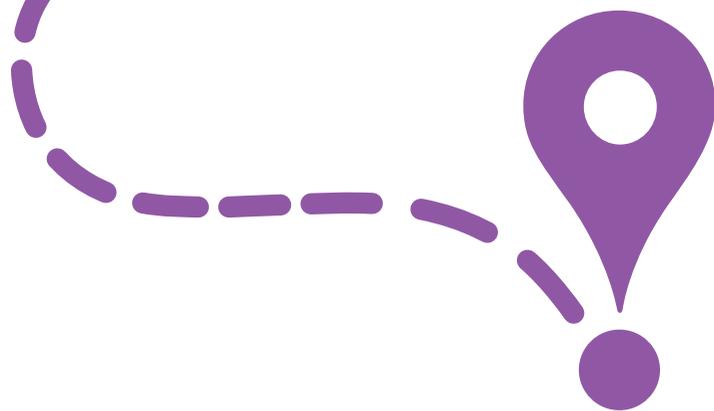


Apprendre à vivre avec l'**AG**

**S'adapter à la vie après
un diagnostic d'atrophie
géographique (AG)**



Vivre avec l'AG

Les changements de vision peuvent rendre les tâches quotidiennes plus difficiles, mais il y a des façons de modifier l'intérieur de votre maison qui peuvent aider.



Éclairage

Assurez-vous que l'éclairage de votre maison soit clair et uniforme en suivant les étapes suivantes :

- Placez des lumières dans chaque pièce pour améliorer la focus et la visibilité
- Gardez les escaliers et les couloirs bien éclairés et sans encombrements pour prévenir les chutes

L'expérience de chaque personne avec l'AG est unique. Les renseignements dans cette brochure sont fournis à titre informatif seulement et ne remplacent pas les conseils médicaux. Parlez toujours à votre professionnel de la santé de toute décision médicale, y compris de la façon de gérer les symptômes quotidiens de l'AG et de l'effet que votre perte de vision peut avoir sur votre vie quotidienne.



Domicile

Des changements simples à l'intérieur de votre maison peuvent faire une énorme différence :

- Utilisez des autocollants de couleurs différentes pour faire ressortir les appareils ménagers et les ustensiles couramment utilisés
- Étiquetez les articles importants en gros caractères
- Organisez les articles que vous utilisez le plus et gardez-les au même endroit
- Utilisez des tapis antidérapants ou enlevez les tapis pour prévenir les chutes

Conduire avec l'AG

Il est important d'être prêt alors que l'AG commence à avoir une incidence sur votre capacité de conduire. Si vous êtes capable de conduire, tenez compte des questions suivantes :

1

Est-il plus difficile de voir la route la nuit ou dans les tunnels?

2

Vous arrêtez-vous ou ne conduisez-vous pas du tout si les prévisions météorologiques sont incertaines (brouillard, pluie, neige, etc.)?

3

Hésitez-vous à conduire dans un endroit peu familier ou dans des espaces restreints comme les stationnements intérieurs?

4

Avez-vous de la difficulté à voir des panneaux ou des gens sur la route?

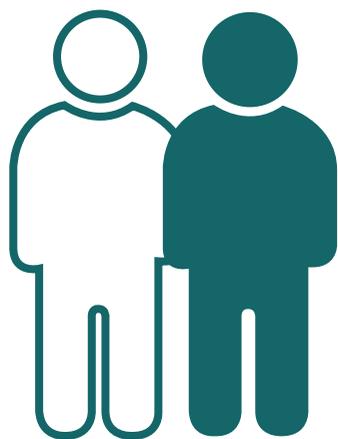


Si la réponse à l'une ou l'autre de ces questions est « oui », il pourrait être temps de parler à votre professionnel des soins de la vue (optométriste, ophtalmologiste ou spécialiste de la rétine).

Après un diagnostic d'AG, il peut être difficile de savoir quand modifier vos habitudes de conduite. Prévoyez d'autres moyens de vous déplacer.

Rester actif en marchant

Si vous aimez marcher, créez une routine et un itinéraire près de chez vous.



Il est important de garder à l'esprit des choses comme les bosses soudaines sur la chaussée, les animaux de compagnie ou les plantes sur votre itinéraire.

- Envisagez de vous faire accompagner d'un ami ou d'un membre de la famille
- Planifiez vos déplacements pour vous sentir à l'aise afin d'éviter tout obstacle plus important en étant seul, comme une zone de construction

Trouver des moyens de vous rendre de A à B

Si vous vous sentez mal à l'aise de conduire, envisagez de communiquer avec vos amis, votre famille ou d'utiliser une application de covoiturage.



Certaines applications de covoiturage vous permettent de programmer des services en ligne si vous n'avez pas de téléphone intelligent.



Si vous vous rendez habituellement à l'épicerie en voiture, songez aux services de livraison d'épicerie.

Utiliser les transports en commun

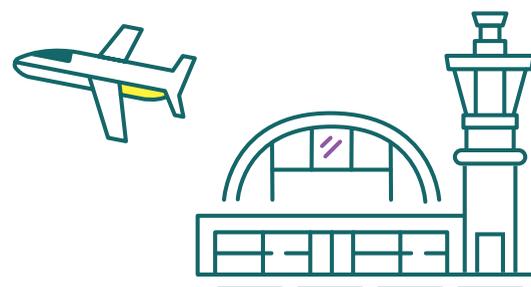
- Envisagez un transport en commun accessible et disponible à l'échelle locale
- Si le principal réseau de transport en commun près de chez vous ne répond pas à vos besoins, une option de transport en commun appelée système de transport adapté pourrait vous aider
- Un transport adapté peut vous amener directement à votre destination à peu de frais ou sans frais



Vos droits en vol

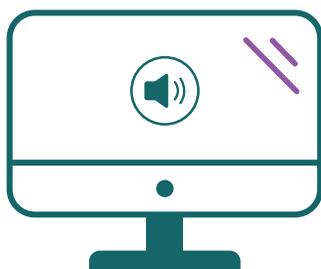
Lorsque vous voyagez par avion, vous devez connaître vos droits lorsque vous vous déplacez à travers l'aéroport.

- Les compagnies aériennes doivent fournir de l'aide entre tous les vols et toutes les portes d'embarquement, y compris des membres du personnel et de l'équipement d'accessibilité
- Il n'est pas nécessaire qu'un passager qui présente une AG donne un préavis de son état. Toutefois, il est recommandé d'appeler la compagnie aérienne avant votre voyage pour obtenir l'aide dont vous pourriez avoir besoin



Utiliser la technologie avec l'AG

Pour vos appareils électroniques, il y a des fonctions spéciales qui peuvent les rendre plus faciles à utiliser à mesure que votre vision change :



- Des paramètres permettant d'augmenter la taille du texte, la luminosité, l'agrandissement et le mode sombre
- Des lecteurs d'écran et des fonctions de lecture de texte qui peuvent lire et écrire du texte pour vous
- Des appareils intelligents avec des assistants vocaux intégrés qui peuvent répondre à certaines commandes vocales, comme changer l'éclairage ou jouer de la musique

Besoin de plus de soutien?

Sachez que vous n'êtes pas seul.e. Voici quelques groupes qui aident les personnes ayant des problèmes de vision et celles qui en prennent soin.

**RÉADAPTATION
EN DÉFICIENCE VISUELLE™**
CANADA

Communiquez avec des spécialistes agréés qui peuvent aider les Canadiens ayant une perte de vision à mener une vie plus autonome et plus active.

**[visionlossrehab.ca/fr/
programmes-et-services](http://visionlossrehab.ca/fr/programmes-et-services)**

CANADIAN COUNCIL
OF THE BLIND



LE CONSEIL CANADIEN
DES AVEUGLES

Le Conseil canadien des aveugles (CCB) : Trouvez localement des programmes de soutien par les pairs, des activités récréatives et des programmes communautaires conçus pour aider les personnes vivant avec une perte de vision.

ccbnational.net

(Choisissez « French » dans le menu déroulant)



Consultez les groupes de soutien de votre région pour parler à d'autres personnes qui ont des problèmes de vision semblables.



Accédez à des programmes et à des services gratuits qui soutiennent les Canadiens aveugles ou malvoyants dans tous les aspects de leur vie.

inca.ca/fr/programmes



Obtenez de l'information crédible sur la santé oculovisuelle en ligne et au moyen d'activités éducatives.

fightingblindness.ca/fr

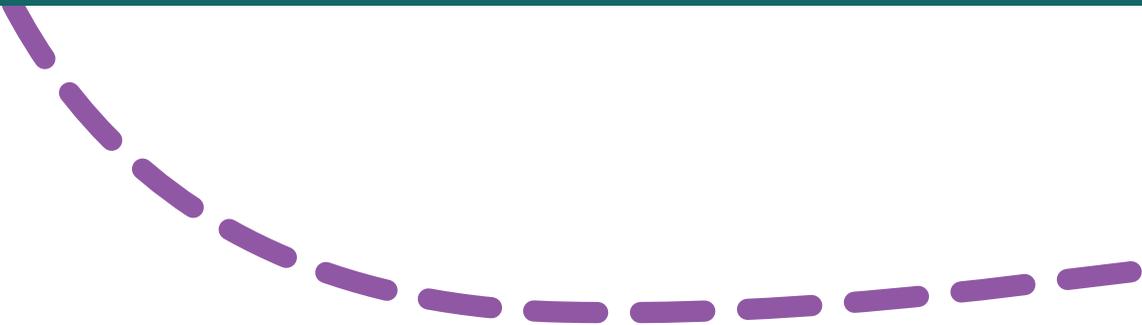


Renseignez-vous sur la dégénérescence maculaire et trouvez du soutien auprès de cet organisme québécois.

aqdm.org/index.html

Veillez noter ce qui suit :

Les renseignements dans cette brochure sont fournis à titre informatif seulement et ne remplacent pas les conseils médicaux. Apellis n'est pas affiliée à une organisation en particulier, ni ne l'approuve, et n'est pas responsable du contenu des sites ou des ressources auxquels nous pouvons accéder à partir de cette brochure, et ne donne aucune garantie quant à l'exactitude de l'information ou à la qualité du soutien fourni.



Si vous avez une AG, il est important de savoir que vous n'êtes pas seul.e.

Pour en savoir plus sur l'AG, **scannez le code QR** avec l'appareil photo de votre téléphone, ou visitez **VivreAvecAG.ca**.

