



Aménagement de la salle de bains

*lorsqu'on a des problèmes d'équilibre,
de stabilité, de souplesse,...*



Nos Services

Salle d'essais et d'apprentissages

Nous offrons grâce à notre salle, accessible à tous, un aperçu de différentes aides techniques, adaptations, et aménagements possibles. Nous proposons un lieu non commercial d'apprentissages et d'essais permettant à la personne de faire un choix motivé.

Conseil

Nous conseillons le choix d'aides techniques et d'adaptations (aménagement du WC, ...) en fonction des besoins, des habitudes de vie et de l'environnement de la personne.

Recherche

Nous recherchons sans cesse de nouvelles aides. Nous nous informons par la visite de salons, le suivi de formations, par la rencontre avec les fournisseurs, avec le personnel médical et avec les différents intervenants de ce secteur.

Nous participons également à la recherche de systèmes « D ».

Promotion

Les possibilités d'aides techniques et d'adaptations sont peu connues, les services d'aides et les procédures administratives aussi. Nous informons et éditons des fiches d'information ainsi que des dossiers spécifiques à l'intention de la personne, de la famille et des professionnels.

Adaptation du domicile

Notre service organise des études d'adaptations à domicile. Nos ergothérapeutes peuvent ainsi évaluer concrètement les obstacles et accompagner la personne par l'élaboration d'un dossier personnalisé.

Nous tenons à remercier tout particulièrement
le docteur Van Houte (médecin directeur adjoint à l'ANMC),
le docteur Hanson (médecine physique UCL Mont-Godinne),
Monsieur Christian De Bock (chef de service Infor Santé ANMC),
Monsieur Thierry Thysebaert (kinésithérapeute responsable
au centre de convalescence de Spa Nivezé),
Monsieur Yves Aubecq (ergothérapeute/bandagiste),
Madame Anne Tassoul (ergothérapeute à l'AWIPH)
pour leur participation à la réalisation de ce fascicule.



Cliniques universitaires de
Mont-Godinne • 5530 Yvoir
Tél. 081/41.46.90 • Fax 081/ 41.46.92
e-mail : solival@mc..be



Introduction

Nous pouvons, pour diverses raisons, avoir des problèmes d'équilibre, de marche, de stabilité, de force, de souplesse,... Ceci peut nous confronter à différents obstacles dans nos activités quotidiennes, entre autres pour réaliser les divers soins personnels dans la salle de bains.

- « *J'ai des problèmes pour enjamber la baignoire !* »
- « *J'éprouve des difficultés pour rester debout devant le lavabo !* »
- « *Je ne sais plus me relever du W.C. !* »
- « *Que dois-je faire face à tous ces constats ?* »

Un aménagement personnalisé de votre salle de bains peut vous aider à vaincre ces obstacles. De simples petites aides peuvent bien souvent vous soulager sans exiger d'énormes changements.

Par cette brochure, nous voulons vous sensibiliser aux différentes possibilités d'aménagement de votre salle de bains.

Cependant, vous pouvez nous contacter ou nous rendre visite dans notre salle pour recevoir un conseil personnalisé et approprié à vos besoins.

Notre site Internet **www.solival-wallonie.mc.be** est également à votre disposition.



Sommaire

Le WC	4
La baignoire	6
La douche	9
Le lavabo	12

Le WC



Si vous avez des problèmes pour vous relever du WC

Nous vous conseillons de :

1. Rehausser le WC

Plus le WC sera haut, plus il sera facile de se relever. Il est donc préférable de le rehausser.

- Soit en ajoutant un rehausseur de toilette amovible (veillez à le choisir avec un système de fixation au WC pour éviter les risques de chute).

- Soit en créant un socle en maçonnerie ou en bois sur lequel sera fixé le WC. Celui-ci pourra être recouvert de carrelage assorti à celui de votre pièce.

Ce système présente des avantages à différents niveaux :

- Il permet de garder une facilité d'entretien et par-là réserve une meilleure hygiène.
- Pratiquement, le WC peut ainsi être employé par toute autre personne beaucoup plus librement.
- Esthétiquement, il a l'avantage d'être très discret.

- Soit en choisissant un WC suspendu à fixations murales. Il peut être placé directement à bonne hauteur. De plus, il offre une plus grande aire de manœuvre et facilite le nettoyage au sol. En outre, il faut s'assurer que le mur est assez solide pour supporter le WC et la personne.



rehausseur de toilette amovible



soacle en maçonnerie



WC suspendu à fixations murales

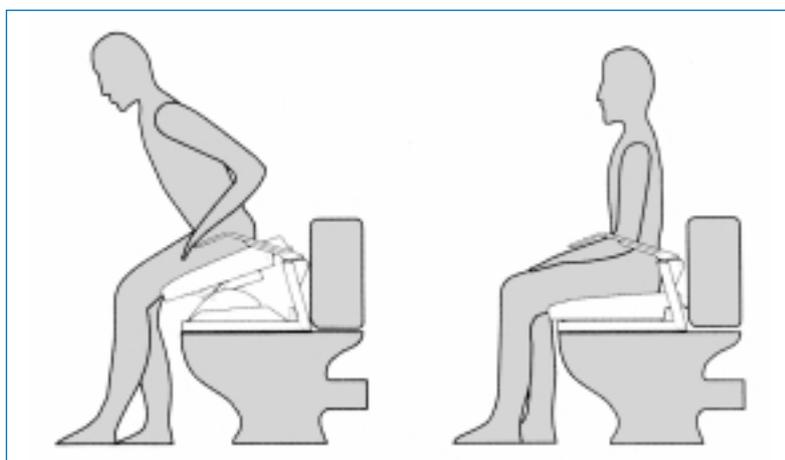
2. Installer des barres d'appui et/ou de traction

L'installation de barres d'appui rabattables ou non, à fixations murales ou au sol, s'avère très utile. Ces dernières permettent de trouver un point d'appui pour soutenir, sécuriser et faciliter le transfert. L'emplacement devra être déterminé en situation concrète pour répondre au mieux à vos besoins.

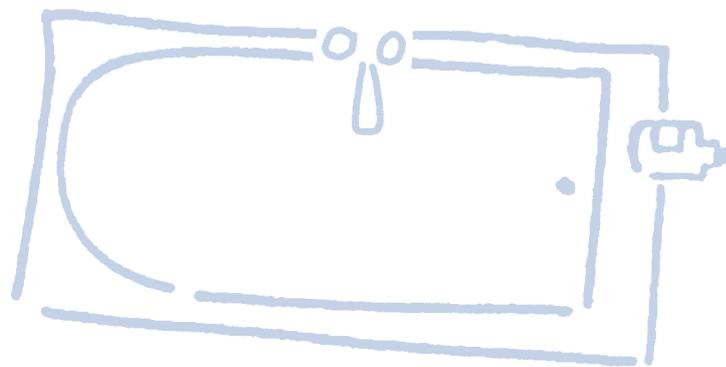


3. Installer un système « Releveur »

Ce système se relève entièrement par simple pression sur la télécommande et permet de se redresser tout doucement en assurant un bon soutien.



WC à système „releveur“



La baignoire

Si vous avez des problèmes pour enjamber la baignoire

Nous vous conseillons de :

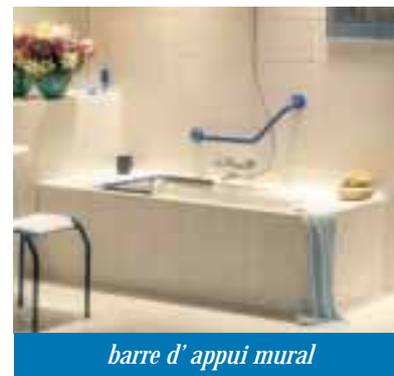
1. Installer des barres d'appui

Au niveau du mur

Au niveau de la baignoire



barre d'appui baignoire



barre d'appui mural



Remarque : un tapis antidérapant fixé dans le fond de votre baignoire peut considérablement diminuer les risques de chutes. (Veillez à le nettoyer régulièrement pour éviter qu'il ne devienne lui-même glissant)

2. Utiliser un siège de transfert

Que ce soit une planche de transfert, un siège pivotant, un élévateur de bain (lifter),...

ces systèmes permettent, une fois assis, de passer les jambes facilement dans la baignoire. Ensuite vous pouvez soit vous glisser dans le fond de la baignoire, soit rester sur ce siège et vous doucher.



siège de transfert



planche de transfert

Si vous avez des difficultés pour vous relever du fond de la baignoire

Nous vous conseillons de :

1. Utiliser des barres d'appui et de traction

Elles vous permettent de vous redresser plus facilement

2. Fixer un tapis antidérapant dans le fond de la baignoire

Il permet de prendre un bon appui dans le fond de la baignoire et évite que les pieds ne glissent lorsque vous vous relevez.

3. Installer un siège de bain

Un siège de bain placé à mi-hauteur de la baignoire permet de se relever plus facilement. Les jambes étant toujours fléchies, il permet d'avoir un meilleur appui pour se relever.



Barre d'appui et de traction



Tapis antidérapant



siège de bain



4. Utiliser un lève-baigneur (lifter)

Il permet grâce à une commande manuelle de faire descendre et monter le siège dans la baignoire.

Il fonctionne en toute sécurité soit sur batterie, soit branché au niveau de votre robinetterie existante de manière hydraulique.



La douche



La dimension moyenne idéale pour une douche est de 90 sur 90 cm. Cette dimension permet d'avoir une grande aire de manœuvre au sol et de faciliter ainsi les manipulations diverses. Pour plus de sécurité et pour augmenter les possibilités de fixation de barres d'appui, il est conseillé d'installer la douche dans un angle de la pièce.

Il est intéressant de placer un mitigeur thermostatique pour éviter les risques de brûlures.

Si vous avez des problèmes pour entrer dans votre douche :

Nous vous conseillons de :

1. Améliorer votre douche existante

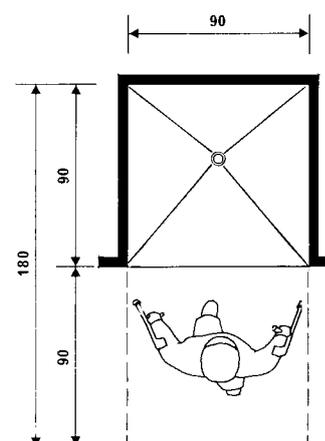
- En fixant des barres d'appui sur le mur pour vous aider à enjamber le bac.
- En installant un siège à poser dans le bac de douche (contre le bord) : vous pouvez dès lors vous asseoir facilement sur ce siège et ensuite passer vos jambes dans le bac de douche. Les risques de chutes sont de ce fait diminués vu que vous n'enjambez plus debout le bac de douche.

2. Créer une douche sans bac receveur enjamber

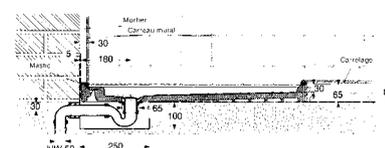
- Soit en créant une douche carrelée au sol avec un siphon encastré. Il faut immanquablement respecter la continuité du sol avec une pente de 1 à 2 % d'inclinaison pour permettre l'évacuation des eaux. La pose de carrelages antidérapants est essentielle pour éviter les risques de chutes. L'étanchéité doit être particulièrement soignée.



siège de douche



siphon de sol



- Soit en installant un bac receveur extra-plat.
Ce bac à l'avantage de pouvoir se poser plus facilement dans un aménagement déjà existant. Il est muni d'une petite pente d'accès pour en faciliter l'abord.



Remarque : pour éviter les éclaboussures d'eau, il est souhaitable de placer un rideau ou des parois sans rebord au sol à enjamber.

Si vous avez des problèmes pour vous maintenir debout dans la douche :

Nous vous conseillons de :

1. Utiliser des barres d'appui

Pour maintenir un bon équilibre et prendre appui lors de changements de position, des barres d'appui sont nécessaires, le type et l'endroit où devront être fixés ces appuis devront être déterminés en situation concrète lorsque la douche sera réalisée.

2. Installer une assise

- Soit un siège à fixer au mur avec ou sans dossier, avec ou sans accoudoirs (rabattables).

Le modèle avec accoudoirs augmente le sentiment de sécurité. Il permet de prendre appui pour maintenir un meilleur équilibre et pour se relever plus facilement.

- Soit un siège de douche fixe sur pied. Ce type de siège est utile lorsque les murs ne sont pas assez résistants pour accueillir un siège mural.
- Soit un tabouret à poser avec ou sans dossier et accoudoirs

Attention, le choisir avec des pieds antidérapants et bien stables pour éviter les risques de chutes lors des transferts



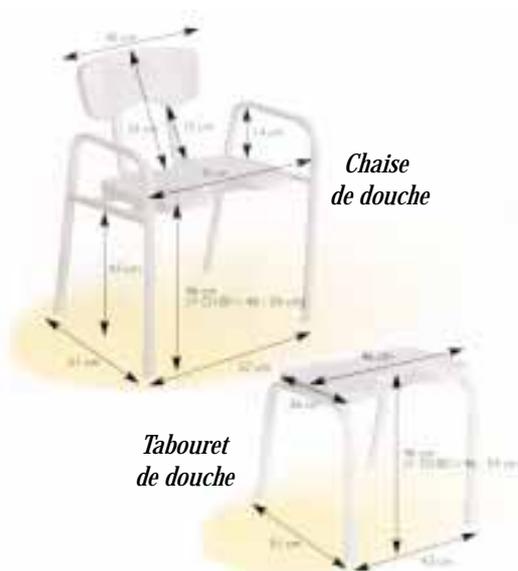
barre d'appui douche



sièges de douche muraux



sièges de douche sur socle



Chaise de douche

Tabouret de douche

Le lavabo



Si vous avez des problèmes d'équilibre

Nous vous conseillons de :

Placer des appuis muraux fixés de part et d'autre du lavabo. Ceux-ci permettent de prendre appui lors de changements de position et de maintenir l'équilibre en position debout ou assise. Certains modèles de barres d'appui peuvent se fixer tout autour du lavabo.



lavabo avec appuis muraux

Si vous avez des problèmes pour rester debout longtemps

L'utilisation d'un siège placé devant le lavabo permet de réaliser sa toilette en position assise. Pour exemple : la chaise haute avec accoudoirs et assise inclinée vers l'avant procure un accès rapproché au lavabo et aide à se relever plus facilement.



chaise haute pour lavabo