



UNE BARRE D'APPUI MURALE POUR L'HYGIÈNE AU FOND DU BAIN - MÉTHODE À QUATRE PATTES

MISE EN GARDE

Cette fiche contient des recommandations générales qui ne remplacent pas une évaluation professionnelle.

Pourquoi utiliser une barre d'appui murale ?

La barre d'appui vous donne de la stabilité pour enjambrer le bain et peut vous aider à vous relever du fond du bain.

Il est à noter qu'il est beaucoup plus sécuritaire de prendre une douche en position assise que de prendre un bain.

Pour qui ?

Pour enjambrer le bain debout, vous devez avoir un bon équilibre et une bonne force sur une jambe.

Pour prendre un bain au fond de la baignoire, vous devez aussi être capable de vous relever du niveau du sol.

Précautions

Sortir d'un bain chaud et se relever du sol peuvent causer des étourdissements. Pour votre sécurité, prenez le temps de prendre une pause avant de bouger. Attention, la barre d'appui peut être glissante lorsqu'elle est mouillée.

Comment choisir sa barre ?

Choisissez une barre de 60 cm (24 pouces), antidérapante (chrome strié).

Comment l'installer ?

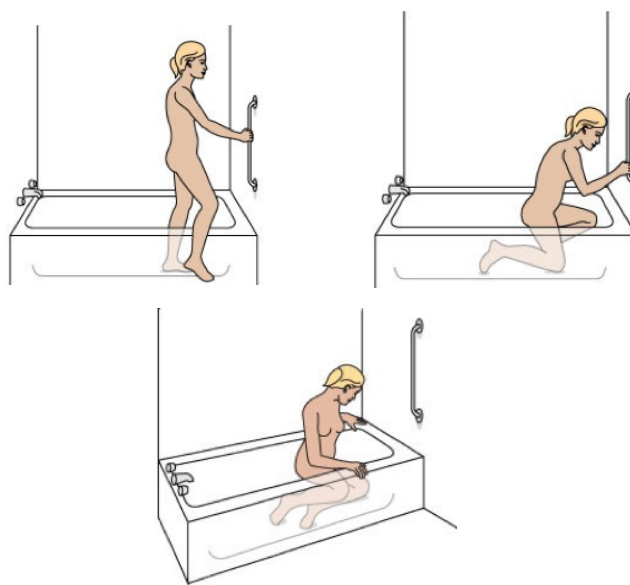
Installez la barre verticale à l'entrée du bain, sur le mur en face des robinets. Le milieu de la barre devrait arriver à votre taille lorsque vous êtes debout.

Attention ! Les barres d'appui murales doivent être vissées dans les montants des murs. Suivez le mode d'emploi du fabricant à ce sujet.

Pour plus de sécurité, confiez l'installation à une personne d'expérience telle qu'un entrepreneur ou un menuisier.

Comment utiliser la méthode « à quatre pattes » ?

- Tenez la barre pour enjambrer le bain.
- Mettez-vous à genoux.
- Retournez-vous pour vous asseoir.



* Si le bord du bain n'est pas assez large pour vous appuyer, ajoutez une barre transversale sur le mur du fond.

Pour votre sécurité, vous aurez aussi besoin :

Tapis antidérapants pour éviter les chutes

- Utilisez un tapis caoutchouté à ventouses à l'intérieur du bain.
- Assurez-vous que le tapis à l'extérieur du bain est antidérapant et que ses coins ne tournent pas. Optez pour un modèle bouclé, à poil court.



Des programmes pour vous aider à payer vos équipements

Divers programmes peuvent contribuer au financement des aides techniques. Notez qu'une ordonnance médicale est souvent requise.

- Vérifiez si vos assurances privées couvrent l'achat des aides techniques.
- Vous pourriez avoir droit à du financement si vous êtes prestataire de l'assistance sociale, de la CSST ou de la SAAQ. Vérifiez auprès de votre agent.
- Les reçus des équipements peuvent habituellement être intégrés dans la section des frais médicaux dans vos déclarations d'impôts provinciale et fédérale. Une ordonnance médicale est nécessaire.

POUR UN AVIS D'EXPERT

Consultez un ergothérapeute si vous avez besoin d'une évaluation de vos capacités, de conseils personnalisés au sujet des équipements de salle de bain ou d'enseignement pour bien les utiliser.

Ordre des ergothérapeutes du Québec :

<http://www.oeq.org>

Téléphone : 1 800 265-5778

N'oubliez pas de parler avec votre médecin des difficultés que vous rencontrez dans vos activités quotidiennes !