

Cette brochure a été réalisée par les ergothérapeutes, en collaboration avec la spécialiste en réadaptation en déficience visuelle¹ (basse vision) du Programme en déficience visuelle — adultes.

¹ Acronyme : SRDV

Institut de réadaptation
en déficience physique de Québec
525, boulevard Wilfrid-Hamel
Québec (Québec)
G1M 2S8

Réception
Téléphone : 418 529-9141

Accueil — Déficience visuelle
Téléphone : 418 529-9141, poste 2000

www.irdpq.qc.ca

Édition avril 2008

Stratégies

pour améliorer
votre autonomie
à la maison
et dans votre
environnement

**Guide de l'utilisateur
ayant une déficience visuelle
et de ses proches**



Institut de réadaptation
en déficience physique
de Québec

Institut universitaire

Un savoir à partager

Introduction

Ce document est destiné aux personnes ayant une déficience visuelle et à leurs proches. Il présente des stratégies qui vous permettront d'être plus autonome au quotidien grâce à l'adaptation de votre milieu de vie.



Conclusion



Dans tous les cas d'**adaptation**, la meilleure solution diffère souvent d'une personne à l'autre. Il s'agit de trouver ce qui s'avère être le mieux pour vous et d'**user de créativité!**

Lors du **rafraîchissement** d'une adaptation, il importe de garder une certaine **uniformité** avec ce qui a déjà été fait. En maintenant le même type d'adaptation d'une fois à l'autre, vos apprentissages seront ainsi diminués.

Tout le matériel dont il est fait mention dans ce guide est disponible au magasin des aides visuelles de l'Institut de réadaptation en déficience physique de Québec et dans la plupart des magasins à grande surface ou des boutiques d'artisanat. Si des difficultés se présentaient ou si de l'aide vous était nécessaire, n'hésitez pas à prendre contact avec votre équipe de réadaptation en déficience visuelle qui se fera un plaisir de vous aider.

L'éclairage



poche) dans ces endroits peut vous aider à trouver plus rapidement ce que vous cherchez.

Puisque votre sécurité est toujours un souci de premier ordre, il est très important de se rappeler que certains types d'équipement d'éclairage produisent plus de chaleur que d'autres (ex. : les lumières incandescentes ou les halogènes). Privilégiez l'éclairage fluorescent.

De plus, consultez votre électricien, qui connaît bien le code du bâtiment, ou votre équipe de réadaptation en déficience visuelle.

Qu'est-ce que l'adaptation du domicile?



L'adaptation du domicile consiste à modifier votre environnement physique afin que vous puissiez y réaliser vos activités quotidiennes de manière autonome. Dans le cas de la déficience visuelle, les adaptations possibles peuvent s'effectuer sur le plan :

1. Du matériel;
2. De l'identification;
3. Du classement;
4. De l'éclairage.

Pour réaliser ces adaptations, vous aurez probablement besoin de l'aide de vos proches. Sachez qu'il est tout à fait normal d'avoir à demander de l'assistance pour des tâches non familières et vous ne devriez pas hésiter à le faire. Assistance ne signifie pas dépendance; c'est plutôt un pas vers une plus grande autonomie!

L'adaptation de matériel



L'adaptation de matériel consiste à modifier l'information visuelle d'un outil, d'un appareil ou d'un objet, afin de le rendre accessible. Par exemple, il peut s'agir d'augmenter la visibilité de ces objets ou encore de rendre l'information tactile.

Les adaptations de matériel sont très nombreuses et peuvent s'effectuer entre autres sur :

1. Les électroménagers

(ex. : laveuse, sècheuse, cuisinière, lave-vaisselle, réfrigérateur, four à micro-ondes, etc.);

2. Les appareils de cuisine

(ex. : grille-pain, mélangeur, robot culinaire, etc.);

L'éclairage



2. Dans les activités

L'ajout d'éclairage dans les activités est également une excellente solution pour vous faciliter la vie. Vous pouvez par exemple :

- Lors des repas, éclairer votre assiette à l'aide d'une lampe d'appoint.
- Au restaurant, utiliser une lampe de poche pour lire le menu.

3. Dans les espaces de rangement

Les espaces de rangement, tels que les garde-robes ou le garde-manger, sont généralement très sombres. L'ajout d'éclairage d'appoint (par exemple une applique murale à batterie, un tube fluorescent ou simplement une lampe de

L'éclairage



1. Du domicile

L'éclairage du domicile peut souvent faire une grande différence dans la réalisation de vos activités quotidiennes. Voici quelques conseils :

- L'éclairage ambiant doit être uniforme d'une pièce à l'autre pour éviter à vos yeux de s'ajuster à chaque changement de pièce.
- Afin de contrôler l'éclairage parfois trop intense venant de l'extérieur, il est recommandé d'installer des vénitiennes, des toiles pare-soleil ou des rideaux.
- Ajouter un éclairage d'appoint aux endroits où vous faites vos activités.
- Éviter les éclairages éblouissants comme ceux des ampoules sans abat-jour.

L'adaptation de matériel



3. Le **téléphone**;

4. Le **téléviseur**, la **radio** et les **télécommandes**;

5. Les **clés**;

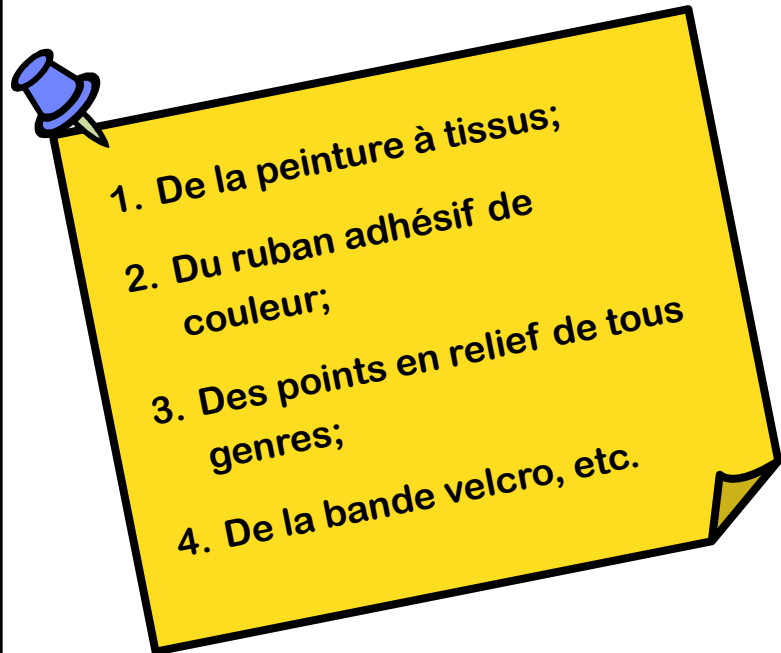
6. Les **thermostats** et les **appareils de climatisation**, etc.

Les principes importants à respecter sont :

- Bien comprendre votre besoin afin de poser un repère efficace.
- Une fois l'adaptation réalisée, il faut vous assurer, par des pratiques, que vous avez bien compris le changement de mode d'utilisation et que vous faites l'ajustement de l'appareil correctement.

L'adaptation de matériel

Pour réaliser les adaptations, il est possible d'utiliser :



Laissez aller votre imagination pour trouver la façon la plus adéquate d'adapter vos appareils. Les meilleures solutions sont souvent celles trouvées par soi-même!

Le classement

Quoi classer?

1. Des papiers importants (assurances, garanties, reçus fiscaux, etc.);
2. Des dossiers, des cartables ou des albums de photos;
3. Des CD, des DVD, des cassettes;
4. Le réfrigérateur, le congélateur, le garde-manger;
5. Des vêtements, des bijoux, des outils, des articles de couture.

Comment classer?

1. Par catégories;
2. Par couleurs;
3. Par grosseurs;
4. Dans de petites boîtes;
5. À l'aide de cloisons installées dans des espaces de rangement;
6. Sur des tablettes;
7. Dans des sacs;
8. À l'aide de séparateurs pour les tiroirs, etc.

Le classement



Le classement est une méthode organisée de rangement permettant de vous retrouver plus facilement dans votre environnement. Les trois mots clés pour un classement efficace sont :

- Organisation;
- Compartimentation;
- Stabilité.

Il est très important de toujours ranger les objets au même endroit après leur utilisation, afin de les retrouver plus facilement par la suite. Ce conseil est valable pour vous, mais également pour les personnes qui vivent avec vous. En effet, si elles déplacent des objets, vous ne pourrez pas les retrouver facilement par vous-même.

L'identification



L'identification consiste à apposer des **repères** sur différents objets, afin de pouvoir les retrouver plus facilement dans votre environnement.

Il existe des moyens simples d'identifier. Par exemple :

1. Placer un élastique autour d'une bouteille identique à une autre;
2. Placer une épingle sur un vêtement semblable à un autre au toucher, mais de couleur différente;
3. Poser des autocollants de couleurs différentes sur des bouteilles de médicaments identiques;
4. Placer des mots agrandis sur les boîtes de conserve, les contenants à épices, les CD, etc.

L'identification



Quoi identifier?

1. Les vêtements;
2. Les médicaments;
3. Les produits alimentaires (conserves, boîtes, etc.);
4. Les produits de nettoyage, d'hygiène, etc.;
5. Les CD, les DVD, les cassettes vidéo ou audio.

Écriture agrandie : stratégies à privilégier

— À la main

- Utiliser des lettres détachées;
- Utiliser un crayon à pointe large et foncé qui contraste avec le papier.

L'identification



— À l'ordinateur

- Utiliser un papier de couleur contrastante avec l'écriture;
- Utiliser un papier uni, sans motif;
- Utiliser des caractères gras;
- Utiliser des caractères larges et bien espacés.

Pour plus d'information sur ce sujet, consultez la brochure intitulée « Guide pratique de rédaction et d'adaptation d'un document » disponible à l'Institut de réadaptation en déficience physique de Québec.