CICAT des Pays de la Loire

Conseils pour l'autonomie

Malvoyance et basse vision

Poursuivre ses activités malgré la déficience visuelle

CICAT des Pays de la Loire – Ergothérapeutes : EGLI R. – LE BIHAN P. – MARTIN A.

Sommaire

- Présentation du CICAT
- La déficience visuelle
- Les conséquences du déficit visuel
- Les compensations
- Accompagner une personne déficiente visuelle

→ Présentation du CICAT ←

Présentation du CICAT

CICAT des Pays de la Loire
Conseils pour l'autonomie

Centre d'Informations et de Conseils sur les Aides Techniques

Un lieu d'essais et de démonstrations.

Un espace d'informations et de conseils pour toute personne souhaitant favoriser son autonomie dans la vie quotidienne malgré l'avancée en âge ou une situation de handicap.

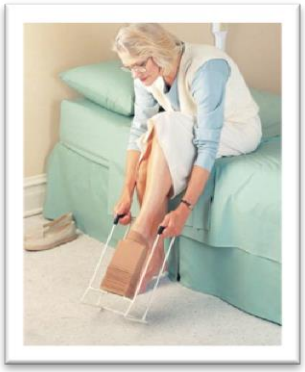
Association loi 1901

Mais qu’est-ce qu’une aide technique ?

Une aide technique, c'est quoi ?

- C'est un **matériel** qui est **adapté** pour compenser une **limitation d'activité** rencontrée par une personne du fait de son handicap ou de son âge,
- Elle peut être acquise ou louée par la personne handicapée, âgée pour son usage personnel.

Définition complète dans l'Article D245-10 du Code de l'action sociale et des familles
Décret n°2005-1591 du 19 décembre 2005 - art. 1 JORF 20 décembre 2005



THOMAS
2805090
SOS
A Thomas
B Anna
C Maria
D Peter

ON
OFF

doro

MISSION GÉNÉRALE

Lieu d'écoute, de conseils et de démonstrations de matériel pour favoriser l'autonomie et le maintien à domicile des personnes âgées et/ou en situation de handicap.

CE SERVICE GRATUIT S'ADRESSE

Aux particuliers

la personne et son entourage

Aux professionnels

du domaine médical, paramédical, du service à la personne, du bâtiment...

3 missions :

1 Informations et conseils personnalisés

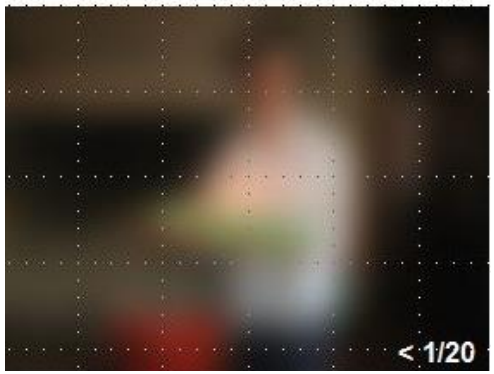
2 Lieu d'exposition et d'essai de matériel

3 Action de sensibilisation et prévention

→ La déficience visuelle ←

Définition :

- Selon l'Organisation Mondiale de la Santé :
  - Acuité visuelle entre 3/10ème et 1/20ème
  - Champ visuel inférieur à 20° et supérieur à 5°



- En France, 1.7 Millions de personnes déficientes visuelles dont 61% sont âgées de 60 ans et plus (en 2015)

Conséquences du vieillissement sur l'œil :

- ↘ motricité de l'œil
- ↘ sensibilité aux contrastes
- ↘ acuité visuelle
- ↘ du champs visuel

Exemple de contrastes

ICI

OU LÀ

Différentes pathologies spécifiques

Cataracte

DMLA

Rétinite diabétique

Glaucome

Retentissement sur le quotidien

- ↘ de la qualité de vie et de l'autonomie
- ↗ du risque de chute
- ↗ du risque de dépression
- Incompréhension des proches

→ **Des** conseils **et des** solutions **pour continuer à réaliser ses activités quotidiennes et ses loisirs** ←

Général :

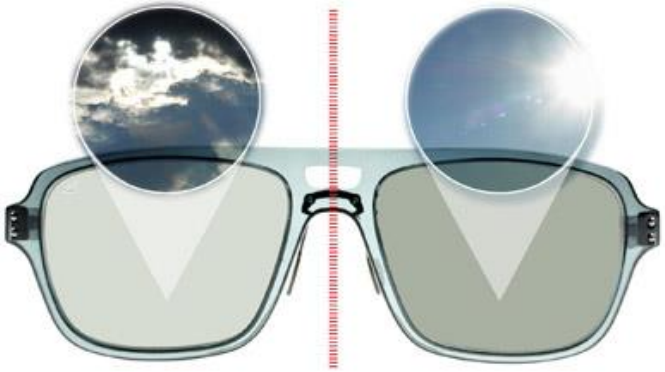
- Suivi ophtalmologique régulier
- Rééducation avec orthoptiste
- Discussion avec votre opticien, il pourra vous conseiller des aides optiques
- Créer au maximum des contrastes
- Limiter les éblouissements

Casquette ou visière

Luminaires

Pour limiter l' éblouissement

Rideaux et voilages



Lunettes avec verres à teinte variable

Eviter les peintures trop brillantes

À la maison

- Eclairage
- Les escaliers
- Sols réguliers - Les tapis
- Organisation / rangement
- Portes fermées ou ouvertes mais pas entre les deux
- Prises électriques avec contours contrastés

À la maison – L'éclairage

Un éclairage uniforme

Variateur de lumière

Utiliser des lampes d'appoint

Douille à détection de mouvements

Choisir son type d'éclairage

CICAT des Pays de la Loire
Conseils pour l'autonomie

Halogène économique : idéal pour les travaux de précision (couture, lecture, écriture…) car faisceau lumineux concentré

Fluorescence : Se rapproche le plus de la lumière du jour, idéal pour éclairer des surfaces importantes comme un cuisine

Incandescence : souvent désagréable par son rendu jaunâtre

Ces conseils sont généraux. Chaque cas étant différent, il conviendra de faire des essais pour s'adapter au plus proche des besoins

À la maison

Le sol :

Bon état du sol et du revêtement

Dans l'idéal, retirer les tapis ou alors les fixer au sol avec scotch double face

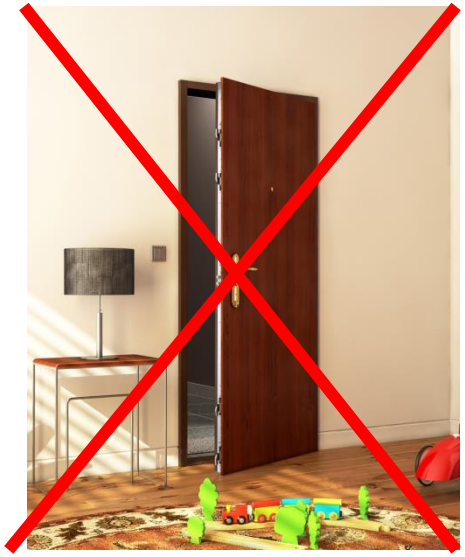
Les escaliers :

Contraster les nez de marche avec +/- un repère tactile et visuel

Eclairer la 1ère et la dernière marche de l'escalier

À la maison

Rangement et organisation pour aider les recherches d'objets/éléments et limiter les obstacles



Pour limiter les obstacles, ne pas laisser les portes entre-ouvertes

Contraster les contours de prise en changeant les contours ou en mettant du ruban adhésif coloré

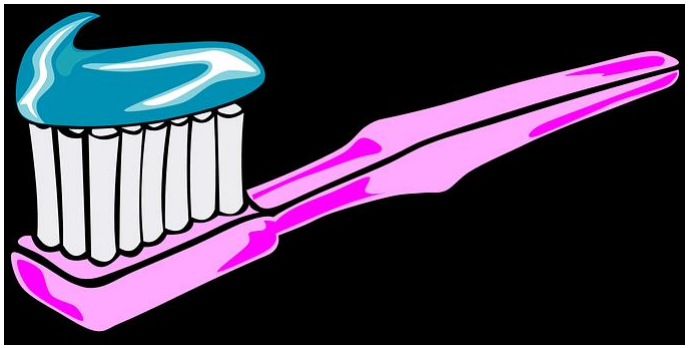
La salle de bain

- Barre d'appui
- Tapis antidérapants contrastés
- Linge de toilette de couleurs différentes des teintes de la salle de bain
- Pour remplir le lavabo mettre une éponge coloré ou un objet coloré flottant
- Dentifrice coloré

La salle de bain

Des barres d'appui pour pouvoir se tenir, si possible antidérapantes et de couleurs différentes que celle du mur pour le contraste

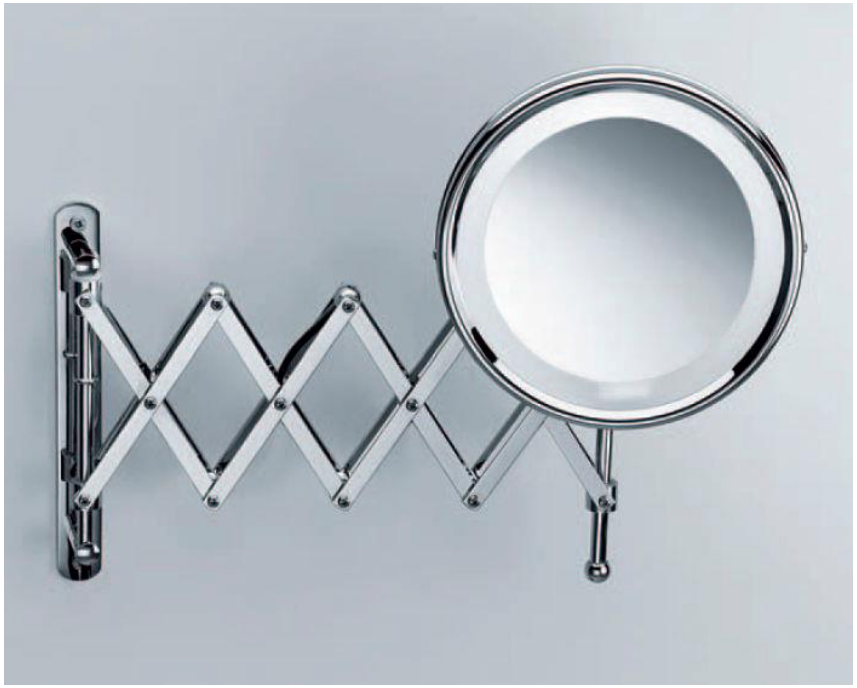
Du linge de toilette contrasté avec la couleur des murs et du sol



Du dentifrice coloré pour les brosses à dent à poils blanc pour mieux le percevoir

La salle de bain

Coupe-Ongles avec loupe



Miroir grossissant mural

S’habiller

- Rangement de l’armoire par catégorie selon vos habitudes

- Lecteur de couleurs

La cuisine & le repas

- Ruban coloré sur la tranche des étagères
- Repères tactiles pour four par exemple ou plaque électriques
- Casseroles de couleur
- Boites avec grosses étiquettes
- Assiettes en contraste par rapport à la table
- Balance parlante
- Four tiroir

La cuisine & le repas

<u>Créer du contraste</u> : contraster la tranche des étagères avec du ruban adhésif ou privilégier des ustensiles de couleurs pour faciliter le repérage sur le plan de cuisson

Mettre des pastilles de couleurs comme **repères visuels et tactiles**

Vous pouvez mettre des **grosses étiquettes** sur les boites (avec des couleurs différentes suivant ce que vous percevez de mieux)

La cuisine & les repas

Des ustensiles de cuisine parlants

Un four tiroir peut-être utilisé pour éviter les brûlures avec les parois du four

La cuisine & les repas

Un set de table coloré pour contraster la vaisselle blanche

Une assiette avec des rebords pour faciliter la prise des aliments dans l'assiette

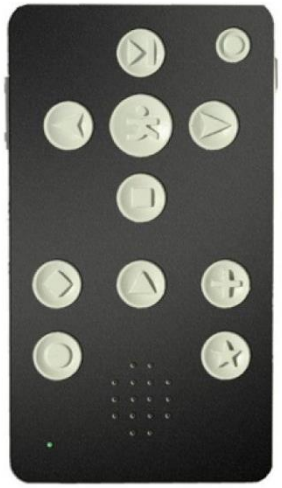
Salière et poivrière électrique pour faciliter le dosage

Indicateur de niveau de liquide grâce à des bip sonores

Les courses & les sorties

- Loupe ou crayon lumineux
- Dictaphone
- Visière
- Payer
  - Repère des pièces et taille des billets
  - Guide chéquier
- Déclencheur de feu tricolores
- GPS

Les sorties



GPS Vocaux

Télécommandes pour balises sonores et elles vous informent de la couleur des feux notamment

Les courses

Utiliser une loupe de poche
+/- éclairante

Utiliser un dictaphone pour enregistrer sa liste de course et éviter de devoir se relire

Payer

Guide-chèque

Organisateur de pièces

Reconnaître les pièces grâce à leur tranche et leur taille

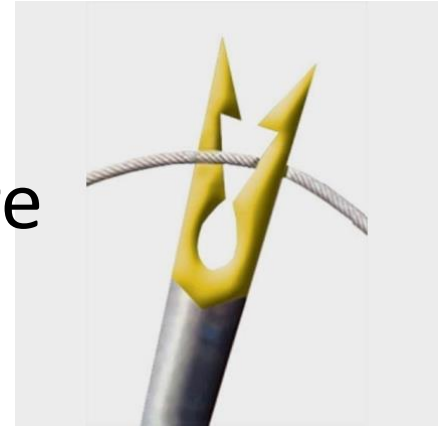
Divers

- Montres

Montre parlante

Montre avec cadran adapté

- Couture



Aiguille double-chat dont 1 ouvert

Enfile-aiguille semi-automatique

Divers

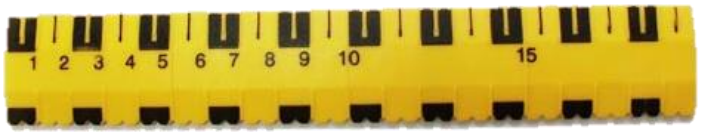
Etiqueteur vocal

Localisateur d'objet
1 commande et 3 récepteurs

Calculatrice à grosses touches parlantes

Divers

Mètre parlant



Règle graduée avec repère en relief

Niveau parlant

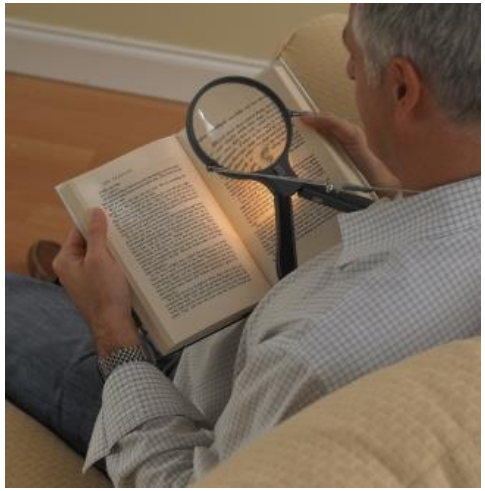
Loisirs

- Lecture :
  - Livres gros caractères
  - Loupes
  - Pupitres
  - Guide ligne
  - Télé agrandisseur
  - Machine à lire
  - Audio livres

Loisirs - Lecture

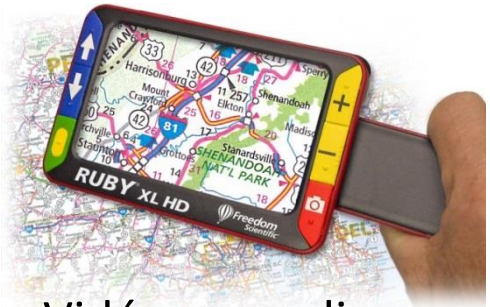
Livres gros caractères

Guide de lecture



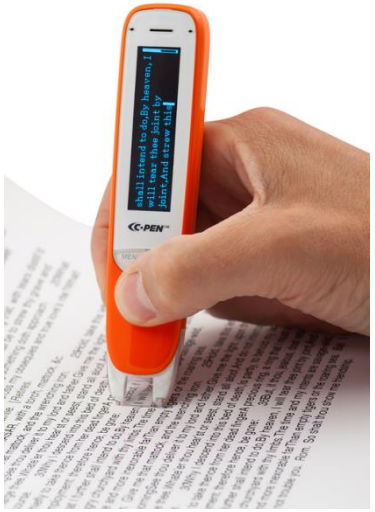
Utiliser une loupe – un pupitre ou alors les loupes pupitres pour plus de confort

Loisirs - Lecture



Vidéo-agrandisseur (loupe électronique pour plus de paramétrages)

Télé-agrandisseur avec paramétrage modifiant les contrastes



C-Pen Exam Reader : synthèse vocale de la ligne surlignée

Lecteur de poche (ici modèle Blaze)

Loisirs - Jeux

Loisirs - Technologies

- Technologie:
  - Télévision (audiodescription – télécommande simplifiée)
  - Ordinateur
  - Téléphone fixe
  - Téléphone mobile

Loisirs - Télévision

- Utiliser les paramétrages déjà présents dans la télévision : **l'audiodescription**

- Des télécommandes universelles +/- simplifiées

Loisirs - Ordinateur

- Utiliser les **paramétrages de l'ordinateur** : contraste, grosseur des caractères, audiodescription
- **Claviers adaptés** ou autocollants pour les touches

- Des ordinateurs simplifiés
- Des logiciels adaptés (dictée vocale, agrandisseur de texte…)

Loisirs – Téléphones fixes

- Téléphones à grosses touches
- Téléphones avec photos
- Téléphones avec flash lumineux d'appel
- Téléphones avec guide vocal
- Mémo photo à adapter sur votre téléphone

Loisirs – Téléphones fixes

Loisirs – Portables

Loisirs

- Des applications pour vous aider :
  - Simplification d'interface : Clariazoom®, Big Launcher®…
  - Identificateur d'objets : TapTapSee®, Camfind®, Aipoly…
  - Synthèse vocale et lecteur de livre : VoiceOver®, NVDA®, Jaws®, Audible®, Livres Audio®…

CICAT des Pays de la Loire
Conseils pour l'autonomie

→ Vous accompagnez un proche malvoyant ?←

Voici quelques conseils

Pour communiquer

- Utilisez votre **vocabulaire habituel sans éviter** des mots comme **«voir»,** ils font partie des mots normalement utilisés par tous.
- **Ne parlez pas plus fort**, elle n'est pas sourde
- Lorsque vous donnez des explications ou lorsque vous indiquez des directions, **soyez clair et précis** : «en avant», «à gauche», etc., et non «par-là», «là-bas», etc.
- **Informer au maximum** : expliquez à la personne aveugle ce que vous allez faire avec elle ou pour elle.

Pour communiquer

- **Identifiez-vous** lorsque vous rencontrez une personne aveugle et adressez-vous à elle en **la nommant**. Vous pouvez également lui toucher le bras pour l'informer que vous parlez.
- Lors d'une conversation, **faites-lui face**, même si elle ne peut vous voir.
- **Si** la personne avec déficience visuelle est **accompagnée, adressez-vous directement à elle**.
- De même, lorsque vous **quittez la personne aveugle, faites-le lui savoir.** Ne la laissez pas se demander si vous êtes encore là ou non.

Lors des repas

- A table, avisez la personne aveugle que son repas arrive
- Si vous voulez la guider, vous pouvez utiliser la technique de l'horloge
  - verre à 1h,
  - cuillère à 3h
  - viande à 3h
  - légumes à 9h etc.

Pour guider une personne

- Lorsque vous guidez une personne ayant une déficience visuelle, dites- lui de prendre votre **bras juste au-dessus du coude et marchez un pas en avant** d'elle pour lui éviter les obstacles.

- **Avisez** la personne à l'avance des **irrégularités du terrain** (plancher, tapis, gazon, asphalte, trottoir, escalier, etc.).

- **Décrivez-lui** le plus possible les choses et les trajets, pour vous assurer de sa compréhension. Vous lui fournissez ainsi des points de repère qui l'aideront à s'orienter.

- **Ne laissez pas la personne aveugle seule** au milieu d'une pièce; **mettez la en contac**t avec le mur ou un meuble afin d'éviter la désagréable sensation d'être dans un espace vide sans point de repère.

Pour préserver la sécurité des lieux

- Quand vous quittez la table, replacez les chaises sous la table.
- Gardez les portes (de pièces ou de meubles) complètement fermées ou grandes ouvertes.
- Aidez la personne aveugle à explorer son environnement immédiat en lui faisant toucher les meubles et les objets afin de la situer.
- **Ne déplacez pas les meubles ou les objets sans en avoir avisé la personne**.
- **Informez** la personne **de tout changement** dans l'environnement.
- **Ne laissez pas les objets encombrer les aires de circulation.**
- Convenez **avec la personne** aveugle d'un **plan de rangement** des effets personnels

CICAT des Pays de la Loire
Conseils pour l'autonomie

N'oubliez pas :

« Une place pour chaque chose et chaque chose à sa place».

Notamment pour les personnes ayant besoin de repères fixes

Merci de votre attention

CICAT des Pays de la Loire

Conseils pour l'autonomie

Des questions ?