

Se loger après une LME

Auteurs : [Sharon Jang](#) | Révisé par : [Rachel Abel](#) | Publié le : 25 mai 2022 | Mis-à-jour : ~

Trouver un logement adéquat après une lésion de la moelle épinière (LME) peut être difficile, mais est important pour la qualité de vie. Cet article traite des problèmes d'hébergement et des adaptations après une lésion de la moelle épinière.

Points clés

- Un logement adapté à vos besoins peut améliorer votre réintégration dans la communauté.
- De nombreux facteurs jouent un rôle important par rapport au lieu de sortie suite à l'hospitalisation. Il s'agit notamment de votre capacité à accomplir les tâches de bases pour vous occuper de vous-même, de votre âge, de votre degré de handicap et du fait que vous ayez ou non une assurance.
- Pour rendre une maison accessible, vous pouvez trouver/construire une maison qui a été construite pour l'accessibilité, ou faire vos propres adaptations pour dans votre maison.
- Il existe toute une série d'adaptations et de modifications qui peuvent être apportées dans toutes les pièces de la maison pour la rendre plus accessible.

Pourquoi le logement est si important ?

Après une lésion de la moelle épinière (LME), le besoin de soutien social et d'accessibilité à l'environnement est souvent plus important. En lien avec ces facteurs, une planification et une réflexion approfondies sont nécessaires pour obtenir un logement optimal. Le logement est un facteur important dans la transition vers le retour dans la communauté, qui est un prédicteur important de la qualité de vie. Certaines preuves (faibles) ont montré que le logement peut influencer la qualité de vie :



- Crée des opportunités de participation communautaire grâce à son emplacement géographique (par exemple, la proximité de centres communautaires, de bibliothèques, de magasins, etc.)
- Crée un sentiment de sécurité.
- Favorise l'indépendance, si la maison est accessible.
- Permet la socialisation avec la famille et les amis.

En cas d'inadéquation entre les besoins en matière de logement et le logement dans lequel une personne est transférée, des éléments peu probants suggèrent qu'une série de difficultés peuvent survenir, notamment :

- La perte d'amitiés.
- Un manque de soins ou d'assistance.
- Des expériences négatives avec d'autres personnes, liées au fait d'être en fauteuil roulant.

- Un manque de contrôle sur les activités quotidiennes.
- Un manque de flexibilité et une restriction de la participation au travail et aux loisirs.

Le retour dans la communauté après une lésion médullaire est à la fois un test du soutien de l'environnement et de la résilience et de la capacité d'adaptation de l'individu. Ces facteurs peuvent déterminer le succès de la transition vers la communauté. Cet article se concentre spécifiquement sur l'optimisation du logement après une LME.

Quels facteurs influencent le lieu où je vivrai après l'hôpital ?

Après une LME, de nombreux facteurs influencent la possibilité de rentrer chez soi ou non. Ces facteurs sont les suivants :

- Le fait de ne pas être psychologiquement prêt.
- L'inaccessibilité des moyens de transport ou du domicile.
- Le manque de soutien social.

L'endroit où une personne vivra après sa sortie de l'hôpital ou d'un centre de réadaptation dépend de nombreux facteurs, notamment :

Votre capacité à effectuer de manière autonome des tâches de base liées aux soins personnels

Les tâches liées aux soins personnels comprennent des activités telles que se laver, se nourrir et s'habiller. Dans la recherche, ces tâches sont souvent mesurées à l'aide d'un test appelé Mesure de l'indépendance fonctionnelle (MIF). Certaines données peu probantes montrent qu'un faible niveau d'autonomie augmente la probabilité d'entrer dans un hébergement de soins, étant donné que l'on a besoin d'un niveau de soins plus élevé.



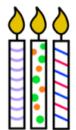
Niveau de handicap

Les personnes atteintes d'une déficience AIS de niveau D (c'est-à-dire celles qui ont des mouvements et une force quasi normale dans au moins la moitié des muscles sous le niveau de la lésion) ont accès à de plus grandes possibilités de logement. Ceci est lié au fait (preuves faibles) que les personnes atteintes d'AIS de niveau D sont confrontées à moins d'obstacles environnementaux et nécessitent moins d'adaptations de leur logement.



Âge

Une étude peu probante a révélé que les personnes âgées sont 4 % plus susceptibles d'être renvoyées dans une unité de soins intensifs ou un hébergement de soins.



Avoir des conditions médicales préexistantes

Si une personne souffre d'une maladie préexistante avant d'être victime d'une lésion médullaire, de faibles preuves suggèrent qu'elle a 10 fois plus de chances d'être renvoyée dans un hébergement de soins.



Assurances/financement privé de l'équipement

Une étude a montré que le fait d'avoir les moyens de s'offrir un équipement adapté peut augmenter les chances de retour à domicile. C'est l'un des facteurs les plus importants pour le retour à domicile, car le financement est nécessaire pour l'équipement adapté, les rénovations, les soins et d'autres fournitures. Il est important qu'une personne puisse vivre de manière autonome dans son logement.



Comment puis-je rendre ma maison accessible ?

Lorsque l'on cherche un logement après une blessure, on peut choisir de louer, d'acheter, de rénover ou de construire une maison. Si vous décidez de rénover ou de construire une maison, vous pouvez concevoir une maison vivable ou une maison qui peut être adaptée.

Logements vivables

Les logements vivables sont des maisons conçues pour être totalement accessibles malgré l'évolution des besoins tout au long de la vie. En d'autres termes, ils sont construits en tenant compte de l'accessibilité. Ce type de logement intègre le concept de design universel. Le design universel est un concept dans lequel les bâtiments et les produits sont créés de manière à être utilisables par toutes les personnes sans nécessiter d'adaptation ou de conception spécialisée. Appliqué à un logement, le design universel peut consister à concevoir une maison sans marches plutôt que d'avoir à ajouter une rampe plus tard, ou à avoir des portes suffisamment larges pour accueillir des fauteuils roulants si nécessaire. Le design universel est le plus souvent mis en œuvre lors de la phase de construction, et n'est pas mis en œuvre une fois que la maison est déjà construite.



Une maison construite selon les principes de design universel ne comporte pas de marches ou d'escaliers dès le départ.⁷

Logements adaptés

Les logements adaptés sont des lieux de résidence dont l'accessibilité a été modifiée pour des personnes en situation de handicap. Il s'agit de modifications telles que l'abaissement des armoires, la modification de la cuisine pour avoir de l'espace pour les jambes sous le comptoir, ou la modification de la disposition de la buanderie pour la rendre plus accessible.

Éléments à prendre en compte avant de modifier votre logement

Modifier sa maison peut être un processus excitant mais coûteux. Avant de commencer à apporter des modifications à votre maison, il convient de prendre en compte les éléments suivants :

- Que pouvez-vous faire et que ne pouvez-vous pas faire ? Gardez à l'esprit vos capacités et rappelez-vous les principaux changements à effectuer afin d'éviter de trop aménager votre maison.

- À qui pouvez-vous demander conseil ? Bien qu'il existe des entreprises spécialisées qui peuvent vous recommander des modifications, n'hésitez pas à demander conseil à un autre pair atteint d'une LME. Ils peuvent avoir des idées supplémentaires ou des références d'entrepreneurs spécialisés avec de bonne réputation. En outre, les ergothérapeutes possèdent des connaissances spécialisées pour rendre une maison plus accessible.
- Quel équipement vous convient le mieux ? Assurez-vous d'essayer l'équipement pour vous assurer qu'il vous conviendra avant de l'acheter !



Il peut être très utile de discuter avec un pair avant d'apporter des modifications à son logement.⁸

Quelles rénovations puis-je apporter à mon logement pour le rendre accessible ?

De nombreuses caractéristiques peuvent être incluses ou ajoutées à un logement pour le rendre plus accessible. Vous trouverez ci-dessous une liste des différentes façons d'adapter un logement. Cette liste n'est pas exhaustive. Il est important que vous en discutiez avec vos pairs et avec des experts en conception/construction de maisons pour déterminer ce qui vous convient le mieux et ce qui convient le mieux à votre maison. Pour plus de photos, veuillez vous référer à la page [SCI Saskatchewan's Accessible Housing](#).

Cuisine



Dans la cuisine ci-dessus, notez les boutons de réglage sur l'avant de la cuisinière, l'évier abaissé et l'espace pour rouler en dessous.⁹

Les cuisines peuvent être inaccessibles après une LME en raison de l'inaccessibilité des cuisinières, du manque d'espace pour les jambes sous les comptoirs et de la hauteur excessive des comptoirs et des éviers. Certaines modifications peuvent être apportées à la cuisine, notamment :

- Installez des plans de travail plus bas.
- S'assurer qu'il y a de l'espace pour se déplacer sous le comptoir et la cuisinière.
- Utilisez un four mural de manière à ce qu'il soit à une hauteur appropriée.
- Avoir des tiroirs et des armoires avec des boutons à levier (au lieu de boutons arrondis).
- Placez la cuisinière à côté de l'évier pour faciliter le transfert d'une casserole vers l'évier pour l'égoutter.
- Avoir une cuisinière dont les boutons sont situés à l'avant, ce qui est plus facile à atteindre et à utiliser.

Chambre



Dans cette chambre, les interrupteurs sont placés à hauteur de tête de chaque côté du lit et il y a suffisamment d'espace autour du lit pour se déplacer.¹⁰

Voici quelques modifications qui peuvent être apportées dans la chambre à coucher :

- S'assurer qu'il y a suffisamment d'espace des deux côtés du lit pour se déplacer en fauteuil roulant.
- Avoir un cadre de lit ou un sommier plus court pour faciliter les transferts à partir d'un fauteuil roulant manuel.
- Avoir un plancher en bois dur ou stratifié pour maximiser les déplacements dans la pièce, bien qu'un tapis à poils ras puisse également convenir.
- Placez une deuxième barre, plus basse, dans le garde-robe pour faciliter l'accès.

Salle de bain

Les salles de bains sont souvent l'obstacle numéro un dans une maison, en particulier la douche. Les éléments à prendre en compte sont la hauteur des toilettes, celle du lavabo et celle de la douche/baignoire. Dans certains immeubles récents, les toilettes sont plus hautes, car il est plus facile pour les personnes âgées de se lever, mais cela peut poser des problèmes de transfert. Voici quelques modifications qui peuvent être apportées à la salle de bains :

- Utilisez de la céramique antidérapante.
- Installez une barre d'appui pour les transferts vers les toilettes ou la douche.
- Disposez d'angles réglables sur les miroirs.
- Installer une douche sans seuil, avec les côtés de la douche légèrement inclinés vers le drain.
- L'utilisation d'un pommeau de douche à main, relié à un rail pour en régler la hauteur.
- Installez des éviers plus bas, avec un espace sous l'évier pour qu'un fauteuil roulant puisse s'y glisser.
- Ajout d'un siège de toilette surélevé ou de toilettes plus hautes pour faciliter le transfert.



Une douche sans seuil adaptée avec des barres d'appui et un pommeau de douche à main (à gauche), et un évier avec un espace pour se déplacer en fauteuil roulant (à droite).¹¹⁻¹²

Salon

Les salons peuvent être des espaces très fréquentés, remplis de meubles et d'appareils électroniques tels que les téléviseurs. Voici quelques modifications qui peuvent être apportées pour rendre le salon plus accessible :

- L'utilisation de fauteuils à accoudoirs avec un dossier et des bras droits peut apporter un soutien pour se lever et s'asseoir.
- Veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace entre les meubles pour pouvoir circuler.
- Utilisez du plancher en bois dur dans les principales pièces communes.

- L'achat d'un fauteuil inclinable électrique, qui peut aider à se repositionner et qui est facile à utiliser.
- Avoir des fenêtres basses pour pouvoir voir à l'extérieur.
- Avoir un salon/salle à manger ouvert pour faciliter les déplacements.
- Utilisez des cheminées à gaz pour faciliter l'éclairage.

Extérieur

- Remplacez les poignées de porte rondes par des poignées de porte à levier.
- Utilisez un système d'entrée sans clé/un cadenas à code au lieu d'une clé traditionnelle
- Utilisez une rampe pliante pour monter quelques marches.



Une poignée de porte à levier (à gauche) et un clavier de serrure (à droite) sont des adaptations qui peuvent être utilisées.¹³⁻¹⁴

Autres

- Si vous construisez une rampe, veillez à ce qu'elle ait une pente d'au moins 1:12 (c'est-à-dire que pour chaque mètre de dénivelé, la rampe doit avoir une longueur de 12 mètres).
- Créez des surfaces antidérapantes à l'aide de produits tels que des bandes antidérapantes, de la carquette ou de la peinture au sable.

Quelles sont les méthodes peu coûteuses pour rendre mon logement plus accessible ?

Si les rénovations peuvent rendre une maison plus accessible, elles ne sont pas forcément dans le budget de tout le monde. Au lieu de cela, il existe d'autres stratégies moins coûteuses qui peuvent être utilisées pour améliorer l'accessibilité d'une maison. Il s'agit notamment de l'utilisation de la technologie, de l'ajout de boucles et de sangles, et de la modification des installations existantes.

Utiliser la technologie pour l'accessibilité

Avec les progrès de la technologie, les fonctions de la maison intelligente permettent à une personne de contrôler diverses parties de la maison par la voix. Avec l'utilisation d'appareils tels que Google Home et Amazon Alexa, des éléments de la maison tels que les lumières, les téléviseurs et le thermostat peuvent être contrôlés par des commandes verbales. Par ailleurs, certains modèles de fauteuils roulants électriques sont désormais équipés de la technologie Bluetooth. Cela vous permet de connecter et de contrôler des appareils Bluetooth, tels que des ampoules, des chaînes stéréo, des téléphones et des ordinateurs, avec les commandes d'un fauteuil roulant électrique.



Ajout de boucles et de sangles

L'ajout de boucles et de sangles est une méthode peu coûteuse pour améliorer l'accessibilité des portes et des tiroirs. Des boucles et des sangles peuvent être ajoutées aux poignées existantes, par exemple sur les tiroirs, la porte du réfrigérateur ou les armoires, pour permettre aux personnes d'ouvrir ces appareils à l'aide de leur poignet ou de leur coude. Si possible, les poignées peuvent également être remplacées par des poignées plus accessibles, telles que des poignées à barre.

Modifications des structures existantes

Si l'on peut modifier son logement par des rénovations importantes, il existe également des mesures mineures que l'on peut prendre pour améliorer l'accessibilité de la maison. Dans la cuisine, envisagez d'enlever les portes des armoires les plus basses. Cela permet d'avoir plus d'espace pour les jambes sous les éviers et les comptoirs. En outre, les personnes dont la force est limitée peuvent envisager de réorganiser la cuisine de manière à ce que les objets les plus lourds (comme la vaisselle) soient placés plus bas, ou d'enlever complètement les objets lourds (par exemple, en remplaçant la vaisselle en céramique par de la vaisselle en plastique).

Si les portes posent problème, les charnières classiques peuvent être remplacées par des charnières en Z ou des charnières pivotantes. Ces charnières alternatives permettent aux portes de s'ouvrir plus largement, ce qui crée plus d'espace pour le passage d'un fauteuil roulant. Comme indiqué dans la section précédente, les poignées de porte à levier peuvent également être utilisées pour remplacer les poignées de porte arrondies afin de faciliter l'ouverture des portes.

Équipement adapté

Outre les rénovations et les modifications apportées à la maison, il existe toute une série d'équipements adaptés qui peuvent rendre une maison plus accessible. Par exemple, pour les personnes incapables d'atteindre ou de tourner les boutons de la cuisinière, il existe des adaptations. Les ergothérapeutes sont spécialisés dans l'adaptation des espaces et des équipements aux besoins particuliers de chaque personne. Pour plus d'informations, consultez un ergothérapeute.



Une personne ouvre la porte d'un réfrigérateur avec son poignet. Une boucle a été ajoutée à la poignée de la porte du réfrigérateur pour faciliter cette action.¹⁶



Exemples d'équipements adaptés qui peuvent être utilisés pour contrôler les boutons de la cuisinière.¹⁷⁻¹⁸

En conclusion

Il est important pour la réintégration dans la communauté et la qualité de vie après une blessure de disposer d'un logement qui réponde à ses besoins particuliers après une LME. Bien qu'il soit possible de construire une nouvelle maison à partir de zéro, il peut être plus faisable d'adapter une maison existante pour améliorer l'accessibilité et l'indépendance à la maison.

Il est préférable de discuter de toutes les options avec un ergothérapeute ou un spécialiste de la construction afin de déterminer les modifications et les équipements qui vous conviennent.

Ressources associées

[SCI Alberta adapted housing videos](#)

[SCI Saskatchewan's Accessible Housing](#)

[Canada Mortgage and Housing Corporation – Accessible house designs and floor plans](#)

Liste des références

Certaines parties de cette page ont été adaptées du SCIRE Professional « Housing and Attendant Services: Cornerstones of Community Reintegration After SCI » Module:

Boucher N, Smith EM, Vachon J, Légaré I, Miller WC (2019). Housing and Attendant Services: Cornerstone of Community Reintegration after Spinal Cord Injury. In Eng JJ, Teasell RW, Miller WC, Wolfe DL, Townson AF, Hsieh JTC, Noonan VK, Loh E, McIntyre A, Querée M, Benton B, editors. Spinal Cord Injury Rehabilitation Evidence. Version 6.0. Vancouver: p 1- 35. Disponible à : scireproject.com/evidence/housing-and-attendant-care/

Liste complète des références disponible au : community.scireproject.com/topic/housing/#references

Le glossaire des termes est disponible au : community.scireproject.com/topics/glossary/

Crédit des images

1. [Woman in red and white long sleeve shirt sitting on wheelchair](#) ©Marcus Aurelius. [Pexels License](#)
2. [bathing](#) ©ProSymbols, US. [CC BY 3.0](#)
3. Modified from [Outlines](#). ©Servier Medical Art. [CC BY 3.0](#)
4. Birthday Candles. ©SCIRE
5. [Health](#). ©StringLabs, ID. [CC BY 3.0](#)
6. Insurance. ©SCIRE Community Team
7. [Architecture clouds daylight driveway](#). ©Pixabay. [CC0](#)
8. [Hamburg St Pauli Wheelchair Users](#). ©fsHH. [Pixabay License](#).
9. Wheelchair Accessible Kitchen ©SCIRE
10. [Inside our casita](#). ©Night Owl City. [CC BY-NC-SA 2.0](#)
11. [After](#). ©Amanda Westmont. [CC BY-NC-SA 2.0](#)
12. [Accessible Sink](#) © Fairfax County [CC BY-ND 2.0](#)
13. [Door Handle](#). ©www.trek.today. [CC BY 2.0](#)
14. [Finished installation of a Schlage Key Pad Door lock system on a full light front door](#). ©Larry Spalding [CC BY-SA 4.0](#)
15. [Google home with home hub and home mini on table](#). ©Y2kcrazyjoker4 [CC BY-SA 4.0](#)
16. Loop on fridge. ©Rachel Abel
17. Stove knob reacher. ©Rachel Abel
18. Adaptive stove knob turner. ©Rachel Abel



Avertissement : Ce document ne fournit pas de conseils médicaux. Ces informations sont diffusées dans un but éducatif uniquement. Pour des informations supplémentaires ou des conseils médicaux spécifiques, consulter un professionnel de la santé qualifié. Le Projet SCIRE, ses partenaires et ses collaborateurs excluent toute responsabilité à toute personne pour toute perte ou dommage dû à des erreurs ou des omissions dans cette publication.