

Créer une maison conviviale sur le plan sensoriel



Fiche de conseils

Un foyer favorable à l'autisme/sensoriel est un foyer qui favorise la réduction du stress, de l'anxiété et de la charge de travail en anticipant les risques et en appuyant les activités préférées.

L'environnement doit être conçu en fonction des besoins particuliers de la personne qui y vivra, mais il y a certaines choses communes à considérer :

Éclairage : Donnez autant de contrôle que possible à l'individu. Les gradateurs, les lampes de différentes puissances, les ampoules de différentes couleurs et les rideaux d'obscurcissement réglables de la pièce peuvent tous être utiles à une personne sensible à la lumière.

Température : Contrôler autant que possible la température. Vérifier et contrôler les courants d'air. Installez des systèmes CVC ou des mini-unités individuelles pour le chauffage et la climatisation.

Son : Gérer l'acoustique de la zone en installant un matériau absorbant le son sur les murs (en haut le long du plafond si nécessaire). Accrochez un casque d'écoute à atténuation sonore au mur pour un accès facile.

Odeurs : Pensez aux produits chimiques de nettoyage utilisés - un passage à des produits respectueux de l'environnement et à faible odeur peut être utile.

Finitions : Pour les planchers et les murs, assurez-vous qu'ils sont un matériau attrayant et non absorbant pour faciliter le nettoyage. Envisagez d'appliquer de la peinture époxy sur les murs, les carreaux de vinyle ou les planchers plutôt que sur les tapis, les meubles en PVC et les revêtements muraux en fibre de verre. Considérez les couleurs qui sont relativement neutres. Des décorations peuvent être ajoutées pour rendre l'environnement attrayant pour les goûts individuels de la personne. (murales, affiches, papier peint).

Gestion de l'eau : Choisir des robinets qui dirigent l'eau vers un bassin et qui ne peuvent pas être redirigés hors de la zone de drainage. Si la personne aime jouer avec l'eau, trouvez un endroit pour l'encourager. Par exemple, imperméabiliser une salle de bain ou l'espace près de l'évier de la cuisine (un siphon de sol est un avantage énorme si vous rénovez une salle de bain ou une pièce "humide"). Pendant les mois d'été, installez une aire de jeux aquatiques à l'extérieur avec des boyaux et des baignoires. Les planchers de vinyle peuvent être soudés ensemble et creusés le long des murs pour aider à imperméabiliser un endroit.

Claquement de porte : Le claquement d'une porte peut entraîner la rupture des charnières, des serrures et des cadres de porte avec le temps. Songez aux portes en fibre de verre (légères, solides et attrayantes), aux cadres de porte en métal (plus résistants que le bois), aux portes à poche installées sur de la quincaillerie commerciale ou aux rideaux fixés par velcro aux cadres de porte.

Toilettes : Envisagez l'utilisation d'un bidet pour réduire l'aide requise pour aller aux toilettes.

Ameublement : Pour les personnes qui aiment se balancer, faire des pirouettes, se balancer ou rebondir, pensez à utiliser des balançoires et des trampolines extérieurs. Des chaises pivotantes ou des balançoires à corde montées à l'intérieur du plafond peuvent être utiles. Les chaises berçantes et les planeurs peuvent aussi aider à satisfaire ce besoin. Si les meubles sont endommagés ou propres, utilisez des meubles en bois massif ou en contreplaqué, des divans de qualité institutionnelle (durables et faciles à nettoyer) ou en vinyle. coussins (comme ceux utilisés dans les bateaux). L'équipement sportif, comme un tapis de saut en hauteur, pourrait être transformé en canapé ou en lit en y ajoutant des housses et des oreillers. Envisagez de fixer les meubles au plancher s'il y a un risque pour la sécurité.

Visibilité : Envisagez d'ouvrir les murs pour créer un concept plus ouvert ou d'installer des fenêtres intérieures entre les pièces. Les moniteurs vidéo peuvent aider à la supervision visuelle au besoin.

Appareils fixes : Envisagez l'installation d'appareils d'éclairage institutionnels dans les salles de bains et les cuisines - ils sont généralement plus résistants à l'utilisation et aux mauvais traitements que les appareils d'éclairage domestiques ordinaires.

Espace de marche : Envisagez de créer une " boucle de marche " à l'intérieur de la maison pour tenir compte de l'anxiété de "marche au loin ". Cela peut se faire autour d'un îlot de cuisine ou en installant des portes dans les pièces adjacentes pour permettre une promenade complète dans les pièces.

Espaces sûrs : Créez un ou deux endroits privés dans la maison où la personne peut se retirer au besoin.

Registres d'étage : Déplacez-les vers le mur si possible. Les registres de plancher sont très difficiles à nettoyer et ils encouragent souvent à "ranger" ou à utiliser des toilettes inadéquates.

Machines à laver : Envisagez des unités industrielles à haut rendement énergétique ainsi qu'un grand évier utilitaire dans la zone de lavage.

Fugue : Envisagez des clôtures, des barrières verrouillées ou surveillées, des dispositifs d'avertissement (comme une alarme de porte), des serrures (serrures interconnectées qui s'ouvriront si le détecteur de fumée se déclenche).

Technologie : Lien vers la section des ressources technologiques. La technologie peut vous aider dans la surveillance et l'indépendance dans un milieu de vie.

Éliminer les dangers évidents :

- Gardez les médicaments et les produits chimiques toxiques enfermés.
- Verrouillez toutes les armes à feu et les munitions.
- Installez des dispositifs antibrûlure dans les baignoires et les douches.
- Sécurisez les piscines, les bains tourbillons, les étangs et toute autre source d'eau potentiellement dangereuse dans et autour de votre maison.
- Inspectez le paysage et enlevez toutes les plantes toxiques et les matières toxiques de votre cour si le pica est un problème.
- Installez des détecteurs de fumée et des détecteurs de dioxyde de carbone dans toute la maison, en particulier dans toutes les pièces où l'on dort. Songez à choisir des détecteurs qui donnent des commandes vocales.
- Installez des prises de courant inviolables et des prises de mise à la terre.
- S'attaquer aux risques personnels tels que la sécurité en cas de crise ou les comportements d'automutilation avec rembourrage intégré, coins arrondis sur les murs, etc.