



# AIDER SON PROCHE À GARDER SON AUTONOMIE AU QUOTIDIEN



## FICHE N° 4 : “CRÉER DES ÉTIQUETTES ERGONOMIQUES”

### PRÉAMBULE :

Reconnaitre son intérieur, même si il nous est familier, trouver des objets du quotidien, choisir des produits rangés dans des contenants tous identiques, puis, savoir où ranger tout cela au bon endroit, sont des défis immenses qui rendent la vie complexe et réduisent fortement l'autonomie des personnes en situation de fragilité.

L'activité que nous vous proposons aujourd'hui permettra de diminuer fortement ces défis que cela soit en établissement ou à domicile.

### CAPACITÉS MISES EN ACTION :

**SENSORIELLES :** voir, toucher

**MOTRICES :** tenir et utiliser des objets

**COGNITIVES :** lire

**SOCIALES :** discuter, donner son avis





## ASTUCE HELPY :

*Lister à l'avance les besoins de votre proche selon sa situation : vêtements, noms des éléments qui sont dans un placard de la cuisine, les appareils électroménagers, ... Tout dépend de son environnement et de ses habitudes de vie.*



## MATÉRIEL REQUIS :

- Un ordinateur
- Une imprimante
- Des ciseaux
- Une plastifieuse et des feuilles à plastifier sans reflet.
- du matériel pour coller les étiquettes (colle, pâte ou ruban adhésif)

## DÉROULÉ :

- 1/ Invitez votre proche à **créer des étiquettes** pour rendre son espace de vie plus facile d'utilisation.
- 2/ Demandez-lui de **proposer les mots** à utiliser pour les éléments identifiés en amont. Au besoin faites-lui des propositions adaptées avec des mots simples et assurez-vous que cela soit bien clair pour lui.
- 3/ Écrivez dans un **logiciel de traitement de texte** les mots choisis en **gros caractères** et avec une écriture très lisible. Si la personne a envie de taper les mots surtout laissez-la faire.
- 4/ Placez des cadres autour des mots pour faciliter la découpe et privilégiez le noir et blanc ou les **couleurs contrastées** pour que la lecture soit optimale. Positionnez plusieurs mots sur une même feuille.
- 5/ **Imprimez** les documents.
- 6/ **Plastifiez** les feuilles et découpez les mots en suivant les contours.
- 7/ Une fois toutes les étiquettes prêtes, **partez en expédition avec la personne** et laissez la les coller en lui demandant son avis sur les emplacements adéquats.
- 8/ À la fin, **remerciez votre proche** et proposez lui de recommencer à vous aider une prochaine fois.





## ASTUCE HELPY :

*Si votre proche et vous même n'avez pas la possibilité de faire cette activité, nous vous proposons ici quelques étiquettes. Mais privilégiez bien la participation de votre proche dans le découpage et le placement des étiquettes. Ne le faites surtout pas sans lui.*



# LES ÉTIQUETTES HELPY





**ASSIETTES**

**BOLS**

**COUVERTS**

**VERRES**

**FRIGO**

**TASSES**

**POELES**

**CASSEROLES**

**LAVE-VAISSELLE**

**ROBES**

**T-SHIRTS**

**PULLS**

**VESTES**

**CHEMISES**

**S'HABILLER  
SEUL**

**MANTEAUX**



**PANTALONS**

**SOUS-VÊTEMENTS**

**WC**

**TOILETTES**

**CUISINE**

**SALLE DE BAIN**

**CHAMBRE**

**SALON**

**SALLE À MANGER**

**S'ORIENTER DANS  
LA MAISON**

