qui vous vivez utilisent la même salle de bains, elles devront enlever l'adaptation avant d'utiliser la toilette.

NOTE : Chaque fois que vous allez à la toilette, il est important de vous assurer que votre siège surélevé est solidement fixé. Un mauvais positionnement pourrait le faire bouger et vous pourriez tomber. Le siège lui-même pourrait être endommagé s'il est mal placé.

- **Cadre de toilette avec siège / Siège de toilette avec poignées :**

Si vous avez besoin d'un cadre de toilette pour vous tenir à deux mains et d'un siège de toilette surélevé, vous pouvez utiliser une de ces aides techniques. Elles peuvent éliminer le problème car elles ont les deux adaptations.

Gérer l'habillement :

Reportez-vous à la section « Quelle aide technique peut me faciliter l'habillement? » pour apprendre des techniques sécuritaires pour habiller et déshabiller le bas du corps.

Hygiène personnelle :

- **Feuilles de papier de toilette ou lingettes jetables :** Si vous éprouvez de la difficulté à séparer les feuilles d'un rouleau de papier de toilette, vous pouvez essayer d'utiliser des feuilles de papier de toilette ou des lingettes jetables qui sont plus faciles à manipuler d'une seule main.
- **Bidet portatif :**

Si l'utilisation du papier de toilette n'est pas commode parce que vous avez de la difficulté à bouger votre bras, vous pouvez utiliser un bidet. Cependant, un bidet n'est pas recommandé si vous avez de la difficulté à tenir debout. Les bidets sont des aides techniques assez dispendieuses.

D'autres aides techniques :

- **Urinal :**

S'il vous est difficile d'entrer dans la salle de bains ou de vous transférer sur la toilette, vous pouvez utiliser un urinal. Les urinaux peuvent être utilisés en position couchée ou debout. Ils peuvent être pratiques pour l'utilisation de jour et/ou de nuit. Deux types d'urinaux sont disponibles : urinal pour hommes (pistolet) et urinal pour femmes.

- Bassin hygiénique :

Un bassin hygiénique peut vous être utile si vous avez de la difficulté à vous lever de votre lit pour aller à la salle de bains. Les bassins hygiéniques sont utilisés pour aller à la selle et uriner.

Les bassins hygiéniques et les urinaux devraient être lavés régulièrement pour éviter les mauvaises odeurs et pour en maintenir la propreté.

- Chaise percée :

Une chaise percée peut être utilisée dans la chambre à coucher s'il est difficile d'accéder à la salle de bains ou si vous avez de la difficulté à arriver à la salle de bain à temps. Il est possible d'ajuster la taille d'une chaise percée. Il est important que vos pieds touchent le sol (de préférence à plat) quand vous vous asseyez sur la chaise percée.

Assurez-vous que les freins sont mis lorsque vous vous transférez sur la chaise percée. Cette précaution assurera votre sécurité et réduira les risques de blessures.

La salle de bains est l'endroit où surviennent le plus grand nombre de chutes parmi les personnes qui ont subi un AVC. Par conséquent, il est important d'identifier les dangers potentiels et d'y remédier. En outre, essayez d'aller à la salle de bain sans vous presser et assurez-vous que le sol ne soit pas humide pour réduire le risque de chute.

Ce site internet ne présente pas toutes les aides techniques disponibles pour prendre son bain. Il en existe d'autres types qui pourraient vous être utiles; renseignez-vous auprès de votre professionnel de la santé ou cherchez de l'information sur internet.

Quelles aides techniques peuvent m'aider dans les soins personnels ?

Les personnes qui ont subi un AVC peuvent éprouver de la difficulté pour les soins personnels. La section qui suit vous donne des idées d'aides techniques qui peuvent faciliter les soins personnels.

- **Se couper les ongles :**

Si vous avez de la difficulté à vous couper les ongles, vous pouvez essayer de les tremper dans de l'eau tiède avant de les couper. Ce geste les ramollira et les rendra plus faciles à couper. Les coupe-ongles sont plus faciles à utiliser que les ciseaux. Leur forme en facilite la manipulation.

Si vous éprouvez de la difficulté à utiliser un coupe-ongle ordinaire parce que vous manquez de force dans vos mains, le coupe-ongle ci-dessous peut vous aider. Grâce à sa forme, il est plus facile à tenir et requiert moins de force pour vous couper les ongles.

- **Se raser :**

Si vous remarquez que la sensation de votre visage n'est pas la même qu'avant votre AVC, il est plus sécuritaire d'utiliser un rasoir électrique qu'un rasoir manuel. Les rasoirs électriques diminuent les risques de coupures. De plus, il est plus facile de vous raser devant un miroir afin de voir ce que vous faites.

- **Se brosser les dents :**

Si vous éprouvez de la difficulté à faire sortir le dentifrice du tube, vous pouvez vous servir d'un presse-tube de dentifrice. Ceci vous permet de mettre du dentifrice sur votre brosse à dents en vous servant d'une seule main. Lorsque vous vous brossez les dents, vous constaterez peut-être qu'il est plus facile de vous servir de votre main forte pour tenir la brosse à dents. Par contre, il est parfois recommandé de vous servir tout de même de votre main faible pendant vos activités quotidiennes si un de vos objectifs de réadaptation est de récupérer la fonction. Si vous avez un dentier, vous pouvez vous servir d'une main

pour le mettre à tremper. Par exemple, vous pouvez ouvrir le contenant et le mettre dans l'eau ou dans un liquide nettoyant pour dentier en vous servant uniquement de votre main forte.

- **Se maquiller :**

Le maquillage peut améliorer votre moral. Continuez de vous maquiller, comme vous le feriez normalement. Si vous avez de la difficulté à tenir votre pinceau de maquillage, une poignée grossie peut aider.

- **Se laver, se sécher et se peigner les cheveux :**

Se laver et se sécher les cheveux peut s'avérer difficile si un de vos bras est faible. Si vous avez de la difficulté à tenir la brosse quand vous vous peignez les cheveux, vous pouvez rembourrer la poignée. Il vous sera plus facile de tenir une brosse ayant poignée plus grosse.

De plus, un manche universel permet de tenir la brosse sans avoir à l'empoigner. Un peigne à long manche peut permettre d'atteindre l'arrière de votre tête. Il peut vous aider à vous peigner les cheveux sans avoir à lever le bras aussi haut qu'avec un peigne ordinaire. Si vous sentez que ces activités sont trop difficiles pour vous, demandez de l'aide à vos amis ou à votre famille.

Ce site ne présente pas toutes les aides techniques disponibles pour faciliter les soins personnels. Il y a d'autres types d'aides qui peuvent vous être utiles; adressez-vous à votre professionnel de la santé ou faites une recherche sur internet pour plus de renseignements.

Quelle aide technique peut me faciliter l'habillage ?

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles les personnes ayant subi un AVC éprouvent de la difficulté à s'habiller et à se déshabiller.

Règle générale :

Techniques d'habillage : Habiller le côté faible d'abord et le déshabiller en dernier.

Techniques de déshabillage : Les techniques sont toujours inversées pour le déshabillage.

Cliquez [ici](#) pour visionner des vidéos illustrant les techniques d'habillage

Conseils généraux :

- vous devriez vous habiller et vous déshabiller dans un environnement confortable (température de la pièce). Ceci peut vous aider à vous concentrer sur la tâche que vous exécutez;
- encouragez la personne à s'asseoir sur une chaise et à s'habiller elle-même;
- encouragez la personne ayant subi un AVC à contribuer le plus possible aux tâches.

Ne vous dépêchez pas, prenez votre temps et faites des pauses au besoin

- évitez les vêtements serrés;
- réduisez le nombre de vêtements portés;
- choisissez des vêtements en coton et en fibres naturelles, surtout si la personne passe beaucoup de temps assise. Ces vêtements sont aussi plus faciles d'entretien.

Mettre son chandail/ sa chemise-

Techniques d'habillage :

Posez le vêtement sur vos genoux ou devant vous sur le lit, avec le dos vers le haut. Enfillez le bras faible en premier. Tirez la manche du chandail ou de la chemise jusqu'au coude pour empêcher le vêtement de tomber. Lorsque le bras faible est enfilé, rentrez l'autre bras dans l'autre manche.

Servez-vous de votre main forte pour tenir le dos du chandail ou de la chemise et tirez-le par-dessus votre tête.

Techniques de déshabillage : Enlevez vos vêtements de votre bras fort en premier et ensuite de votre bras faible.

Aides techniques pour l'habillage

- **Enfile-bouton :**

Si vous éprouvez de la difficulté à boutonner et à déboutonner, l'enfile-bouton peut vous aider.

- **Velcro :**

Si vous éprouvez de la difficulté à boutonner vos vêtements, vous pouvez utiliser des velcros. Il y a un côté lisse et un côté rugueux. Les velcros sont disponibles dans les magasins de tissu.

- **Pince à long manche :**

Elle peut vous aider si vous éprouvez de la difficulté à atteindre des vêtements qui sont placés trop haut, trop bas ou trop loin de vous. Si vous êtes en fauteuil roulant, cette pince peut vous aider à atteindre des vêtements dans la garde-robe ou à ramasser des objets au sol.

Mettre son pantalon

Techniques d'habillage :

- Habiller la jambe faible en premier. Assurez-vous que la jambe soit le plus loin possible dans le pantalon.
- Ensuite, introduisez la jambe forte dans le pantalon
- Tirez le pantalon jusqu'à mi-cuisse et mettez-vous debout pour tirer le pantalon jusqu'en haut.

Les personnes qui ont de la difficulté à rester debout doivent faire plus attention

Un thérapeute peut vous apprendre à vous habiller sans vous lever. Par exemple, si vous ne pouvez rester debout ou si vous avez beaucoup de difficulté à rester debout, vous pouvez mettre votre pantalon allongé sur votre lit.

Techniques pour le déshabillage :

- Levez-vous une seule fois et baissez votre pantalon.
- Asseyez-vous et enlevez-le.

Aides techniques pour l'habillage :

• **Crochet d'habillage :**

Si vous avez de la difficulté à enfiler votre jambe dans le pantalon, un crochet d'habillage pourrait vous aider.

• **Tabouret :**

- Si vous avez de la difficulté à vous pencher et à toucher vos jambes et vos pieds, un tabouret pourrait vous être utile pour vous surélever les pieds.
- Vous avez peut-être besoin d'une personne pour vous aider à vous habiller. Discutez-en avec votre professionnel de la santé (généralement un ergothérapeute).
- Pour prévenir les chutes en mettant un pantalon, les personnes atteintes d'un AVC ne devraient jamais rester debout en chaussettes ou pieds nus.

• **Enfile-collant/enfile-bas :**

Si vous avez de la difficulté à vous pencher vers l'avant pour mettre vos bas ou tenir vos bas d'une main, un enfile-collant/enfile-bas peut faciliter la tâche.

- **Chausse-pied à long manche :**

Si vous avez de la difficulté à vous pencher vers l'avant pour mettre vos chaussures, un chausse-pied à long manche peut vous aider.

- **Lacets élastiques :**

Si vous avez de la difficulté à lacer vos chaussures, les lacets élastiques peuvent vous aider.

- **Brassières :**

Si vous avez de la difficulté à mettre votre brassière : Vous pouvez l'attacher par devant autour de votre taille et la tourner ensuite pour enfiler les bras dans les bretelles.

- **Cravates :**

- Ne défaites pas la cravate entièrement après l'avoir portée afin de réutiliser le nœud la fois suivante en enfilant la cravate par-dessus la tête d'une main.
- Vous pouvez vous procurer une pince qui s'attache sur la cravate pour éviter de faire un nœud à chaque fois.

Quelles aides techniques peuvent m'aider à préparer des repas ?

Les personnes ayant subi un AVC peuvent éprouver de la difficulté à préparer leurs repas. La section ci-dessous vous donne des idées d'aides techniques qui peuvent leur faciliter la tâche.

Transport d'objets :

Une table roulante peut servir à transporter des objets de la cuisine à la salle à manger. Elle sera surtout utile quand vous devez transporter des objets lourds.

Si vous vous servez d'une table roulante, souvenez-vous qu'elle n'est pas aussi

stable que votre aide technique pour la marche. Donc, assurez-vous de ne pas trop vous appuyer dessus!

Les sacs spéciaux ou faits maison peuvent s'attacher à votre table roulante ou à votre aide technique pour la marche. Vous pouvez vous servir des sacs pour transporter de menus objets légers qui ne renverseront pas.

Si vous décidez d'attacher des sacs à votre aide technique, assurez-vous qu'ils soient bien solides avant de vous en servir. Si vous transportez beaucoup de poids, cela pourrait faire basculer votre aide technique.

Les ustensiles :

Si vous avez de la difficulté à vous servir des ustensiles, plusieurs outils adaptés peuvent vous être utiles. Vous pouvez essayer d'utiliser des ustensiles combinés comme une cuillère combinée avec une fourchette ou une fourchette à rebord dentelé.

Préparer des rôties :

Vous pouvez vous servir d'une planche à beurrer pour qu'il soit plus facile d'étaler du beurre sur vos rôties. Le rebord élevé gardera le pain en place lorsque vous étalez le beurre.

Préparer des boissons chaudes :

Vous pouvez vous servir d'une bouilloire qui s'éteint automatiquement pour assurer votre sécurité. Vous pouvez aussi vous servir d'un guide pour bouilloire afin de vous permettre de verser le liquide chaud dans votre tasse d'une seule main. ***Au début, verser le liquide chaud d'une main peut s'avérer difficile. Il vous est recommandé de pratiquer à vous servir d'un guide à bouilloire plusieurs fois avec une bouilloire remplie d'eau froide avant d'utiliser des liquides chauds!***

Les autres aides techniques :

Plusieurs autres aides techniques sont disponibles pour vous aider à préparer des repas. Par exemple, vous pouvez vous servir d'un bol adapté pour transférer la nourriture d'un récipient à un autre. Un ouvre-boîte fixé sur un mur peut vous être utile pour ouvrir une boîte d'une seule main. Enfin, vous pouvez vous servir d'une râpe munie d'un pied à succion si vous voulez râper du fromage avec une seule main.

Si vous vous fatiguez pendant que vous préparez des repas, un tabouret haut avec dossier vous sera utile. Les tabourets avec dossier sont plus sécuritaires et requièrent moins d'énergie.

Ce module ne présente pas toutes des aides techniques disponibles pour faciliter la préparation des repas. Il existe d'autres aides techniques qui peuvent également faciliter la préparation des repas. Discutez-en avec votre professionnel de la santé, demandez à un représentant dans un magasin d'aides techniques, ou faites une recherche sur internet pour trouver ce qui pourrait vous être utile.

Quelles aides techniques peuvent aider pour manger/me nourrir ?

Premièrement, il est important de maintenir une bonne position lorsque vous mangez. Donc, assurez-vous d'avoir un bon support dorsal lorsque vous êtes assis. Si votre tronc est faible et que vous avez besoin de support, vous pouvez vous servir de coussins, d'un accoudoir pour le bras faible ou d'un plateau posé sur les genoux. Un bon positionnement peut vous aider à manger de façon sécuritaire.

- **La coutellerie :**

Si vous avez de la difficulté à utiliser de la coutellerie parce qu'une de vos mains est faible, vous pouvez vous servir d'ustensiles adaptés. Vous n'avez besoin que d'une main pour vous servir de ces ustensiles.

- **Ustensiles combinés (fourchette et couteau, cuillère et fourchette) :**

Pour ne pas avoir à changer d'ustensile. Ces ustensiles ont été créés pour les personnes qui n'ont qu'une main fonctionnelle.

- **Couteaux coudés :**

Les couteaux coudés vous évitent d'avoir à tenir la nourriture avec l'autre main. Vous pouvez donc couper la viande ou d'autres aliments d'une seule main.

- **Napperons adhésifs :**

Ils tiennent l'assiette en place. Les personnes ayant subi un AVC se servent souvent d'une seule main pour manger. Puisque l'autre main ne sert pas, l'assiette a tendance à bouger quand elles coupent leur nourriture ou qu'elles mangent. En utilisant un napperon comme celui illustré sur la photo, l'assiette restera en place.

- **Butées pour assiettes/ assiettes à butées :**

Elles peuvent aider à mettre la nourriture sur la fourchette sans la faire tomber en dehors de l'assiette. Ceci peut être utile pour les personnes qui ne peuvent se servir de leur autre main pour tenir le couteau.

<http://www.handiplat.fr/>

Préhension d'objets :

Si vous éprouvez de la difficulté à tenir les objets, vous pouvez essayer :

Des ustensiles adaptés avec manche allongé : si une main est faible, ceux-ci sont plus faciles à tenir.

Des tasses avec poignée en « T » : elles



sont plus faciles à tenir pour certain individus qui ont de la difficulté à saisir les objets, car il suffit de mettre les doigts autour de la poignée sans fermer la main. Poignée à glisser sur la main et attachée à un verre ou une cannette de boisson gazeuse. Elle peut vous aider à tenir le verre en place sans avoir à le prendre avec la main. Elle peut se fixer sur n'importe quel verre ou cannette. Poignée universelle : pour tenir l'ustensile en place. Il est possible de faire sur mesure une poignée qui se glisse sur la main pour tenir l'ustensile.

Boire dans un verre ou une tasse :

Les muscles utilisés pour boire et manger peuvent être plus faibles après un AVC. Cela peut amener de la difficulté pour boire. Si le liquide coule le long de votre bouche, vous pouvez vous servir d'une paille. Discutez-en avec votre professionnel de la santé, si vous avez de la difficulté à boire. Il évaluera votre difficulté à avaler. Un support de paille peut aussi vous aider, puisque la paille est fixée au verre et ne peut pas tomber ni bouger.

Sur ce site, nous ne montrons pas toutes les aides techniques disponibles pour manger. Il existe d'autres types d'aides techniques qui peuvent vous être utiles. Adressez-vous à votre professionnel de la santé ou cherchez des informations sur internet en utilisant des mots clés tels que : « aide technique » ou « ustensiles adaptés ».

Quelles aides techniques peuvent faciliter l'utilisation d'un ordinateur ?

Les personnes qui ont subi un AVC peuvent éprouver de la difficulté à utiliser un ordinateur. Cette section vous donnera des idées d'aides techniques qui vous seront utiles pour cette tâche. Premièrement, il est important de consulter un ergothérapeute si vous pensez pouvoir bénéficier d'aides techniques qui peuvent faciliter l'utilisation de l'ordinateur. Il évaluera vos capacités physiques et mentales, ainsi que votre environnement, vos besoins et vos buts. Selon l'évaluation, on vous proposera des aides techniques qui combleront le mieux vos besoins.

Caractéristiques d'accessibilité sous Windows :

Les caractéristiques d'accessibilité font partie des fonctions de base offertes par Windows. Ces fonctions sont gratuites et déjà installées sur votre ordinateur, si vous utilisez une des versions les plus récentes de Windows. Voici les caractéristiques les plus communes :

- **Touches rémanentes (Sticky keys) :** Cette option a été développée pour les personnes qui ont de la difficulté à appuyer sur plus d'une touche en même temps. Ceci peut vous aider si vous ne pouvez vous servir que d'une main pour taper. Si vous activez cette fonction, vous pouvez vous servir des touches SHIFT, CTRL, ALT ou de la touche représentant le logo Windows en appuyant sur une touche à la fois.
- **Touches filtres (Filter keys) :** Cette fonction vous sera utile si vous avez de la difficulté à contrôler les mouvements de vos mains et vos doigts. Si vous activez cette option, des touches activées de façon brève ou répétée ne seront pas prises en considération. Avec cette option, vous pouvez diminuer la vitesse à laquelle les touches se répètent quand vous appuyez dessus.
- **Touches de basculement (Toggle keys) :** Lorsque cette option est activée, vous entendez un signal auditif quand vous appuyez sur une des touches suivantes : CAPS LOCK, NUM LOCK, et SCROLL LOCK. Un son aigu indique que l'option est activée et un son grave indique que l'option est désactivée. Cette option peut aider les personnes ayant une déficience visuelle et qui souhaitent entendre un signal sonore.
- **Un clavier sur l'écran est aussi disponible :** Ceci peut être utile si vous avez de la difficulté à taper sur un clavier ordinaire. Un clavier virtuel sera affiché sur l'écran de l'ordinateur.
- **Une loupe peut être utile si vous avez de la difficulté à lire des petits caractères à cause d'une baisse de vision. Un narrateur peut être utile si vous ne pouvez pas lire les caractères ou si vous avez des difficultés de lecture. Le narrateur lit le texte affiché sur l'écran. Il fonctionne pour les programmes suivants : Notepad, WordPad, les programmes de Control Panel, Internet Explorer, le bureau de Windows et certaines parties de Windows Setup.**

- Si vous voulez essayer les options gratuites d'accessibilité offertes par Windows, vous pouvez vous rendre sur le site : www.microsoft.com pour de plus amples renseignements.
- Les options disponibles sur Windows sont très simples. Si vous avez des difficultés lorsque vous vous servez de votre ordinateur, il existe des programmes plus avancés qui pourraient répondre à vos besoins. Rendez-vous sur le site de Microsoft pour en savoir plus.

Équipement ergonomique :

Les équipements ergonomiques comprennent les accessoires dont vous pouvez vous servir pour maintenir une position adéquate et être plus à l'aise quand vous utilisez votre ordinateur. Voici quelques exemples d'équipement ergonomique qui peuvent vous être utiles.

- **Repose-pieds :**

Un repose-pieds peut être utile si vos pieds ne touchent pas le sol quand vous utilisez l'ordinateur. Ceci vous aidera à garder une bonne position.

- **Bonne chaise :**

Si vous vous servez de votre ordinateur assez souvent, il est important d'acheter une chaise de bonne qualité avec des appuis-bras, un dossier et un siège à hauteur ajustable. Il est recommandé de se procurer une chaise sans roulettes, c'est plus sécuritaire et cela diminue le risque de chutes.

Il existe plusieurs types d'équipements ergonomiques sur le marché. Pour de plus amples renseignements, vous pouvez en discuter avec votre professionnel de la santé ou faire des recherches sur internet.

- **Clavier :**

Un clavier raccourci peut vous aider si votre bras faible n'est pas fonctionnel. Ce clavier est assez petit pour être utilisé d'une main.

Il existe différents claviers sur écran pour vous aider à taper de façon plus efficace. Ce sont des représentations virtuelles d'un clavier sur l'écran de l'ordinateur. Ils peuvent aussi être utiles si vous n'êtes pas capables de vous servir d'une souris ordinaire ou d'une manette de jeu.

Il existe plusieurs autres sortes de claviers sur le marché. Vous pouvez en discuter avec votre professionnel de la santé ou faire une recherche sur internet pour plus de renseignements.

- **Souris et autres pointeurs :**

Si votre main dominante est faible et que vous ne pouvez pas vous en servir aussi bien depuis votre AVC, vous pouvez utiliser la souris avec l'autre main. Dans ce cas, la meilleure solution est de la placer à gauche de l'ordinateur et d'interchanger les boutons dans le tableau de contrôle de votre ordinateur pour changer les options sur votre souris.

Les autres types de pointeurs comme les boules de commande, manettes de jeu et pointeurs montés sur un casque sont disponibles sur le marché. Vous pouvez en discuter avec votre professionnel de la santé ou faire des recherches sur internet.

Quelles aides techniques peuvent vous aider à communiquer ?

Les individus qui ont subi un AVC peuvent éprouver des difficultés à communiquer s'ils souffrent d'aphasie (perte partielle ou complète de la capacité de parler ou de comprendre le langage parlé). Si vous avez des difficultés à communiquer, il existe des aides techniques pour vous aider à communiquer avec plus de facilité. Elles faciliteront aussi les interactions sociales.

Cette section peut vous donner des idées d'aides techniques qui peuvent vous aider à communiquer. Premièrement, il est important que vous consultiez un expert tel qu'un orthophoniste ou un ergothérapeute qui pourra vous suggérer l'aide technique qui

est appropriée à votre cas. Il évaluera vos capacités physiques et mentales, ainsi que votre environnement, vos besoins et vos buts. Selon l'évaluation, on vous proposera des aides techniques qui correspondront à vos besoins.

- Les outils de **communication alternatifs** sont utilisés chez les personnes qui ne peuvent parler. Ces outils utilisent d'autres moyens comme les gestes et l'écriture.
- **Les amplificateurs de signaux vocaux** sont utilisés chez les personnes qui sont capables de parler, mais qui ont certaines limitations. Ces aides techniques se servent d'autres méthodes de communication pour faciliter le discours.

Voici quelques techniques et aides techniques qui peuvent aider à améliorer la communication :

- **Gestuelle :**

Vous pouvez faire des gestes ou communiquer avec des signes simples pour faciliter la communication avec votre famille et vos amis.

- **Tableaux de communication et livres :**

Ils peuvent contenir des images, des photos, des lettres, des mots, des phrases et/ou des symboles pour représenter des objets. Si vous ne pouvez pas parler, vous pouvez communiquer vos besoins plus facilement aux autres en pointant des symboles spécifiques.

- **Aides techniques électroniques :**

Ces aides produisent du langage parlé lorsque vous les activez, à l'aide d'un clavier, d'un interrupteur, ou d'autres moyens. Il existe une grande variété d'aides électroniques et diverses façons de leur donner l'information sont possibles.

Nous ne montrons pas ici toutes les aides techniques disponibles pour la communication. Il existe d'autres types d'aides techniques qui peuvent vous être

utiles. Adressez-vous à votre professionnel de la santé ou cherchez des informations sur internet en utilisant des mots clés tels que : « aide à la communication », « communication alternative » pour plus de renseignements.

Quelles aides techniques peuvent m'aider dans mes loisirs (jeux de cartes, golf, tricot, etc.) ?

- **Cartes :**

Un mélangeur automatique de cartes peut faciliter le mélange des cartes. De plus, vous pouvez vous servir d'un support à cartes pour vous permettre de reposer votre main. L'utilisation d'un support à cartes est une bonne façon de jouer aux cartes en se servant d'une seule main.

- **Jardinage :**

Vous pouvez vous asseoir sur un petit banc au lieu de vous mettre à genoux. Si vous vous procurez un garden hopper (un petit chariot qui vous permet de vous asseoir et aussi de vous déplacer avec vos pieds (voir l'image). Cet outil de jardinage adapté peut vous être utile si vous avez un bras plus faible après votre AVC.

- **Broderie :**

Si vous aimez la broderie, vous n'êtes pas obligé d'arrêter parce que vous avez subi un AVC. Vous pouvez vous servir d'un cadre en bois pour broderie pour tenir le tissu et le tourner dans la direction adéquate.

- **Pêche :**

Un support de canne à pêche attache la canne à pêche à votre main pour que vous puissiez lancer et ramener avec le bras le plus fort. Vous pouvez aussi fixer votre canne à pêche à votre fauteuil roulant.

- **Golf :**

Vous pouvez poser votre balle de golf sur un té avec un outil qui vous permet de ne pas avoir à vous pencher. Vous pouvez ramasser la balle à l'aide d'une griffe pour que vous n'ayez pas à vous pencher. Il existe des gants de golf spécialisés pour que le bâton de golf « colle » à l'aide d'un Velcro et permette de contrôler votre élan même si vous manquez de force.

Qui peut m'enseigner l'utilisation des aides techniques ?

Plusieurs professionnels de la santé sont spécialisés dans le domaine des aides techniques :

- audiologistes : appareils auditifs
- spécialistes en basse vision : aides visuelles tels que les lunettes, les loupes, etc.
- orthophonistes : aides pour la communication.
- physiothérapeutes : aides pour la mobilité tels que les cannes et les marchettes.
- ergothérapeutes : ajustements de fauteuils roulants, des aides pour les activités quotidiennes (manger, s'habiller, se laver, et préparer ses repas, etc)

Vous pouvez vous renseigner auprès de votre professionnel de la santé qui pourra vous orienter vers un professionnel de la santé spécialisé.

Où peut-on trouver les aides techniques ?

Avant que vous décidiez d'acheter une aide technique (surtout une aide dispendieuse), il est habituellement recommandé de demander à un professionnel de la santé. Il peut vous guider à choisir l'aide technique adéquate. Vous pouvez vous procurer des aides techniques simples telles que les aides techniques à l'habillement qu'on retrouve à l'hôpital ou dans les centres de réadaptations. Habituellement, l'ergothérapeute vous donnera une liste de fournisseurs d'aides techniques.

Il existe plusieurs fournisseurs qui vendent plusieurs sortes d'aides techniques. Vous trouverez de plus amples renseignements si vous faites une recherche sur internet avec des mots tels que : « aide technique » ou « aide technologique ».

Combien coûtent les aides techniques ?

Il est difficile de donner une idée de prix, parce qu'il en existe différentes sortes et leur coût varie d'un pays à l'autre.

Une éponge à long manche peut coûter moins de 15 \$, tandis qu'une chaise roulante motorisée peut coûter jusqu'à 3 000 \$ au Canada.

- **Sont-ils couverts par les compagnies d'assurance ou les programmes gouvernementaux?**

Pour les assurances privées, vous devez contacter votre compagnie d'assurance pour avoir de plus amples renseignements car il existe différents régimes d'assurance.

Pour les programmes gouvernementaux, adressez-vous à votre professionnel de la santé. Selon l'endroit où vous vivez., les aides techniques sont parfois couvertes par les assurances.

Au Canada, chaque province et territoire a des politiques différentes. Certaines provinces/territoires ont des programmes qui couvrent tous les coûts ou une partie des coûts des aides techniques. Les types d'aides techniques couvertes par les assurances peuvent aussi varier.

Quelles aides techniques peuvent faciliter mon retour au travail ?

- Il est possible de retourner travailler après avoir subi un AVC. Selon le type de travail que vous faites, il existe plusieurs aides techniques qui peuvent vous être utiles.

- Si vous éprouvez de la difficulté à conduire, vous pouvez consulter votre professionnel de la santé afin de déterminer quelles aides techniques peuvent combler vos besoins. Il existe plusieurs aides techniques pour conduire. Elles peuvent faciliter la conduite tout en assurant votre sécurité.
- Si vous devez vous déplacer fréquemment et que vous éprouvez de la difficulté à vous déplacer, vous pouvez vous procurer un **moyen de déplacement** tel qu'une chaise roulante, une canne, des béquilles, ou une marchette. Ces aides techniques peuvent vous aider à vous déplacer en vous offrant le support nécessaire.
- Si vous devez communiquer fréquemment et que vous éprouvez de la difficulté à communiquer, il existe des **aides à la communication** comme le tableau de communications et les systèmes de traitement de la voix.
- Si vous devez vous servir d'un ordinateur, il existe différentes sortes d'aides techniques et d'options sur ordinateur qui peuvent vous être utiles. Ces aides peuvent faciliter l'utilisation du clavier et de la souris.
- L'acceptation de votre aide technique peut vous prendre un certain temps ainsi qu'à votre employeur et peut être facilitée par l'utilisation de l'aide technique adéquate. Par exemple, un employeur pourrait refuser d'employer une personne qui a de la difficulté à marcher. Par contre, quelqu'un peut être plus facile à engager si l'utilisation de sa chaise roulante lui donne plus de la stabilité lors de l'exécution de la tâche qui lui est demandée.

Vous devriez en discuter avec votre professionnel de la santé qui peut vous aider à choisir une aide technique qui vous convient. Nous ne montrons pas ici toutes les aides techniques disponibles. Il existe d'autres types d'aides techniques qui peuvent vous être utiles. Adressez-vous à votre professionnel de la santé ou cherchez des informations sur internet en utilisant des mots clés tels que : « aide technique » ou « aide technologique ».

L'information contenue dans ce site Web est fournie à titre informatif seulement et ne saurait se substituer à un avis médical professionnel. Si vous avez ou croyez avoir un problème d'ordre médical, veuillez communiquer sans tarder avec un professionnel de la santé.