

PARKINSON VIVRE & TRAVAILLER : Solutions d'aménagements à mettre en place au travail en fonction de l'activité

Code	Symptômes	Solutions techniques pour une amélioration posture	Solutions organisationnelles	Accessibilité / aménagement locaux	Solutions aide humaine
D1	Extinction de voix	* Bénéficier des logiciels de lecture (synthèse vocale permettant de lire un texte): cf solutions déficience auditive Mind Express 4, The Grid 3, SNAP + Core First (Compensation du déficit de la parole)	* Communiquer ponctuellement par mail, texto, outil de communication interne de type Slack.		Avoir un référent pour aide ponctuelle : prise de parole
D2	Problèmes d'Articulations douloureuses	* Favoriser les aides au maintien debout et aux déplacements (Variable suivant l'activité de travail, les tâches et la configuration des locaux)	* Favoriser les déplacements mais pas trop ..attention fatigue. * Favoriser un espace de travail à proximité des commodités et salles communes; * Diminuer les déplacements tout en gardant la possibilité d'alterner les stations statiques et en mouvements		* solliciter une tierce personne désignée pour réunion, annonce collective, ...
D3	Fausse routes		* Adaptation des horaires de travail pour garder fréquence rdv orthophoniste * Contrôle de l'alimentation en restauration collective * Avoir le temps de manger calmement		* Former un collaborateur proche sur les gestes de secours en cas de fausses routes
D4	Visage figé		* Pouvoir libérer un peu de temps pour favoriser la relaxation, et des micro siestes * Voir 2/3 puis mi temps thérapeutique	* Avoir une salle de repos pour se faire	* Avoir un référent : s'assurer que la personne va bien
D5	Mouvements involontaires - Dyskinésie	* Avoir une montre avec nombreuses alarmes style montre de sport ou mobile pour prise de médicament à heures précises	* Possibilité de se retirer dans un lieu calme à l'abri des regards en cas de crise * Pouvoir libérer un peu de temps pour favoriser la relaxation, et des micro siestes * Voir 2/3 puis mi temps thérapeutique * Organisation, rétroplanning * Réduire la charge de travail * Télétravail partiel et technique visio pour réunion	* Avoir une salle de repos pour se faire * Manipuler un objet * Éviter les niveaux, les ressauts, mettre à disposition des aides au maintien comme des main courantes dans les couloirs	* Avoir un référent : s'assurer que la personne va bien
D6	Tremblements main / bras	* Fournir un guide doigts pour clavier d'ordinateur * Logiciel vocal Voice Access sur Android pour utiliser le téléphone sans les mains * Casque * PC pro avec reconnaissance vocale pour la saisie * Logiciel d'assistance à la rédaction, mais pas à lire ce qui est néanmoins possible * Avoir une montre avec nombreuses alarmes style montre de sport ou mobile pour prise de médicament à heures précises	* Possibilité de se retirer dans un lieu calme à l'abri des regards en cas de crise * Éviter les tâches nécessitant de la précision, de la dextérité (repenser la fiche de poste) * Adaptation des horaires de travail pour garder fréquence rdv chez le kiné * Télétravail partiel et technique visio pour réunion	* Avoir une salle de repos pour se faire	* Avoir un référent : s'assurer que la personne va bien

Code	Symptômes	Solutions techniques pour une amélioration posture	Solutions organisationnelles	Accessibilité / aménagement locaux	Solutions aide humaine
D7	Rigidité musculaire - Hypertonie	* Avoir un véhicule avec boîte automatique * Avoir un fauteuil adapté avec patins et non sur roulette	* Pouvoir libérer un peu de temps pour favoriser la relaxation * Prévoir action à risque le matin avant repas	* Avoir une salle de repos pour se faire * Eviter les niveaux, les ressauts, mettre a disposition des aides au maintien comme des main courantes dans les couloirs	
D8	Somnolence		* Adaptation des horaires et/ou de la durée du temps de travail * Télétravail partiel * Respect des temps de pause, pour repos micro sieste, méditation en pleine conscience	* Avoir une salle de repos pour se faire	* Mettre en place le covoiturage * Réduire la conduite
D10	Ecriture en pattes de mouche - Micrographie	Adapter le poste de travail en fonction : Aménagement bras poignet-coussinet-dragon voice * PC pro avec reconnaissance vocale pour la saisie * Assistance à la rédaction, mais pas à lire ce qui est néanmoins possible Support stylo pour faciliter la préhension - Utilisation d'une tablette Guide ligne * Favoriser notes sur PC via outil de gestion de notes, + notes manuscrites pour maintenir l'exercice, dictée vocale trop complexe à gérer pour lui. * Utiliser un dictaphone	* Laisser plus de temps pour réaliser les tâches * Imaginer des supports numériques pour remplacer l'écrit.		Avoir un référent : se faire aider par tierce personne
D11	Troubles du comportement		* Temps de pause, environnement calme pour évacuer le stress * Sensibilisation des équipes et du management - entretenir le lien social avec les collègues	* Avoir une salle de repos pour se faire	* Avoir un référent : régulation hebdomadaire par un tuteur
D12	Hallucinations Illusions d'optique	* Favoriser un poste de travail assis	* Temps de pause, environnement calme	* Avoir une salle de repos pour se faire	* Mettre en place le covoiturage * Réduire la conduite
D13	Confusion				Avoir un référent : régulation hebdomadaire par un tuteur
D14	Fatigue excessive	* Mettre en place une ergonomie optimale de poste de travail * Eloigner des ambiances physiques bruyantes	* Adaptation des horaires et/ou de la durée du temps de travail * Télétravail partiel * Respect des temps de pause, pour repos micro sieste, méditation en pleine conscience	* Avoir une salle de repos pour se faire * Prévoir une place de parking proche du poste de travail	* Avoir un référent : se faire aider par tierce personne pour effectuer certaines tâches identifiées * Mettre en place le covoiturage * Réduire la conduite
D15	Insomnie		* Respect des temps de pause, pour repos micro sieste, méditation en pleine conscience		

Code	Symptômes	Solutions techniques pour une amélioration posture	Solutions organisationnelles	Accessibilité / aménagement locaux	Solutions aide humaine
D18	Troubles digestifs, constipation	* Mettre en place une ergonomie optimale de poste de travail favoriser ouverture angles corps ?? * Favoriser le mouvement régulier	* Contrôle de l'alimentation en restauration collective - favoriser les fibres * Avoir le temps de manger calmement * Respect des temps de pause, pour repos et exercices	* Avoir une salle de repos pour se faire Favoriser la possibilité de s'hydrater : fontaine à eau	* Avoir un référent : s'assurer que la personne va bien
D19	Altération vision	* Adopter des solutions techniques aux déficiences visuelles (Loupe windows, éclairage)	* Réduction du temps de travail sur écran, grossissement des informations papiers...	* Revoir les ambiances lumineuses (apport source naturelle et artificielle)	* Avoir un référent : s'assurer que la personne va bien
D20	Douleur	* Mettre en place une ergonomie optimale de poste de travail * postures ouvertes des angles du corps / recherche relâchement musculaire * Possibilité d'avoir des sources chaudes (coussin chauffant cou et dos) ou froides pour diminuer les douleurs	* Alerter encadrement ou référent pour demander l'arrêt momentané du travail : Temps de pause		sollicitation tierce personne désignée pour effectuer certaines tâches identifiées
D21	Allergies	* Prévoir Masques, Gants,		* Prévoir une ventilation particulière pour réduire les poussières ou nanoparticules.	
D22	Variation de poids, perte musculaire & gonflement des jambes	* Mettre en place une ergonomie optimale de poste de travail - alternance stricte des postures - Relever les jambes * Favoriser le mouvement régulier	* Adaptation des horaires et/ou de la durée du temps de travail la semaine comporte des temps d'exercices physiques ?? * Contrôle de l'alimentation en restauration collective * Activité alternant les phases statiques et en mouvements * Repartition de l'activité physique au collectif	* Eviter les niveaux, les ressauts, mettre a disposition des aides au maintien comme des main courantes dans les couloirs * Favoriser la possibilité de s'hydrater : fontaine à eau	* Fournir une aides au travail en force ou à la manipulation de charges
D23	Nausées	* Mettre en place une ergonomie optimale de poste de travail * postures ouvertes des angles du corps	* Adaptation des horaires de travail pour garder fréquence rdvorthophoniste * Contrôle de l'alimentation en restauration collective		
D24	Etourdissements	* Sécuriser le trajet et le cheminement en entreprise * Mettre en place une ergonomie optimale de poste de travail pour assurer la sécurité	* Adaptation des horaires et/ou de la durée du temps de travail * Respect des temps de pause, pour repos et exercices * Télétravail partiel et technique visio pour réunion		* Avoir un référent sur site peut y veiller * Accompagnement d'un tiers sur les déplacements inter-établissements
D25	Troubles du tonus musculaire/crampes - Dystonie	* Aménager le poste en respectant les positions neutres articulaires	Mise en place de doublon		
D26	Freezing	* Aménager le poste en respectant les positions neutres articulaires			* Avoir un référent : qui s'assure que tout va bien * Gérer le risque

Code	Symptômes	Solutions techniques pour une amélioration posture	Solutions organisationnelles	Accessibilité / aménagement locaux	Solutions aide humaine
D27	Troubles de l'attention et de la mémoire - Cognitifs	<ul style="list-style-type: none"> * Réorganiser le poste de travail de façon à permettre les prises de notes et écriture de procédures en adéquation avec orthophoniste - Préparation de matrices pour le recueil d'informations * Utilisation de logiciel de rappel * Fiche protocole par picto, memo <ul style="list-style-type: none"> * Utiliser un logiciel de prise de notes sur téléphone * Réaliser des fiches de tâches, des post-it 	<ul style="list-style-type: none"> * Système d'affichage des process à proximité du poste de travail * Réorganisation de ses outils de suivi, de se prises de notes, des comptes rendus mis à sa disposition 		<ul style="list-style-type: none"> * Avoir un référent : qui s'assure que tout va bien * Le référent sera formé à effectuer le lien avec Médecin du Travail et le professionnel de santé
D29	Troubles de l'équilibre	<ul style="list-style-type: none"> * Avoir une attention particulière sur l'aménagement de poste de travail (fauteuil : blocage de pivot, frein au sol, bureau qui se lève..) * Favoriser un bon maintien du dos et des bras (renfort lombaire, accoudoirs) 		<ul style="list-style-type: none"> * Eviter les niveaux, les ressaults, mettre a disposition des aides au maintien comme des main courantes dans les couloirs 	<ul style="list-style-type: none"> * Avoir un référent : qui s'assure que tout va bien * Gérer le risque
D30	Dépression	<ul style="list-style-type: none"> * Casque isoloir avec ou sans musique 	<ul style="list-style-type: none"> * Temps de pause, environnement calme Imaginer un process de passation de consignes neutres *Sensibilisation des équipes et du management - entretenir le lien social avec les collègues * Réajuster le temps de travail avec le médecin du travail, temps partiel 	<ul style="list-style-type: none"> * Environnement plutôt lumineux et espacé 	<ul style="list-style-type: none"> * Avoir un référent : qui s'assure que tout va bien
D31	Essoufflement	<ul style="list-style-type: none"> * Mettre en place une ergonomie optimale de poste de travail pour faciliter l'accessibilité au poste de travail et lieux fréquentés lors du temps de travail 		<ul style="list-style-type: none"> * Prévoir une place de parking proche du poste de travail, éviter les trajets longs pour accéder au poste, 	<ul style="list-style-type: none"> * Avoir un référent : il veille à faciliter certains déplacements ou trouver des solutions ex; réunion remplacée par visioconf pour éviter les déplacements
D32	Troubles urinaires			<ul style="list-style-type: none"> * Prévoir un accès facilement à des toilettes 	
D33	Emotivité excessive	<ul style="list-style-type: none"> * Eloigner des ambiances bruyantes 	<ul style="list-style-type: none"> * Gestion de la relation avec autrui * Sensibilisation des équipes et du management - entretenir le lien social avec les collègues * Respect des temps de pause, pour repos relaxation, méditation en pleine conscience * Réajuster le travail pour une activité moins stressante avec le médecin du travail 	<ul style="list-style-type: none"> * Avoir une salle de repos pour se faire 	<ul style="list-style-type: none"> * Avoir un référent : qui s'assure que tout va bien

Code	Symptômes	Solutions techniques pour une amélioration posture	Solutions organisationnelles	Accessibilité / aménagement locaux	Solutions aide humaine
D34	Gérer la complexité		<ul style="list-style-type: none"> * Prise en charges de situations complexes pré identifiées par des personnes désignées au préalable en relation avec le référent, cadre, agent et collectif * Réorganisation des tâches de travail : alternance entre tâches complexes et tâches simples, pauses, méditation ; anticipation, planification * Aide au rangement 	* Avoir une salle de repos pour se faire	* Avoir un référent : il veille à faciliter certaines situations en communiquant avec l'accord du salarié
D35	bégaiement, 1 mot pour/avant autre	* Enregistrer la voix pour améliorer élocution/fluidité langage (Speech4good)	* Respect des temps de pause, pour repos relaxation, méditation en pleine conscience pour limiter le stress		
D37	Hypotension orthostatique (baisse tension assis debout)	* Prévoir des bas de contention pour les tâches physiques où la personne se relève un peu vite			
D40	Capsulite de l'épaule	<ul style="list-style-type: none"> * Mettre en place une ergonomie optimale de poste de travail * Favoriser un bon maintien du dos et des bras (renfort lombaire, accoudoirs) 			