AMENAGEMENTS RETOUR A LA MAISON APRES OPERATION

Parfois il faut prévoir certains aménagements en rentrant à la maison.
Ce n'est pas une nécessité pour tous, mais si cela peut vous aider, voici quelques conseils.

Tout d'abord il est préférable parfois de prévoir le lit au rez-de-chaussée les 1ers temps car les escaliers ne seront pas toujours faciles, et c'est plus prudent d'éviter les risques de chute. Prévoir également une bonne literie.
Quelques conseils sur le forum et sur le net :
http://www.scoliose.org/forum/viewtopic.php?t=241&postdays=0&postorder=asc&start=0
https://www.santemagazine.fr/sante/maladies/maladies-des-os-et-des-articulations/mal-de-dos/mal-de-dos-quel-matelas-choisir-170668

Une literie est propre à chacun, il ne faut pas hésiter à l'essayer avant de l'adopter
L'idéal aussi c'est de surélever le lit car plus facile pour le coucher et le lever.
Il existe des rehausses de pieds de lit

Certains se font prescrire un lit médicalisé mais on peut très bien faire sans

Si possible, évitez les tapis de sol afin de prévenir le risque de se prendre les pieds dedans et de chuter, Eloignez tout obstacle pouvant causer des chutes.

Mettre à la portée de main les objets usuels dont vous aurez besoin que vous n'ayez pas à vous baisser ou à grimper pour les attraper.

Parfois il est nécessaire de surélever aussi les toilettes. Il existe des rehausseur de WC de plusieurs hauteurs mais attention vos pieds doivent pouvoir toucher le sol quand vous êtes assis

Il en existe avec ou sans barres d'appui latérales.

C'est à utiliser aussi en fonction de la hauteur initiale de vos WC

Si au début vous avez du mal de vous essuyer aux toilettes, vous pouvez utiliser une brosse

® Scoliose et Partage

Dans certains cas prévoir des barres dans les toilettes et les douches, il en existe avec ventouses afin de ne pas percer le mur

Les premiers temps il est préférable de prendre une douche plutôt qu'un bain. Vous pouvez utiliser un siège de douche

Mais si vous n'avez pas de siège de douche et que votre douche est assez large, vous pouvez utiliser un siège de salon de jardin en plastique, voir même en empiler deux l'un sur l'autre (en vous assurant que c'est bien stable) afin de les surélever, mais là encore il faut s'assurer que ça ne fasse pas trop haut et que vos pieds touchent le sol quand vous êtes assis.

Prévoir aussi un siège à proximité du lavabo car vous ne pourrez peut être pas rester encore debout trop longtemps

Il existe aussi des sièges de baignoires pour ceux qui ne possèdent pas de douche. Mais prudence à cause des risques de chute dans la baignoire

Voir avec le service qui vous suit si vous êtes déjà autorisé à prendre des douches et si vous avez des pansements étanches

Pour vous laver les dents, soit vous mettre assis, soit debout jambes écartées pour éviter le plus possible de vous pencher en avant.

Certains ne peuvent pas s'assoir les premiers temps, ils n'ont droit qu'à la position couchée ou debout, alors il peut y avoir une alternative avec des tabourets hauts où ils pourront juste poser le bord des fesses sans être assis ou alors utiliser ce genre de siège debout, certains modèles sont réglables en hauteur.

Evitez les sièges de bar pivotants qui pourraient vous causer des torsions du buste ainsi que les sièges à roulettes qui ne sont pas stables et vont bouger.

Vous pouvez aussi utiliser un siège de repassage

® Scoliose et Partage

Pour s'assoir, une aide précieuse également : un coussin triangulaire

Le côté le plus fin se met vers l'avant

Evitez les sièges genre relax, votre dos ne les aimera pas

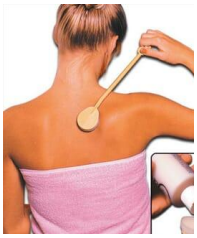
Les canapés ne sont pas non plus trop recommandés dans les débuts, évitez les sièges bas et mous

Vous pouvez également utiliser des chaussures avec lacets élastiques ou qui se scratchent ou qui s'enfilent sans système de fermeture, grâce à l'élasticité la chaussure s'ouvre facilement

et des chausse-pied à grand manche

Pour enfiler les chaussettes il existe des enfiles chaussettes

Une éponge avec un long manche pour vous laver le dos



Et d'autres modèles pour les pieds

Une pince pour ramasser les objets au sol ou même en hauteur (pince de préhension)

® Scoliose et Partage

Et surtout bien apprendre la façon de faire les gestes de la vie quotidienne pour ménager son dos http://www.scoliose.org/silverstripe/la-scoliose/astuces/

La position au lit est parfois difficile, vous pouvez vous aider à l'aide de coussins de toutes tailles et toutes formes pour vous caler

Les coussins de maternité sont très pratiques

Ainsi que certains coussins pour rester allongé sur le dos et relever un peu les jambes

Attention à ce que le coussin ne soit pas trop épais non plus

Couché sur le côté vous pouvez mettre un coussin entre vos genoux

Comme vous allez passer beaucoup de temps allongé au début, vous pouvez utiliser une table de lit pour poser vos affaires dont vous aurez besoin toute la journée

Pour vous habiller, utiliser des vêtements un peu amples et faciles à enfiler qui ne vous gênerons pas dans vos mouvements

Pour vous laver les cheveux, vous pouvez utiliser un bac genre comme ceci :

Et adapter une douchette à votre robinet :

Et assise sur une chaise dos au lavabo, quelqu'un pourra vous laver les cheveux

Le livre de Julie Joncas « se préparer à la chirurgie » donne également d'excellents conseils.

Scoliose et Partage

Ne pas oublier de ménager son dos et de prendre du temps pour se reposer.

Quelques autres discussions pour vous aider sur le forum :
https://www.scoliose.org/forum/viewtopic.php?f=14&t=5792
https://www.scoliose.org/forum/viewtopic.php?f=14&t=1298
https://www.scoliose.org/forum/viewtopic.php?f=14&t=790
https://www.scoliose.org/forum/viewtopic.php?f=16&t=2454

Quelques conseils pratiques :

Pour les repas :

Vous pouvez les commander chez un traiteur et vous les faire livrer à domicile.
Renseignez-vous aussi auprès du CCAS de votre commune, parfois ils peuvent vous livrer des repas à domicile avec ceux des personnes âgées.
Vous pouvez aussi préparer des repas avant d'aller vous faire opérer et les mettre au congélateur.
De temps en temps vous pouvez aussi vous faire un petite extra, vous ne pourrez pas encore aller au restaurant, mais certains font des livraisons, cela peut égayer un peu le quotidien.

Pour les courses :

Vous pouvez les commander via un drive et que votre conjoint ou un proche aille les récupérer

Quelques conseils :

Pour le ménage et les enfants, il faudra prévoir de mettre en place des aides car les premiers temps vous ne pourrez pas le faire vous-même. Voir avec vos proches qui peut vous aider. Il est possible parfois sous condition d'avoir des aides aussi auprès de la CPAM, la CAF, votre mutuelle …

Les premiers temps il ne faudra rien faire, pas de tâches ménagères
Il est possible toutefois de faire un peu de poussière à hauteur de main tout comme de la préparations culinaire sur un plan de travail à hauteur mais ne rien porter, se faire aider pour porter les plats etc ..

Evitez de vous pencher en avant et tout ce qui est torsion du buste,
Evitez aussi le port de charges, même légères au début.

Vous pourrez trouver les différents accessoires cités ci-dessus dans les magasins de matériel médical ou dans certaines pharmacies et parfois certains magasins de bricolage

Surtout bien demander l'avis de l'équipe qui vous suit sur ce qu'il faut dans votre cas. N'hésitez

® Scoliose et Partage

pas à demander à rencontrer un(e) ergothérapeute à l'hôpital avant votre sortie afin qu'il (elle) vous conseille.
Bien respecter les conseils qui vous seront donnés.

Attention, cette liste est non exhaustive, suivant le cas de chacun il faudra parfois prévoir plus ou moins d'aides
L'idéal est de pouvoir être autonome le plus possible mais sans faire d'efforts qui seraient préjudiciables pour votre dos.

Les conseils pour l'aménagement au retour de l'hôpital dépendent aussi comment est fait votre environnement, de la longueur de votre fusion, de votre âge, de votre taille et des conseils de votre chirurgien.

Un lien où il y avait déjà eu une conversation sur le forum sur le sujet

http://www.scoliose.org/forum/viewtopic.php?t=3442

Un sujet qui peut paraitre parfois gênant mais il faut l'aborder car la aussi il faut prendre des précautions. Dans l'intimité du couple, pas l'un sur l'autre ni vis versa les 1ers temps mais sur le coté.

Avant de partir pour l'hôpital prévoir de mettre à hauteur de portée de main les objets usuels du patient comme les affaires de toilette, beauté, etc .. pour s'en servir facilement dès son retour sans avoir à toujours solliciter quelqu'un.

® Scoliose et Partage