



## Favoriser son POUVOIR d'AGIR malgré une DÉFICIENCE VISUELLE

En réunion d'équipe le sujet de Bernadette revient en boucle ; femme habitant seule, âgée de 82 ans, bénéficiant de 2h d'aide ménagère/semaine qui n'est visiblement pas « dans son assiette » ces derniers temps. Elle qui, jusque là, était tout à fait autonome et très active au sein de l'association du village semble aujourd'hui anxieuse et plus étourdie qu'avant.

Peut-être Bernadette commence-t-elle à avoir des troubles de mémoire ? ! Elle égare régulièrement ses affaires chez elle : son trousseau de clefs, son étui de lunettes. Elle n'a parfois pas l'idée de l'heure, ne regarde plus la télé... Par contre, elle se rappelle sans hésitation des prénoms de tous les intervenants qui passent chez elle, sauf Romain, intervenant à domicile, qu'elle n'avait pas reconnu la semaine dernière lorsqu'il est rentré chez elle – étonnant tout cela !

En discutant avec Bernadette, Lucile confirme qu'elle est inquiète par rapport à sa mémoire et que son anxiété a un effet sur sa motivation au quotidien. Se sentant plus diminuée et fragile, Bernadette est moins avide de sorties, elle s'isole. Lucile encourage Bernadette à faire le point avec son médecin traitant ou à effectuer un bilan de prévention.

Quelle n'est pas sa surprise lorsque, trois semaines plus tard, Bernadette rassure les intervenants du domicile, Romain en premier 😊, qu'elle n'avait pas à se soucier pour sa mémoire, qu'il suffisait qu'elle continue à faire ce qu'elle aimait comme avant cet épisode. Par contre, elle doit prendre rendez-vous chez un ophtalmologue pour faire un bilan visuel puisqu'elle a découvert que sa vue n'est plus ce qu'elle était.

Premier conseil à mettre en place chez elle : améliorer l'éclairage de son entrée. Grâce à cela, elle pourra reconnaître Romain même après qu'il se soit coupé la barbe !

*Dans ce numéro :*

Pouvoir d'agir & vieillissement

Ces troubles visuels qui passent inaperçus

Favoriser le confort visuel pour un quotidien apaisé

Le localisateur d'objets

Une alarme adaptée

Un agenda partagé

Une balance avec un affichage grossi

Le chemin lumineux

L'interrupteur va-et-vient

**QUOI DE NEUF ?**  
Trois nouveautés  
DOM'inno

# Pouvoir d'agir & vieillissement

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), avec l'avancée en âge l'équilibre **entre le vouloir et le pouvoir faire** peut se trouver altéré, notamment à cause de déficiences, même légères, qui s'installent.

Nous définissons le « **pouvoir agir** » des personnes vieillissantes par leur capacité de mettre en mouvement leur motivation, leurs capacités cognitives, motrices, et sensorielles, et la prise de décisions qui sont jugées bonnes pour elles-mêmes. L'objectif étant d'être maître de ses choix et actions au quotidien.

Puisque des troubles visuels qui passent inaperçus peuvent être à l'origine d'une baisse du pouvoir d'agir, penchons-nous sur des informations utiles à garder en tête !

**Au-delà de 60 ans, plus de 82% des personnes sont concernées par une déficience visuelle !**

## Ces troubles visuels... qui passent inaperçus

Le trouble visuel « ne se voit pas ». Étonnant, n'est-ce pas ?

Les pathologies visuelles du vieillissement sont pour la plupart indolores et d'évolution très progressive, **rendant parfois difficile la prise de conscience objective des capacités et limites.**

La personne elle-même peut ne pas remarquer une baisse de sa vue ou associer une gêne à une diminution de ses capacités visuelles.

Voici quelques situations types :

- Peiner à lire sa liste de courses dans la cuisine mais y arriver une fois dehors ou dans un environnement lumineux ;
- Ne pas remarquer que la table est recouverte de miettes après le repas ;
- Se sentir gêné au volant de sa voiture sans pour autant ressentir une gêne visuelle.

**Les déficiences visuelles ont un impact négatif sur la confiance de la personne, sa motivation, sa capacité de choisir, de décider.**

La communication avec les autres et la sécurisation au quotidien peuvent également être impactées. Dans ces situations, le rapport à l'action est détérioré et cela entraîne une difficulté à se projeter, faute de pouvoir s'appuyer sur des succès.



Cataracte, décollement de la rétine, dégénérescence maculaire liée à l'âge, glaucome, rétinopathie diabétique ...

Autant de pathologies visuelles qui peuvent se rajouter à une baisse de l'acuité !

La Ligue Braille a pris l'initiative de présenter, sous forme de clips vidéos, ce à quoi font face des personnes ayant l'une des pathologies citées.

<https://www.braille.be/fr/documentation/pathologies-visuelles>

# Favoriser le confort visuel pour un quotidien apaisé

« Je ne vois plus comme avant, mais je préserve mon pouvoir d'agir grâce à un meilleur éclairage ou en choisissant de regarder des films avec lecture vocale des textes, tout simplement ! »



## Un localisateur d'objets

Un localisateur d'objets permet de retrouver et localiser des objets du quotidien. Sous forme de porte-clef ou de balise adhésive, il s'accroche à l'objet concerné.

En équipant les objets **il me reste qu'à appuyer sur le bouton coloré correspondant sur la télécommande pour entendre bipper la balise** (peut-être de l'autre côté de la pièce, dans l'entrée, au fond de mon sac à mains !!)

Certains modèles sont « connectés » : liaison Bluetooth et installation d'une application dédiée ; depuis son smartphone on fait le localisateur pour connaître la dernière position enregistrée à proximité du smartphone.

<https://bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr/produits/localisateur-dobjet/>

Astuce de l'ergo : ranger la télécommande toujours à la même place 😊



## Une alarme adaptée

Un réveil dit « adapté » permet de diversifier les types d'alarme afin que celle-ci soit perçue par son utilisateur malgré une limitation auditive ou visuelle.

A choisir entre un réveil par une sonnerie à la tonalité particulière, **un affichage de l'heure bien contrasté, voire projeté sur le mur pour être agrandi**, ou plutôt vocal, un vibreur calé sous l'oreiller.

<https://bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr/produits/reveil-adapte-vue-audition/>



## Une balance avec un affichage grossi

Les balances adaptées présentent, selon les modèles, soit **un affichage grossi**, soit une fonction parlante pour les personnes ne voyant plus du tout les caractères sur la balance.

La balance vocalise alors ce qui est indiqué sur l'affichage.

<https://bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr/produits/balances-adaptees/>



## Un agenda partagé

Une plateforme d'applications sur TV **permet d'accéder facilement à des fonctions qui compensent une perte visuelle**, avec la possibilité d'une lecture vocale des textes.

<http://dominno.tasda.fr/#!/produits/570370f48d6e459402f3a722>

# Favoriser le confort visuel pour un quotidien apaisé



## Un interrupteur va-et-vient sans fil

Un interrupteur va-et-vient sans fil permet d'ajouter un second interrupteur là où c'est nécessaire, sans avoir à tirer de fil électrique.

La transmission de l'information, avec l'interrupteur principal, se fait par radio. Par exemple, **il est facile d'ajouter un interrupteur supplémentaire commandant le plafonnier dans la chambre, à côté de la tête du lit.**

<https://bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr/produits/interrupteur-va-et-vient-sans-fil/>



## Un chemin lumineux

Un chemin lumineux permet de **réduire les risques lors d'un lever nocturne ou d'un déplacement dans un environnement sombre**, grâce à un ensemble de points lumineux qui s'allument automatiquement tout au long du trajet, comme par exemple entre la chambre et les toilettes.

<https://bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr/produits/chemin-lumineux/>

## Astuce de l'ergo

Pensez à ajuster la luminosité de l'écran de son smartphone si l'on distingue mal ce qui est affiché 😊

## Quoi de neuf ?

À retrouver sur le catalogue en ligne du TASDA des aides numériques :  
<http://dominno.tasda.fr>.



**Rendre accessible la sonnerie** du téléphone ET le volume de la conversation pour une personne ayant une baisse d'audition.

<http://dominno.tasda.fr/#!/produit/s/56659af42e757afb16047611>



**Maintenir l'indépendance pour des sorties** malgré des troubles cognitifs ou une santé fragile : Montre connectée d'alerte avec bouton SOS, téléphonie intégrée, GPS, et prise de constantes vitales. Application mobile pour consulter et recevoir les notifications (aidants).

<http://dominno.tasda.fr/#!/produits/62836ef1d1d80a767be03ef4>

**DOM'inno**  
L'innovation à domicile



**Encourager la participation** à des rencontres en visio. Des conférences et des ateliers gratuits en ligne.

<http://dominno.tasda.fr/#!/produits/633ac0b1ed093bb02d05a018>