

# « Comment bien choisir une aide technique »

S.CONTE

## Qu'est-ce qu'une aide technique ?

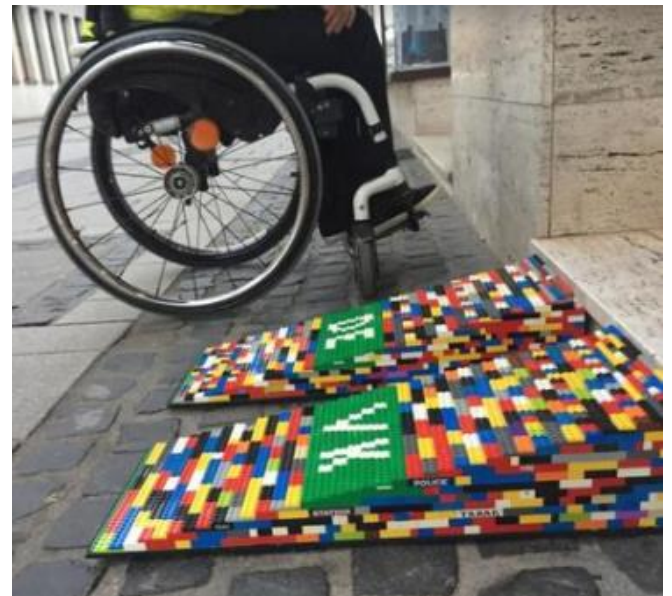
C'est un objet. Un objet que vous allez utiliser pour permettre ou faciliter une fonction motrice ou une activité.

Nous en utilisons tous les jours sans y penser. Les progrès technologiques et surtout la recherche spatiale nous en ont fourni un grand nombre. Cela va de l'essoreuse à salade que l'on tourne, pousse ou tire pour essorer en fonction de nos capacités ; au GPS qui vous dirige sans avoir besoin d'une carte papier.



L'aide technique peut être manufacturée, décrite pour telle fonction, on la trouve sur catalogue en magasins spécialisés, voire en super marché. Elle peut aussi être « détournée ». Par exemple utiliser une pince multiprise pour tirer sur le caoutchouc d'un bocal de conserve. Enfin elle peut être fabriquée maison, en Allemagne une femme fabrique des rampes d'accès en Légo sur mesure.

Bien souvent l'aide technique est déjà chez nous. Celle achetée manufacturée risque d'être insuffisamment adaptée.



## A qui s'adressent les aides techniques ?

A toute personne rencontrant une incapacité partielle ou complète pour réaliser une action. Mais aussi à celle cherchant à se faciliter la vie, à aller plus vite.

Reprenons l'exemple de l'essoreuse à salade achetée au supermarché. Avant d'avoir cette essoreuse, vous mettiez votre salade dans un panier métallique que vous alliez secouer énergiquement dehors. Mais depuis quelques temps, vous ne pouvez plus sortir ou vous souffrez de douleurs dans le bras ou encore vous ne pouvez plus saisir les poignées du panier. L'essoreuse va vous permettre de poursuivre votre activité en compensant vos limitations.

Certaines aides techniques d'adressent aux personnes présentant la difficulté et d'autres à leurs aidants. Les deux exemples les plus fréquents dans mon expérience sont les sièges de bain pivotants, très compliqués voire impossible à utiliser seuls et les enfile-bas qui nécessitent toujours l'intervention d'une tierce personne.



### Pour quoi faire ?

C'est la question que je pose le plus souvent aux patients. En effet cela permet de cibler au plus juste le besoin pour proposer les différentes solutions. Pour être efficace une aide technique doit répondre à un besoin bien précis. Par exemple je voudrais une aide technique pour faire à manger. Pour quoi faire ? pour cuisiner sur le gaz. Pour quoi faire sur le gaz ? pour touiller les aliments dans la casserole. Pourquoi ? parce que la casserole tourne en même temps que je touille et je ne peux pas me servir de l'autre main pour tenir la queue de la casserole. Nous pouvons aller encore plus loin : pourquoi l'autre main ne peut-elle pas tenir la casserole ? Parce qu'elle est utilisée à maintenir l'équilibre de la personne en prenant appui sur le plan de travail. Alors, l'aide technique doit-elle maintenir la queue de la casserole ou la personne elle-même pour libérer sa main ?

### Comment trouver la bonne aide technique ?

Bon nombre d'aides techniques finissent au placard, à peine utilisées, pour des raisons très diverses : trop compliqué, prend trop de temps, trop lourd, finalement inefficace, trop moche aussi (un monsieur d'un certain âge refusait d'utiliser un guidon de transfert parce qu'il était rose).

« L'acceptation et l'apprentissage de l'aide technique font partie intégrante de la réussite. »

L'ergothérapeute n'agit pas seul. Il ne détient pas tout le savoir et n'a pas la solution à tout. Il n'est pas la « fée clochette ». Le partenariat avec le patient est essentiel. C'est ensemble qu'ils vont chercher une solution acceptable. Cela paraît plutôt logique comme relation de soin et pourtant nous voyons encore des solutions imposées.

Trouver la bonne aide technique prend du temps (par exemple un fauteuil roulant). C'est le temps nécessaire pour bien cibler la demande, évaluer, essayer, modifier, essayer encore, valider, parfois financer et enfin apprendre à s'en servir.

**Cibler la demande :** Nous l'avons vu il s'agit de bien comprendre pourquoi la personne a besoin d'une aide technique, à travers un entretien.

**Evaluer :** Observer et comprendre les habiletés et incapacités à travers l'activité dont il est question ou par une recherche plus biomédicale.

Il faudra toujours prendre en considération l'ensemble de son environnement (vit-elle seule, loin de tout, du personnel intervient-il dans la journée, l'architecture, l'agencement d'une pièce, les objets environnants, voire le climat et les animaux...)

Ne pas négliger la personnalité, les valeurs, les intérêts, l'estime de soi et le processus d'acceptation (une personne qui veut faire comme avant est dans un discours de maintien, pas dans un discours de changement pour accepter une AT). Reprenons l'exemple de ce monsieur qui ne voulait pas d'un guidon de transfert rose, cela interroge ses goûts, mais aussi ses valeurs, pas de rose pour l'homme, cet objet était pour lui inesthétique dans son environnement.

**Essayer :** Rien de plus parlant qu'une mise en situation dans les conditions d'utilisation. En fonction du besoin, y a-t-il des objets dans l'environnement immédiat qui pourraient être facilitateurs ? Une dame ne parvenant pas à fermer le verrou de sa porte de garage : ses doigts tournent autour du bouton rond, sa force étant insuffisante. Elle envisage de changer son verrou. Deux élastiques plats autour du bouton et la dame retrouve la capacité à fermer seule son verrou, grâce à l'effet anti dérapant des élastiques.

Les essais peuvent être filmés, comme le pratique notamment l'équipe du centre de rééducation Pierre Noal à Caen. L'intérêt est d'avoir un retour visuel de l'action pour le patient et un support sur lequel lui et l'ergothérapeute réfléchiront ensemble.

L'ergothérapeute va pouvoir, de par son savoir et son expérience, proposer des aides techniques. Soit elles seront validées par le patient, soit elles seront une base pour chercher une solution plus adéquate. Souvent par manque de temps, nous abrégeons rapidement les essais, c'est une erreur. Nous n'avons pas appris le vélo, l'écriture ou à éplucher les légumes finement en une fois !

**Adapter:** Il peut être nécessaire d'adapter une aide technique manufacturée ou modifier un objet du quotidien (en le tordant, le raccourcissant, en le fixant...). Mais cela peut parfois s'avérer très compliqué et nécessiter l'intervention d'artisans. Ne rêvons pas, parfois il n'est pas possible de répondre à la demande. Il faut alors s'interroger de nouveau : avons-nous bien ciblé la demande, bien analysé l'environnement et le désir de la personne ? Cela peut prendre du temps. Le passage par l'aide d'une tierce personne peut être nécessaire.

**Financer :** Certaines aides techniques sont remboursées par la Sécurité Sociale, financées par la Prestation de Compensation du Handicap (PCH) ou caisse de retraite CARSAT ou encore par les mutuelles. Mais la grande majorité ne le sont pas. Il existe parfois des modes de financement extra légaux, mais c'est un autre sujet.



Comme vous pouvez le constater, choisir une aide technique peut être complexe. Aller dans un magasin d'aide technique ou chercher sur un catalogue la solution au problème me semble bien cavalier. Essayer une aide technique, celle qui est disponible, dans un magasin, debout et rapidement, n'inaugure pas toujours d'une bonne utilisation et bien souvent elle viendra encombrer vos placards.

« L'ergothérapeute est là pour vous aider, ensemble vous trouverez plus certainement une solution ! »

En dehors de cela pensez éco-responsable, n'achetez pas ce qui ne vous correspond pas vraiment et si vous avez trouvé le produit qui vous convient, cherchez si le troc ou l'occasion ne vous permettent pas de l'acquérir auprès de quelqu'un qui ne l'utilise plus. Nous voyons beaucoup d'aides techniques sur les sites de revente d'occasion en très bon état.