Trouble consécutif à une lésion cérébrale (négligence)

La négligence spatiale est un trouble qui survient après une lésion cérébrale. Lorsque la moitié droite du cerveau est endommagée, vous êtes atteint de négligence spatiale unilatérale gauche ; à l'inverse, lorsque c'est la moitié gauche qui est touchée, il est question d'une négligence spatiale unilatérale droite. Vous n'êtes plus conscient de ce qui se passe d'un côté de votre corps et dans l'espace qui l'entoure de ce côté. La capacité à voir, entendre et ressentir est toujours bien présente, mais le cerveau ne traite plus correctement les informations provenant du côté déficient. Mais bien que vous ne perceviez plus que la moitié de votre environnement, vous êtes convaincu de toujours bénéficier de la totalité de votre perception, ce qui peut entraîner des problèmes inattendus lors de l'exécution des activités quotidiennes. Dans ce dépliant, vous trouverez une série de conseils et de points d'intérêt général pour vous en tant que patient, mais aussi pour votre entourage.

Conseils généraux

- Dans la mesure du possible, faites tout suivant un schéma fixe afin de ne rien oublier.
- Attribuez une place fixe à tous les objets de votre logement et veillez à ce que le rangement dans les armoires se fasse toujours de la même manière.
- Lorsque vous recherchez quelque chose, examinez l'espace de gauche à droite et de haut en bas.
- Regardez autant que possible dans la direction du côté atteint.
- Si vous êtes un proche du patient, signalez-lui lorsqu'il ne voit ou n'entend pas quelque chose.

azdelta
Uw ziekenhuis.

Cette brochure est revisée le 25/10/2019 0520 5286-FR

Conseils pour se laver

- Disposez chaque jour le nécessaire de toilette au même endroit, de préférence du côté atteint.
- Commencez par laver le côté atteint et terminez par le côté sain.
- Une fois que vous avez fait votre toilette et que vous vous êtes habillé, vérifiez si vous n'avez rien oublié.
- Si nécessaire, demandez à vous faire accompagner. Si vous êtes un proche du patient, signalez-lui lorsqu'il a oublié quelque chose.

Conseils pour manger

- Avant de commencer à manger, examinez toute la table afin de savoir où tout se trouve.
- Si nécessaire, faites tourner votre assiette afin de ne pas perdre certains aliments de vue.
- Lorsque votre repas est présenté sur un plateau de service, suivez-en les bords pour tout trouver.
- Un set de table de couleur vive peut être utile pour distinguer clairement votre assiette, vos couverts, et cetera.

Conseils pour cuisiner et faire la vaisselle

- Faites attention lorsque vous utilisez des appareils qui chauffent. Si nécessaire, faites-vous assister pendant que vous cuisinez. Veillez à ne rien oublier et à ne rien laisser sur le feu.
- Tournez les manches des poêles sur le côté pour ne pas les heurter.
- Lorsque vous lavez la vaisselle, triez tous les couverts, puis lavez-les dans un ordre déterminé.

Conseils lorsque vous faites vos courses

- Dans la mesure du possible, rendez-vous toujours dans le même magasin et parcourez chaque rayon dans les deux sens de manière à être sûr d'avoir vu les deux côtés.
- Avant de partir, établissez une liste de vos courses et une fois arrivé aux caisses, vérifiez que vous avez bien tout.

Conseils utiles pour la mobilité et la participation à la circulation

- Soyez vigilant lorsque vous franchissez une porte : assurez-vous de la voir dans son entièreté afin de ne pas vous cogner au chambranle gauche ou droit.
- Lorsque vous circulez en rue, vous ne voyez qu'un seul côté. Retournez-vous régulièrement pour pouvoir aussi observer l'autre côté.
- Ne traversez la rue qu'aux feux de signalisation. Si vous le faites sur un passage pour piétons, n'oubliez surtout pas de regarder du côté atteint.
- Si nécessaire, demandez l'assistance d'un accompagnateur afin de pouvoir circuler en toute sécurité.
- Vous ne pouvez conduire votre voiture qu'après avoir reçu le feu vert du médecin.

Conseils pour lire et écrire

- Lorsque vous lisez, prenez tout votre temps.
- Vous lirez plus facilement en suivant les mots du doigt.
- Utilisez une feuille blanche pour couvrir le texte afin que seule la ligne à lire reste visible.
- À gauche de la page, tirez une ligne verticale de couleur vive pour que le début de la phrase soit plus visible. Vous pouvez procéder de même à droite pour indiquer la fin de la ligne.
- Lorsque vous écrivez, placez votre feuille sur un arrière-plan de couleur vive afin d'avoir une meilleure vision de ses dimensions.

Conseils pour regarder la télévision

- Asseyez-vous à gauche (en cas de négligence unilatérale gauche) ou à droite (en cas de négligence unilatérale droite) par rapport à votre téléviseur : vous aurez une meilleure vision sur l'ensemble de l'écran.
- Les programmes sans sous-titrage sont les plus faciles à suivre.

Source : service de médecine physique