



LE SIÈGE DE TOILETTE SURÉLEVÉ

MISE EN GARDE

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

Pourquoi utiliser un siège de toilette surélevé ?

Rehausser la hauteur du siège diminue l'effort requis pour vous relever de la toilette. Vous pouvez utiliser le siège surélevé seul ou en combinaison avec des appuie-bras ajustables pour toilette. Il existe aussi des sièges de toilette avec appuie-bras intégrés.

Pour qui ?

Le siège de toilette surélevé est indiqué si vous avez de la difficulté à contrôler la descente pour vous asseoir ou à vous relever de la toilette.

Lequel choisir ?

Choisissez le siège en fonction de votre taille et de la hauteur de votre toilette. Une fois installé, le siège doit arriver à la hauteur de votre pli du genou. En général :

- une personne de moins de 1,57 m (5 pi 2 po) utilisera un modèle de 5 cm (2 po);
- une personne entre 1,57 m et 1,78 m (5 pi 2 po et 5 pi 10 po) utilisera un siège surélevé de 10 cm (4 po);
- plus rarement, une personne plus grande utilisera un siège de 15 cm (6 po).

Comment installer le siège de toilette surélevé ?

Certains modèles peuvent ne pas convenir à votre toilette (ex. : toilette allongée). Prenez les mesures (ou faites un croquis) si votre toilette n'est pas de forme classique.

Pour l'installer, suivez le mode d'emploi du fabricant. Il s'agit habituellement de bien déposer le siège sur la toilette et de tourner la vis afin de le stabiliser. Il faut parfois retirer le siège de toilette pour un meilleur ajustement.

Précautions

Vérifiez la solidité à chaque utilisation.

Pour votre sécurité

Si vous avez beaucoup de difficulté à vous relever, vous pourriez avoir besoin d'un siège avec appuie-bras intégrés, d'une barre murale ou encore de barres amovibles pour la toilette.

Comment vous relever

- Ramenez les pieds vers la toilette.
- Penchez votre corps vers l'avant.
- Poussez sur les appuie-bras pour vous redresser. Vous devez vous appuyer de façon égale de chaque côté afin d'éviter que le siège ne renverse.

- Si le siège n'a pas d'appuie-bras, placez les mains sur vos cuisses et poussez pour vous redresser.



images tirées de <http://www.asstsas.qc.ca>

Des programmes pour vous aider à payer vos équipements

Il existe divers programmes pouvant contribuer au financement des aides techniques. Notez qu'une ordonnance médicale est habituellement 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 !