

L'ergothérapie pour la SEP

Si les limitations liées à la SEP causent des problèmes dans les activités quotidiennes, l'ergothérapie peut être utile. Elle vous aide à développer ou à préserver votre autonomie à domicile, à participer à la vie sociale et à exercer une activité professionnelle. Cela passe par l'élaboration de stratégies individuelles, par l'utilisation de moyens auxiliaires et par des exercices ciblés.

L'essentiel en bref

- L'ergothérapie est un élément important d'un traitement global de la SEP.
- L'ergothérapie aide à soulager, à améliorer ou à ralentir la progression des limitations liées à la SEP.
- Des objectifs quotidiens individuels sont définis ensemble et réévalués régulièrement.
- Les séances d'ergothérapie prescrites par un médecin seront couvertes par votre caisse-maladie.

Qu'est-ce que l'ergothérapie?

L'ergothérapie aide les personnes souffrant de limitations liées à la maladie à conserver ou à améliorer leur autonomie et donc leur qualité de vie. Cela concerne en particulier les domaines suivants:

- Activités du quotidien
p. ex. ménage, soins d'hygiène, manger et boire
- Liens sociaux
p. ex. rencontres avec des amis, activités de loisirs
- Performances professionnelles

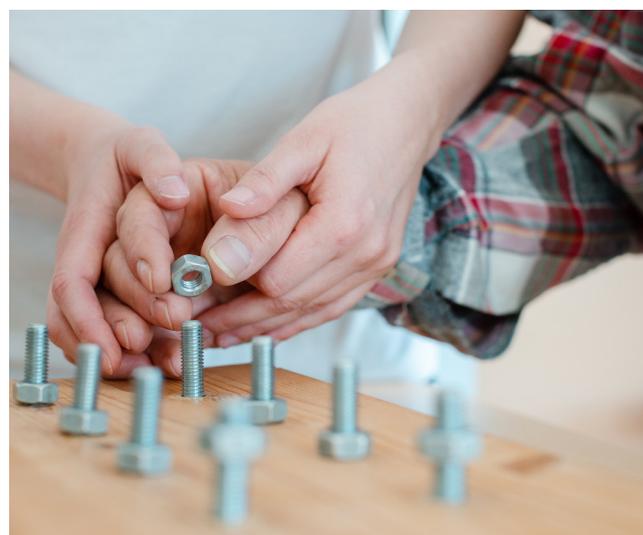
Les personnes atteintes de SEP peuvent présenter des limitations cognitives et/ou physiques. On entend par limitations cognitives des pro-

blèmes liés aux facultés cérébrales, par exemple des troubles de la mémoire ou de l'attention. Par limitations physiques, on entend les difficultés à effectuer des mouvements ou des troubles de la sensibilité.

L'ergothérapie est un élément clé dans l'offre de traitements non pharmacologiques qui peuvent soulager les symptômes de la SEP.

Comment se déroule le parcours thérapeutique?

Dans le cadre de l'ergothérapie, un premier entretien est mené avec la personne atteinte et un diagnostic est établi avec les tests appropriés. Les objectifs quotidiens sont ensuite formulés selon les besoins et les impératifs. Par exemple, l'un



des objectifs pourrait être d'utiliser des moyens auxiliaires adaptés pour préparer un repas de manière satisfaisante.

Lors des séances d'ergothérapie suivantes, ces objectifs seront travaillés, suivis et évalués régulièrement. Si nécessaire, les proches peuvent être impliqués dans le parcours thérapeutique.

Les bienfaits de l'ergothérapie

■ **Gestion de la fatigue chronique:**

La fatigue chronique est un manque d'énergie physique et/ou mentale subjectif et difficile à mesurer. Cette fatigue alourdit la charge des tâches quotidiennes, et le sommeil ne suffit pas pour régénérer. De plus, la fatigue chronique peut s'accroître en raison de performances physiques intenses ou d'un travail intellectuel exigeant. L'ergothérapie propose des approches de traitement de la fatigue chronique, ainsi que des stratégies pour mieux vivre les conséquences physiques ou cognitives. Elle montre également comment de telles stratégies peuvent être appliquées au quotidien.

La « gestion de l'énergie » aide à simplifier des tâches du quotidien grâce à des solutions personnalisées identifiées à cet effet. En outre, des mesures concrètes sont formulées pour la vie quotidienne, le travail ou les loisirs afin d'apprendre à gérer la fatigue chronique de façon individualisée.

■ **L'entraînement des capacités cérébrales:**

L'ergothérapie maintient ou améliore la performance des capacités cérébrales, par exemple dans les domaines de l'attention, de la mémoire, de la planification des actions, de l'utilisation des chiffres et de la capacité d'adaptation. La capacité d'adaptation signifie que l'on peut faire preuve d'une flexibilité mentale face à des situations changeantes. L'entraînement des capacités cérébrales aide à retrouver les compétences requises au quotidien et au travail. Pour cela, on s'entraîne par exemple à l'aide d'applications et de programmes informatiques.

■ **Utilisation de moyens auxiliaires:**

L'ergothérapie vous aide à trouver les moyens auxiliaires adaptés en cas de difficultés au quoti-

dien. Quelques exemples sont: des couverts modifiés pour les repas ou des stylos à bille à manche plus épais.

■ **Exercices physiques en cas d'ataxie et de tremblements:**

Quelques symptômes typiques de la SEP sont des troubles de la coordination (ataxie) et des tremblements. L'ergothérapie peut favoriser la coordination par une préhension ciblée applicables à la vie quotidienne et par l'apprentissage de mouvements coordonnés. Cela est utile, par exemple, lorsque le brossage des dents est difficile et ne peut pas être effectué de manière précise.

■ **Exercices pour les bras et les mains:**

L'ergothérapie entraîne les bras et les mains pour une bonne utilisation au quotidien et une bonne sensibilité. La gestion des difficultés fait l'objet d'un entraînement au quotidien, par exemple en écrivant ou en manipulant des objets comme des ustensiles de cuisine ou des petits fermoirs.

■ **Développement de nouvelles stratégies:**

Le domaine central de l'ergothérapie est le transfert et l'application de stratégies développées qui peuvent être utiles au quotidien. Elle aide les personnes atteintes de SEP à gérer leurs activités physiques ainsi qu'à maintenir une diversité d'activités dans leur vie quotidienne (faire les courses, cuisiner, payer les factures, etc.). Le développement de nouvelles stratégies est définie durant les entretiens de conseil ciblés.

Traitements proposés en Suisse

Vous pouvez rechercher l'ergothérapeute qui vous convient près de chez vous sur le site www.ergotherapie.ch. Sélectionnez d'abord « Trouvez un thérapeute » et indiquez ensuite votre lieu de résidence et « Neurologie » sous Domaines spéciaux.

L'ergothérapeute peut également se rendre à votre domicile pour observer votre environnement de vie et proposer des modifications. Si c'est ce que vous recherchez, sélectionnez la section spécialisée « Traitement à domicile » dans le site Internet ci-dessus.

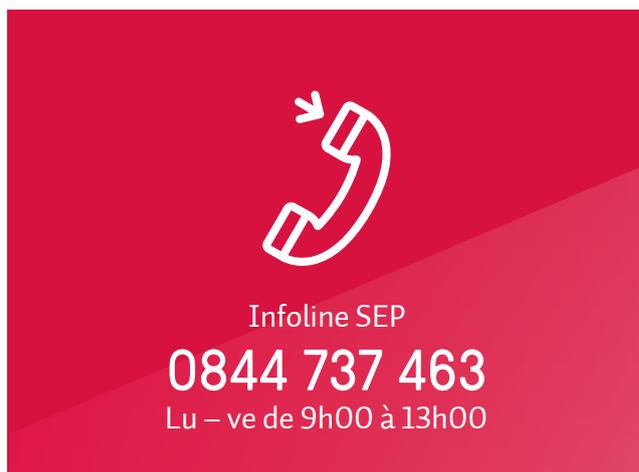
N'hésitez pas à demander des recommandations à votre physiothérapeute, à votre médecin traitant ou à votre neurologue. Vous pouvez également demander des adresses lors d'un séjour de réadaptation stationnaire.

Que rembourse l'assurance-maladie?

L'ergothérapie est prise en charge par l'assurance de base. Vous pouvez obtenir une ordonnance pour neuf séances de thérapie ou des ordonnances de longue durée. L'ordonnance pour l'ergothérapie est établie par le médecin.

Remarque

Association Suisse d'Ergothérapie
www.ergotherapie.ch

A red rectangular graphic with a white telephone handset icon at the top. Below the icon, the text reads: 'Infoline SEP', '0844 737 463', and 'Lu – ve de 9h00 à 13h00'.

Infoline SEP
0844 737 463
Lu – ve de 9h00 à 13h00



Société suisse de la sclérose en plaques

Rue du Simplon 3 / 1006 Lausanne

Information: www.sclerose-en-plaques.ch / 021 614 80 80

info@sclerose-en-plaques.ch



La Société SEP n'accepte aucun soutien financier de l'industrie pharmaceutique. Nous vous remercions pour votre don !