



UNE BARRE D'APPUI MURALE POUR L'HYGIÈNE AU FOND DU BAIN - MÉTHODE CLASSIQUE

MISE EN GARDE

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

Pourquoi utiliser des barres d'appui murales ?

Les barres d'appui vous donnent de la stabilité pour enjamber le bain et servent d'appui pour 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 enjamber 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 ses barres ?

- Une barre antidérapante (chrome strié) de 45 cm (18 pouces).
- Une barre antidérapante (chrome strié) de 60 cm (24 pouces).

Comment l'installer ?

Installez la barre verticale, de 45 cm (18 pouces), à l'entrée du bain, sur le mur des robinets. Le milieu

de la barre devrait arriver à votre taille lorsque vous êtes debout.

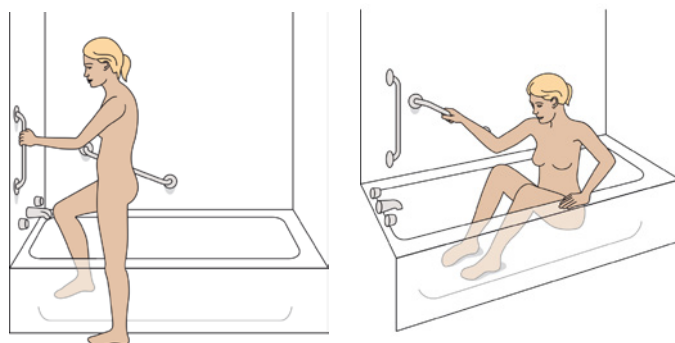
Installez la barre oblique, de 60 cm (24 pouces), avec un angle de 30 degrés, sur le mur du savonnier (le grand mur). Le bas de la barre doit arriver entre 15 et 30 cm (6 à 12 pouces) en haut du bord du bain.

Attention! Les barres d'appui murales doivent être vissées dans les montants des murs (attention aux bains moulés en fibre). 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 les utiliser ?

- Utilisez la barre d'appui verticale pour enjamber le bain.
- Utilisez la barre oblique pour vous relever du fond du bain.



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 !