

Institut Nazareth et Louis-Braille

1. Conseils pratiques destinés aux personnes âgées ayant une déficience visuelle :

- Prendre le temps nécessaire pour se lever d'un fauteuil ou d'un lit, afin de maintenir stables la pression sanguine et l'équilibre;
- Prévoir des haltes et des endroits de repos lorsque l'on doit parcourir un long trajet;
- Éviter de transporter des paquets trop lourds; faire plusieurs aller-retour et répartir le contenu (par exemple : deux petits sacs plutôt qu'un gros) de manière à maintenir son équilibre;
- Garder le plus possible les mains libres pour s'appuyer, au besoin, et se protéger (par exemple : sac à main sur l'épaule, sur l'avant-bras ou sac à dos);
- Porter des chaussures et des bottes de la pointure exacte ayant des semelles antidérapantes, dont les talons ont une hauteur maximum de un pouce et une largeur égale à celle de la semelle;
- Porter des pantoufles ajustées qui offrent un bon confort et qui ne glissent pas sur le plancher;

- Lorsque possible, informer une personne de votre entourage de l'endroit où vous allez, au cas où vous auriez besoin d'aide;
- Porter ses verres correcteurs, comme prescrits par un professionnel de la vision et prendre rendez-vous à intervalle de deux ans et moins, au besoin;
- Porter casquette, visièrre ou filtres solaires afin de réduire les effets d'éblouissement et faciliter la perception des obstacles;
- Se procurer au besoin, et utiliser correctement en tout temps les aides à la marche prescrites :
 - marchette (déambulateur);
 - canne blanche de support munie d'un pic à glace pour les déplacements à l'extérieur, l'hiver;
 - canne blanche de détection (rigide ou pliante) pour s'identifier et se protéger des obstacles.
- Tenir les rampes et les barres d'appui partout où elles sont à sa disposition;
- Circuler toujours à droite dans les escaliers et les corridors des endroits publics et des centres d'hébergement;
- Demander l'aide d'un guide voyant pour se déplacer dans un milieu non familier ou inconnu, ainsi que lorsqu'on se sent moins en forme physiquement;
- Solliciter l'aide d'un spécialiste en orientation et mobilité pour se déplacer avec plus d'aisance et de sécurité.

2. Conseils pratiques liés au milieu de vie des personnes âgées ayant une déficience visuelle :

- Éviter le plus possible les carpettes, ou en fixer les contours au sol à l'aide d'un ruban adhésif à double face (collant des deux côtés);
- Se méfier des planchers trop cirés; ils sont éblouissants et glissants;
- Placer les meubles et les plantes contre un mur ou dans un coin de la pièce afin de réduire les sources d'obstacles;
- Ranger immédiatement les objets utilisés après usage;
- Brancher les appareils électriques et le téléphone le plus près possible des prises de courant et fixer les fils électriques au mur, de façon à ce qu'ils ne traînent pas dans la pièce;
- Installer des rampes et barres d'appui là où elles sont nécessaires et utiles (par exemple : rampes dans un escalier et un corridor, barres d'appui dans la salle de bain);
- Coller des bandes antidérapantes sur chacune des marches d'un escalier et apposer des bandes avertisseuses de couleur vive sur les première et dernière marches de celui-ci pour informer la personne du début et de la fin de l'escalier;
- Appliquer sur chacune des contremarches d'un escalier, des bandes de couleur contrastant avec celle des marches pour informer la personne de la hauteur et de la profondeur de celles-ci;

- Utiliser des bandes ou un tapis antidérapants de couleur vive et au besoin, un siège dans la baignoire ou la douche;
- Réduire, s'il y a lieu, la hauteur des seuils de porte;
- Peindre les cadres des portes d'une couleur contrastant avec celle des murs pour en faciliter le repérage visuel;
- Vérifier la qualité de l'éclairage dans les lieux fréquentés et à risques comme les escaliers, le hall d'entrée, la salle de bain et utiliser toutes les sources lumineuses disponibles, en ajouter au besoin;
- Installer une veilleuse dans la chambre à coucher et dans le corridor pour faciliter les déplacements nocturnes;
- Garder une lampe de poche en bon état à la portée de la main (par exemple : sur la table de chevet, dans le sac à main) pour compenser l'insuffisance de lumière;
- Consulter un spécialiste en orientation et mobilité pour obtenir une analyse et des conseils sur les modifications à apporter à un environnement particulier.

Note : Les techniques du guide voyant, de déplacement autonome sans aide, de familiarisation, ainsi que des conseils pratiques sur l'aménagement physique d'une pièce sont expliqués et illustrés dans un guide intitulé *Accompagner et guider une personne ayant une déficience visuelle*, produit et publié en 2005 par l'Institut Nazareth et Louis-Braille.

Dernière mise à jour : 5 mars 2008