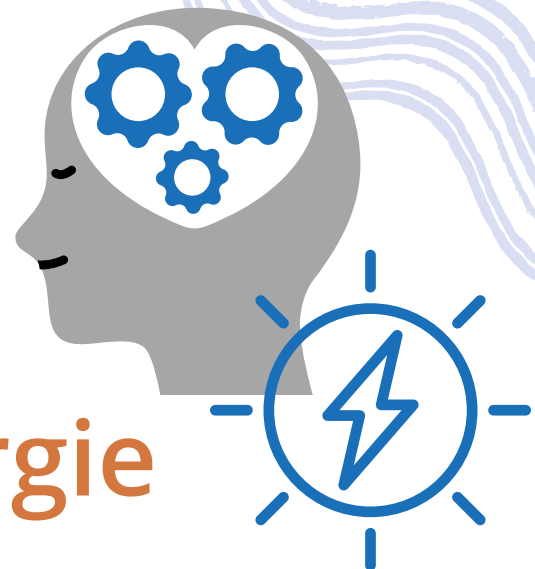


Stratégies & outils d'économie d'énergie



SORTIES : MAGASINAGE, ÉPICERIE, RESTAURANTS

PAR: MELANIE KASNER, ERG.



AQEM

**Association Québécoise de
l'Encéphalomyélite Myalgique**

Stratégies pour gérer les sorties :

- **Se reposer radicalement avant une sortie planifiée**, dans la mesure du possible.

- Si vous le pouvez, **reposez-vous quelques minutes** lorsque vous arrivez à destination.

Par exemple, si vous voyagez en voiture, inclinez votre siège vers l'arrière et fermez les yeux avant d'entrer.

- **Réduisez les stimuli sensoriels**, tels que le bruit et les lumières vives.



- Portez un **chapeau de soleil**, même à l'intérieur.



- Porter des **lunettes de soleil**, même à l'intérieur.



- Portez un **casque anti-bruit** ou un **casque à réduction de bruit** pour atténuer les sons.

Rendez-vous médicaux & pharmacie :

- Pour les rendez-vous médicaux, **demandez le premier rendez-vous de la journée** ou le premier rendez-vous après le déjeuner, afin d'éviter les longues attentes.
 - Gardez une liste de questions et de symptômes, pour éviter d'avoir à vous souvenir des informations.
 - Demandez au professionnel si vous pouvez enregistrer le rendez-vous sur votre téléphone pour vous souvenir de la discussion.
- **Apportez un appareil avec un siège** (par exemple un déambulateur), s'il n'y a pas de sièges disponibles (par exemple dans une pharmacie).
- Optez pour la livraison des médicaments plutôt que d'aller les chercher. Certaines petites pharmacies peuvent offrir ce service gratuitement. Elles permettent également de parler plus facilement à un pharmacien si vous avez des questions.

Les courses :

- **Faites vos achats à des heures plus calmes** et les jours où vous n'avez pas d'autres tâches lourdes à accomplir.
- Faites vos courses à des moments de la journée où **vous avez relativement plus d'énergie**.
- **Organisez votre liste** de courses à l'avance, par allée, pour éviter de dépenser de l'énergie inutilement.
- **Utilisez un chariot** pour vous supporter.

Au restaurant :

- Au restaurant, **demandez un coin tranquille**.
 - Pensez à commander à l'avance, si possible.
 - Surélevez vos jambes, si vous le pouvez, en vous asseyant dans une banquette ou en demandant une autre chaise.
 - Dînez tôt pour éviter les foules.
 - Demandez la facture à l'arrivée du repas, afin de ne pas avoir à attendre le retour du serveur. C'est souvent le temps d'attente le plus long dans les restaurants.



Si vous ne pouvez pas sortir en raison de symptômes exacerbés

- **Utilisez les services de ramassage** en bordure de rue ou de livraison pour les courses et autres articles.
- **Faites vos courses en ligne** lorsque c'est possible.
- **Commandez des plats à emporter ou livrés**, et demandez à **vos amis ou à votre famille de manger chez vous**, avec de la vaisselle jetable. Cela vous permet de contrôler l'environnement, votre position et la durée de l'activité, tout en **maintenant des liens sociaux**.
- **Organiser des réunions Zoom ou Facetime** avec des amis ou des membres de la famille, afin de rester à la maison et de ne pas avoir à s'habiller, **tout en restant en contact** avec d'autres.

Outils à considérer, selon vos symptômes :


• **Une aide à la mobilité**, pour réduire la dépense énergétique lors des déplacements.

- Canne
- Marchette
- Déambulateur
- Fauteuil roulant manuel
- Quadriporteur motorisé
- Fauteuil roulant motorisé.

Chacune de ces **aides à la mobilité présente des avantages et des inconvénients**, et leur utilisation peut n'être appropriée que dans certaines situations. **Adressez-vous à un ergothérapeute informé sur l'EM** pour déterminer les aides à la mobilité qui vous conviennent le mieux.

- De nombreux centres commerciaux et lieux publics offrent des fauteuils roulants à emprunter, si vous avez quelqu'un qui peut vous pousser.

- De nombreuses entreprises de produits médicaux peuvent louer des fauteuils roulants et d'autres aides pour de courtes périodes, si vous voulez les essayer ou les utiliser pour une activité particulière.



- **Permis de stationnement de la SAAQ**, pour avoir accès aux places de stationnement près des entrées des bâtiments et des intersections.

- Cet outil permet de réduire la distance entre le véhicule et la porte, et de réduire le temps passé à chercher une place de stationnement.

- **Transport adapté**, s'il est disponible dans votre région.

- Il s'agit d'un service de transport public de porte à porte.

- **Un démarreur de voiture**, pour aider à s'adapter aux températures extrêmes en hiver.

- **Sac de courses à roulettes**, pour éviter de soulever et de porter.

- **Kit sensoriel** : chapeau de soleil, lunettes de soleil, casque à réduction de bruit.

Un(e) ergothérapeute qui comprend l'**EM/SFC** peut effectuer une évaluation à domicile pour déterminer avec vous quels outils et aides seraient les plus utiles en fonction de l'aménagement de votre maison et de vos symptômes individuels.