



LE BANC DE TRANSFERT

MISE EN GARDE

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

Pourquoi utiliser un banc de transfert ?

Le banc de transfert vous permet de prendre une douche en position assise. Il réduit aussi les risques de chute lorsque vous entrez et sortez du bain et permet de prévenir la fatigue.

Pour qui ?

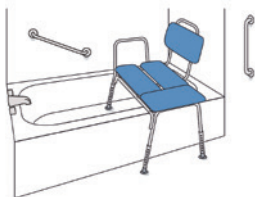
Le banc de transfert est parmi les équipements les plus sécuritaires pour l'hygiène au bain. Il a un dossier et est ajustable en hauteur. Par contre, comme deux de ses pattes sortent de la baignoire, il faut s'assurer qu'il y a suffisamment d'espace dans la salle de bain.

Comment l'installer ?

Suivez le mode d'emploi du fabricant pour l'ajustement.

Aucun perçage n'est nécessaire.

Placez l'appuie-bras du côté du mur du savonnier (le grand mur) et installez le dossier de façon à faire face aux robinets.



Ajustez la hauteur des pattes pour que lorsque vous êtes assis sur le siège :

- vos genoux forment un angle droit (90°);
- vos hanches forment un angle droit (90°);
- vos pieds soient bien à plat au sol.

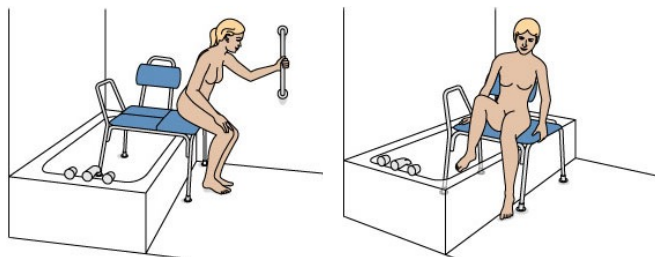
Précaution

Avant de l'utiliser, assurez-vous que les deux pattes dans le bain et les deux pattes à l'extérieur du bain sont bien stables. Il est possible que les pattes à l'intérieur doivent être ajustées plus haut ou plus bas que celles qui restent à l'extérieur du bain.

Comment l'utiliser ?

Pour entrer dans le bain

- Asseyez-vous sur le banc.
- Tournez votre corps vers les robinets, puis entrez chacune des jambes.
- Utilisez l'appuie-bras intégré pour glisser au centre du banc.
- Fermez complètement le rideau de douche de manière à créer une gouttière pour que l'eau glisse du banc vers le fond du bain. Ceci fonctionne mieux avec un rideau fait de tissu souple.



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

Pour sortir du bain

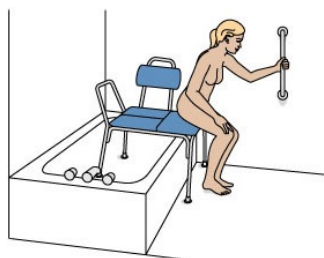
- Glissez vos fesses près du bord du bain.
- Tournez le corps puis sortez les jambes du bain.
- Au besoin, utilisez une barre d'appui pour vous aider à vous relever.

Pour votre sécurité, vous pourriez aussi avoir besoin d'utiliser :

Une barre d'appui murale pour vous aider à vous relever

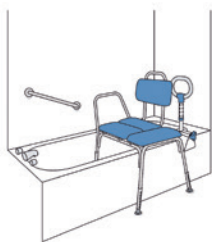
Il est possible que vous ayez besoin d'ajouter une barre d'appui murale, mais ceci n'est pas toujours le cas.

- Pour vous relever du banc de transfert : une barre d'appui murale verticale de 45 cm (18 pouces) à l'entrée du bain. Placez la barre à environ 60 cm (2 pieds) du bain pour vous inciter à vous pencher lorsque vous vous relevez. Le milieu de la barre devrait arriver à votre taille lorsque vous êtes debout.



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

- Choisissez une barre antidérapante (chrome strié) et fixez-la solidement dans le montant du mur. Au besoin, demandez à un menuisier de l'installer.
- Vous pouvez remplacer cette barre par une poignée de bain (barre étau sur le bord du bain) fixée derrière le banc de transfert. Il est important de s'assurer de la solidité de cette barre avant chaque utilisation.



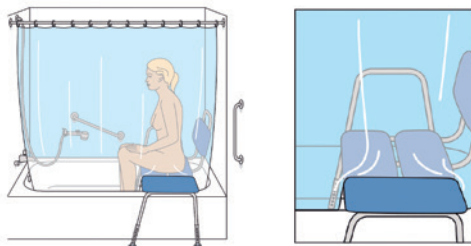
Des tapis antidérapants : pour éviter les chutes

- 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 tapis bouclé, à poil court.



Une douche téléphone

- Une douche téléphone avec un boyau de 183 cm (6 pieds) facilitera votre hygiène. Choisissez une douche avec un interrupteur au pommeau.



- Si votre douche est munie d'un crochet mural, installez-la de façon à y avoir facilement accès lorsque vous êtes assis (environ à 90 cm (36 pouces) du sol, sur le mur des robinets ou le mur du savonnier (le grand mur)). Si votre douche est utilisée par des personnes en positions debout et assise, optez pour une douche téléphone sur tige de 218 cm (86 pouces).

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 !