

Conception futurée

pour des personnes vivant avec l'arthrite



Ce numéro du JointHealth™ Insight examine les stratégies gagnantes en aménagement de l'espace qui pourraient faciliter la vie des personnes arthritiques en leur offrant un environnement plus sécuritaire, plus fonctionnel et moins « pénible ».

Les genres de défis auxquels font face les personnes atteintes d'arthrite diffèrent selon la forme d'arthrite et le niveau de dommage articulaire, de douleur et de raideur qui les affectent. Un aménagement bien pensé est toujours utile, pour qui que ce soit; toutefois, à mesure que nous prenons de l'âge, un aménagement fonctionnel s'avère de plus en plus rentable.

De nos jours, les spécialistes de l'aménagement font la promotion d'un concept d'aménagement « universel », privilégiant une approche sécuritaire et accessible de l'espace pour les personnes aux prises avec des défis liés à l'âge ou à l'invalidité. La mise en pratique de ces principes peut être d'une grande utilité dans la planification d'une maison neuve ou lors de la rénovation. En plus d'éviter des modifications coûteuses lorsque notre condition physique se détériore, elle ajoute à la valeur de la maison.

Pour les personnes arthritiques, se déplacer dans le monde extérieur peut représenter un véritable défi. Conduire l'auto, faire la file au bureau de poste, tout peut devenir pénible selon le niveau de douleur et de raideur articulaires. Encore une fois, un aménagement fonctionnel et une planification judicieuse peuvent contribuer à faciliter la mobilité.

En matière d'emploi et d'environnement de travail, l'arthrite et les maladies des os et des articulations qui y sont associées constituent la principale cause d'incapacité au travail au Canada. Les employeurs qui collaborent étroitement avec leurs employés atteints d'arthrite peuvent se prévaloir de quantité de mesures d'adaptation au travail et autres solutions pouvant aider les employés à surmonter les obstacles posés par leur environnement de travail.

Pour les personnes confrontées tous les jours à l'arthrite, ces stratégies appliquées au travail ou à la maison peuvent diminuer la douleur et la difficulté associées à la maladie. Nous avons regroupé des « solutions » en trois catégories pour vous permettre d'identifier rapidement celles qui sont les plus pertinentes pour vous.

- P Petite solution :** des solutions simples exigeant un minimum de temps et d'argent
- M Solution moyenne :** des solutions pouvant exiger un peu plus de temps et d'argent et quelques ressources supplémentaires
- G Grande solution :** des solutions qui conviendront plutôt à la rénovation ou à la conception d'une maison neuve ou à un achat important



À la maison

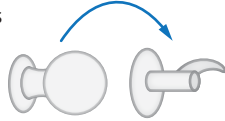
Dans la plupart des pièces, un bon aménagement de l'espace peut faciliter la vie de la personne arthritique. Que la maladie affecte les mains, le dos, les genoux ou d'autres articulations, repenser la configuration et l'aménagement de votre maison peut soulager la douleur et protéger votre autonomie, que vous soyez jeune, d'âge moyen ou d'âge mûr.

Principes de base

G Dans votre recherche d'une nouvelle maison ou d'un appartement, donnez la préférence aux maisons ou appartements dont les pièces les plus utilisées se trouvent au même étage. La chambre principale, la cuisine et le salon regroupés au rez-de-chaussée vous éviteront de monter et descendre l'escalier plusieurs fois par jour. Et pour encore plus de fonctionnalité, éliminez les escaliers en choisissant une maison ou un appartement de plain-pied.

G Les couvre-sol mous sont moins exigeants pour les pieds et les genoux que les matériaux durs comme les tuiles ou le béton. La moquette ou un plancher de liège sont des solutions de rechange judicieuses aux surfaces dures.

M Les boutons de porte à manettes sont plus faciles à manipuler pour les mains et les poignets que les boutons de porte ronds traditionnels qui exigent de serrer et de tourner en même temps.



M Les tentures montées sur de larges anneaux glissent facilement et sont souvent plus faciles à manœuvrer que les stores munis de cordon.

M L'installation d'une rampe des deux côtés d'un escalier vous assure une montée et une descente plus faciles et plus sécuritaires.

Chambre à coucher

M Vous aurez moins de difficulté à sortir d'un lit relativement ferme et surélevé de 18 à 21 pouces du plancher.

P Choisissez un réveille-matin dont la sonnerie est interrompue en appuyant sur un large pavé plutôt qu'en tournant un bouton ou par pression du bout du pouce ou de l'index sur une petite surface.

P Privilégiez les pantoufles de type « à enfiler » plutôt que celles de type souliers fermés.



Habillement

P Les chemisiers et chandails à enfiler par la tête vous éviteront de vous battre contre les boutons et les fermetures à glissière.

P Pour une femme, un soutien-gorge sport d'une pièce peut être plus facile à mettre que le modèle traditionnel à fermeture à œillets et agrafes.

P Utilisez un chausse-pied à long manche pour enfiler ou enlever vos chaussures.

P Un pantalon avec bande élastique à la taille est plus facile à enfiler et à retirer.

Cuisine

M Envisagez de remplacer les poignées des armoires de cuisine par des poignées en « u » ou en « coupelle ». Elles sont plus faciles à manier que les petites poignées rondes que l'on doit agripper avec quelques doigts seulement car vous pouvez utiliser toute la main pour ouvrir portes d'armoires et tiroirs. Et pourquoi ne pas retirer tout simplement les portes des armoires et opter pour le style « étagère » ?

P Évitez d'avoir à étirer le bras pour récupérer une assiette ou un bol en les rangeant dans un grand tiroir plutôt que sur la tablette d'une armoire. Vous ménagerez ainsi vos épaules et votre dos.

P Rangez les articles les plus utilisés, comme la boîte de céréales du déjeuner, sur la première tablette sous le comptoir plutôt que sur la dernière, tout en bas. Vous éviterez ainsi de vous pencher tous les matins pour tenter d'agripper la boîte en question.

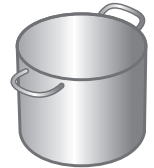
G Lorsque vous magasinez pour l'achat d'un réfrigérateur, examinez de préférence les modèles avec la section congélateur en bas. Cette disposition a l'avantage de placer à hauteur du regard les articles utilisés tous les jours, comme les denrées fraîches et les boissons, ce qui vous évite de vous pencher constamment pour repérer ce que vous cherchez dans le frigo.



G Adoptez le modèle de lave-vaisselle à paniers coulissants. Vous n'aurez pas à vous courber outre mesure pour le charger ou le décharger.

P Faites de la place sur le comptoir pour les petits électroménagers, comme le grille-pain ou le mélangeur, afin d'éviter d'avoir à les soulever régulièrement.

M Chaudrons et casseroles devraient idéalement être munis de deux poignées, les plus larges possibles, pour vous permettre d'y glisser toute la main ou d'être supportées par vos bras pour les soulever.



P Choisissez des ustensiles de cuisine à larges manches. Les couteaux et éplucheurs seront plus faciles à manipuler.

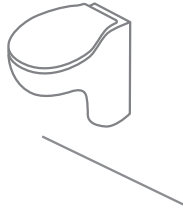
P Pour ménager vos pieds et vos genoux, procurez-vous un tapis en caoutchouc de qualité commerciale. Les personnes dont le travail exige une longue station debout, comme les travailleurs en usine et les caissières de supermarchés, utilisent ce type de tapis depuis longtemps.



À la maison, suite

Salle de bains

G Éliminez l'obligation de vous pencher et de nettoyer à genoux le contour et l'arrière de la toilette en choisissant un des nouveaux modèles à débit restreint, monté au mur. Profitez-en pour faire installer l'appareil un peu plus haut que l'installation conventionnelle. Vous aurez moins de difficulté à vous y asseoir et à vous relever.



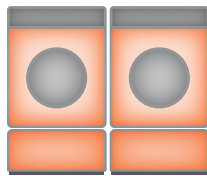
M Des barres d'appui près de la toilette et près de la baignoire et de la douche sont d'une grande utilité. Même si votre condition physique actuelle ne nécessite pas ce genre d'aide, prévoyez le renforcement du mur près de la toilette et de la baignoire lorsque vous rénovez ou planifiez une maison neuve. Lorsque la pose d'une barre d'appui deviendra nécessaire, l'installation sera plus facile.

M Installez des robinets à manette pour le lavabo, la baignoire et la douche. Ils ont l'avantage d'effectuer automatiquement le mélange d'eau chaude et d'eau froide et éliminent la manœuvre d'ouverture/fermeture en saisissant et en tournant le bouton conventionnel.

P Pensez à installer des bandes antidérapantes au fond de la baignoire et sur le plancher de la douche.

Buanderie

M Un appareil à chargement frontal facilite le chargement de la lessive et vous évite de vous pencher et de soulever la lessive pour la retirer de la cuve.



P Manipuler une petite bouteille est toujours plus facile. Si votre détergent à lessive préféré n'est disponible qu'en grand format, demandez à un proche ou à un ami de le répartir dans des contenants plus petits.

G Installer une chute à linge est une excellente solution pour éviter de transporter un lourd panier à lessive rempli à ras bord, surtout si vous habitez une maison à plusieurs étages et que vous devez monter et descendre l'escalier.

Salle à diner

M Il est plus facile de faire glisser une chaise monobloc sur un plancher de bois ou de la moquette que la chaise à quatre pattes traditionnelle.

M Vous arriverez plus facilement à vous lever d'une chaise munie d'accoudoirs. En vous appuyant sur les accoudoirs de la chaise pour vous lever, vous exercerez moins de stress sur vos genoux.

M Les articles de coutellerie aux manches ronds et larges offrent une meilleure prise.



Séjour

M Il est plus facile de s'asseoir ou de se lever d'un canapé et de fauteuils à l'assise plus ferme. La hauteur d'assise idéale pour un canapé est de 16 à 18 pouces.

M Lorsque vous achetez des fauteuils, gardez en tête ce principe : vous aurez plus de facilité à vous lever d'un fauteuil si vous pouvez glisser vos pieds en dessous et vous appuyer sur des accoudoirs qui dépassent légèrement de l'assise.



M Souvent petit et rigide, le commutateur des lampes de table et sur pied est difficile à manipuler car il faut souvent pincer et tourner pour allumer ou éteindre la lampe. Recherchez plutôt des lampes à commutateur au sol, qui n'exigent qu'une simple pression du pied.

M L'emplacement de l'écran de télé est très important. La position optimale est celle qui vous permet de suivre à l'écran sans hausser la tête. Disposer l'écran sur un support bas offre une position optimale.

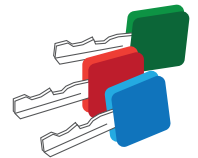
M La hauteur des tables de salon ne devrait pas être inférieure à la hauteur de l'assise du canapé.

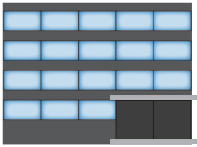
Vestibule

P Pour verrouiller et déverrouiller plus facilement votre porte d'entrée, augmentez la prise de votre clé en faisant ajouter une grande surface en plastique sur la portion que vous tenez en main.

M Les fermetures à loquet actionné par pression du pouce sont plus faciles à utiliser que d'autres mécanismes qui exigent de pincer et de tourner en même temps avec le pouce et l'index.

M Un portemanteau mural ou une applique avec crochets sont plus pratiques que la penderie conventionnelle qui exige la manipulation de cintres et l'ouverture/la fermeture de portes.





Au travail

Les chercheurs du centre Arthrite-recherche Canada ont démontré que les travailleurs atteints d'arthrite disposant d'heures de travail plus souples et ayant profité de mesures d'adaptation au travail sont plus productifs et moins susceptibles de devenir inapte au travail. En fait, dans le cadre d'un sondage mené par le comité ACE, nos membres ont classé les horaires flexibles en tête de liste des stratégies importantes pour le maintien de leur employabilité.

Tout en apportant des changements dans l'environnement de travail pour les employés atteints d'arthrite, nous ne devons pas négliger le réel besoin de changer la culture du milieu de travail. L'objectif de privilégier un horaire plus souple et des mesures d'adaptation dans les milieux de travail est rarement atteint avec

succès sans changer la perception des gens envers l'arthrite et les mesures d'adaptation au travail. Les employeurs et les employés doivent comprendre que pour les collègues atteints d'arthrite, le défi est de trouver un juste équilibre entre leurs responsabilités professionnelles et la gestion de leur maladie, y compris les symptômes comme la douleur, la fatigue et la raideur articulaire, qui s'accompagnent généralement d'un déclin physique en progression.

Bien qu'il soit plus difficile de contrôler certains aspects de votre environnement de travail, le comité ACE recommande certaines stratégies de même que de simples modifications qui faciliteront le travail d'un employé atteint d'arthrite.

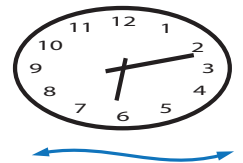
Bureau

- P** Assis à votre bureau, vos cuisses devraient être parallèles au sol et vos jambes à un angle de 90 degrés par rapport à votre corps.
- M** Il est très important de disposer d'un fauteuil confortable et dont l'assise est à une hauteur compatible avec celle de la surface de votre bureau. Choisissez de préférence un fauteuil à hauteur réglable avec un bon soutien pour le bas du dos.
- P** Si vous n'êtes pas en mesure de vous procurer un fauteuil offrant un bon soutien pour le dos, essayez un oreiller cylindrique ou quelque autre objet pouvant prendre la même forme, tel qu'une serviette roulée, afin de soutenir le bas de votre dos.
- P** Pour les personnes de petite taille, un repose-pieds est souvent l'accessoire idéal pour s'assurer que les pieds reposent fermement sur le sol. Vous pouvez même réaliser un repose-pieds de fortune en fixant ensemble avec du ruban adhésif des annuaires de téléphone jusqu'à l'épaisseur souhaitée.
- P** Placez l'écran de votre ordinateur de façon à pouvoir regarder droit devant vous, et non plus bas ou plus haut. Vous pouvez régler le problème en ajustant la hauteur de votre bureau.
- M** En plus de réduire la fatigue oculaire, une lampe de bureau efficace entraîne une meilleure posture en éliminant le besoin de se pencher pour profiter de l'éclairage.
- M** Si vous prenez souvent des appels, procurez-vous un casque d'écoute (le type qui comprend aussi un micro). L'utilisation d'un casque de ce type pour toutes vos conversations téléphoniques vous évitera d'avoir à maintenir le combiné à votre oreille. Une autre solution consiste à utiliser un appareil Bluetooth, un porte-combiné pour l'épaule ou tout simplement la fonction mains libres utilisée pour les téléconférences.
- M** Pour travailler sur une tablette ou un ordinateur portable, pouvoir disposer d'un support pour tablette ou d'un plateau pour ordinateur contribuera à prévenir la douleur au dos, au cou, aux épaules, aux mains, aux poignets et aux bras. Manipuler une souris externe plutôt que le pavé du portable sera plus confortable.
- P** Pensez à vous lever toutes les 15 minutes pour bouger un peu et vous étirer.



Horaire de travail

- M** Si possible, négociez des conditions de travail souples. Étant donné la nature imprévisible de l'arthrite, envisagez toutes les possibilités, comme de travailler à partir de la maison, à temps partiel ou d'adapter votre horaire de travail aux exigences de votre traitement.
- G** Un long trajet entre la maison et le boulot peut être particulièrement difficile pour quelqu'un atteint d'arthrite. Dans vos recherches d'une nouvelle maison, tenez compte de la proximité de votre lieu de travail. Une distance plus raisonnable se traduit par plus d'énergie pour le reste de la journée.



Sensibilisation en milieu de travail

Si la chose ne vous rebute pas, sensibilisez vos collègues et votre employeur. Beaucoup trop de gens n'ont aucune idée de ce qu'est l'arthrite inflammatoire et ses symptômes peuvent être mal interprétés. Par exemple, la fatigue est perçue comme un manque de zèle, une flambée imprévisible de symptômes peut vous mériter la réputation d'un employé non fiable, et certaines limitations physiques peuvent être tout simplement ignorées ou irriter vos collègues et employeurs. Seule l'information peut transformer les perceptions erronées.

La décision de divulguer ou non votre maladie vous appartient entièrement, mais opter pour une communication franche en milieu de travail peut contribuer à diminuer le stress et l'anxiété de devoir s'absenter régulièrement du travail en raison d'une maladie active. Apprenez-en plus sur le sujet grâce aux [Meilleurs milieux de travail au Canada pour les employés atteints d'arthrite](#).



Meilleur milieu de travail au Canada pour les employés atteints d'arthrite

Arthritis Consumer Experts (ACE)

Qui nous sommes

Arthritis Consumer Experts (ACE) offre aux Canadiens et Canadiennes atteints d'arthrite une formation fondée sur la recherche, une formation en sensibilisation à l'arthrite, un lobby influent et de l'information. Nous aidons les personnes vivant avec n'importe quelle forme d'arthrite à prendre en charge leur maladie et à prendre part au processus décisionnel concernant la recherche et les soins de santé. Les activités d'ACE sont orientées par les membres et dirigées par des personnes atteintes d'arthrite, d'éminents professionnels de la santé et le Conseil consultatif d'ACE. Pour en savoir plus sur ACE, rendez-vous à www.jointhealth.org

Principes directeurs et reconnaissance de financement

Les soins de santé constituent un droit de la personne. Ceux qui oeuvrent dans le domaine des soins de santé, surtout s'ils peuvent tirer profit de la maladie d'autrui, ont la responsabilité morale d'examiner les actes qu'ils posent et leurs conséquences à long terme et de s'assurer que tous en bénéficient. Ce principe équitable devrait être adopté par le gouvernement, les citoyens et les organismes à but lucratif et à but non lucratif. Il est une quasi-nécessité et le meilleur moyen de contrebalancer l'influence d'un groupe particulier. ACE réinvestit tout profit provenant de ses activités dans ses programmes de base pour les Canadiens et Canadiennes vivant avec l'arthrite.

Pour séparer totalement son programme, ses activités et ses opinions de celles des organisations qui soutiennent financièrement son travail, ACE respecte les principes directeurs suivants :

- ACE demande uniquement des subventions sans restrictions à des organismes privés et publics pour soutenir ses programmes de base.
- Aucun employé d'ACE ne reçoit des titres participatifs d'une organisation oeuvrant dans le domaine de la santé ni ne profite d'un appui non financier fourni par une telle organisation.
- ACE divulgue toutes les sources de financement de toutes ses activités.

- Les sources de tout le matériel et de tous les documents présentés par ACE sont fournies.
- Libre de toute préoccupation ou contrainte imposée par d'autres organisations, ACE prend position sur les politiques de santé, les produits et les services en collaboration avec les consommateurs atteints d'arthrite, le milieu universitaire, les fournisseurs de soins de santé et le gouvernement.
- Les employés d'ACE ne participent jamais à des activités sociales personnelles avec des organisations qui appuient ACE.
- ACE ne fait jamais la promotion de marques, de produits ou de programmes dans sa documentation ou son site Web ni au cours de ses programmes ou activités de formation.

Remerciement

ACE remercie Arthrite-recherche Canada (ARC) d'avoir effectué la révision scientifique de JointHealth™.



Reconnaissance de financement

Au cours des 12 derniers mois, le comité ACE a reçu des subventions de la part de : Amgen Canada, Arthrite-recherche Canada, AstraZeneca Canada, Celgene, Eli Lilly Canada, Forum canadien des biosimilaires, Hoffman-La Roche Canada Ltée, Instituts de recherche en santé du Canada, Merck Canada, Novartis Canada, Pfizer Canada, Sandoz Canada, Sanofi Canada, St. Paul's Hospital (Vancouver), UCB Canada et l'université de la Colombie-Britannique.

ACE a également reçu des dons non sollicités provenant des membres de la collectivité arthritique (personnes souffrant d'arthrite) de partout au Canada.

Le comité ACE remercie ces personnes et organismes pour leur soutien qui permet d'aider plus de 6 millions de Canadiennes et Canadiens souffrant d'arthrose, de polyarthrite rhumatoïde, d'arthrite psoriasique, de spondylarthrite ankylosante et de plusieurs autres formes d'arthrite. ACE assure à ses membres, à ses collaborateurs

professionnels de la santé et universitaires, au gouvernement et au public que son travail est effectué de façon indépendante et libre de leur influence.

Décharge

Les renseignements contenus dans le présent bulletin ou toute autre publication du comité ACE ne sont fournis qu'à titre informatif. Ils ne doivent pas être invoqués pour suggérer un traitement pour un individu particulier ou pour remplacer la consultation d'un professionnel de la santé qualifié qui connaît les soins médicaux dont vous avez besoin. Si vous avez des questions sur les soins de santé, consultez votre médecin. Vous ne devez jamais vous abstenir de suivre l'avis d'un médecin ou tarder à consulter un médecin à cause de ce que vous avez lu dans toute publication du comité ACE.

ACE Arthritis™
Consumer
Experts

#210 - 1529 West 6th Avenue
Vancouver, C.-B. V6J 1R1
t: 604.974.1366

e: feedback@jointhealth.org
www.jointhealth.org

ACE ne fait jamais la promotion de marques, de produits ou de programmes dans sa documentation ou son site Web ni au cours de ses programmes ou activités de formation.

© Arthritis Consumer Experts 2018