



UNE CHAISE ET DES BARRES DANS LA CABINE DE DOUCHE

MISE EN GARDE

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

Pourquoi utiliser une chaise et des barres d'appui murales dans la douche ?

Pour prendre une douche en position assise afin d'éviter la fatigue et pour prévenir les chutes. Les barres d'appui murales vous fourniront un appui solide pour entrer et sortir de la douche.

Pour qui ?

Ces équipements sont appropriés si vous êtes sujet aux étourdissements, et si vous avez une diminution de votre équilibre ou de votre capacité à rester debout.

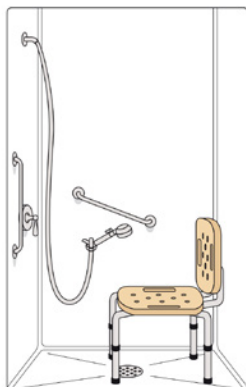
Comment choisir ?

Choisissez une chaise avec dossier pour vous appuyer le dos pendant votre hygiène. Si la douche est trop petite, essayez avec un tabouret rond.

Précautions

Avant de l'utiliser, assurez-vous que les quatre pattes de la chaise sont bien appuyées au fond de la douche.

Les barres doivent être installées dans des montants du mur. Attention aux douches moulées en fibre de verre. Suivez le mode d'emploi du fabricant à ce sujet.



Comment ajuster la chaise ?

Voir le mode d'emploi du fabricant pour ajuster la hauteur des pattes.

Quand vous êtes assis sur le siège :

- vos hanches doivent former un angle droit (90 degrés);
- vos genoux doivent former un angle droit (90 degrés);
- vos pieds doivent être bien à plat au sol.



Comment l'utiliser ?

- Utilisez une barre d'appui solide pour entrer dans la douche.
- Lavez-vous en position assise, en utilisant une douche téléphone.
- Au besoin, utilisez une barre pour vous relever afin de vous laver les fesses.

Comment installer les barres d'appui murales ?

- Installez une barre verticale de 45 cm (18 pouces) à l'entrée de la cabine de douche. Le milieu de la barre doit arriver à la hauteur de votre coude.
- Installez la barre oblique de 60 cm (24 pouces) sur le mur du savonnier (le grand mur), avec un angle de 30 degrés ouvert vers les robinets. Le bas de la barre doit arriver environ à hauteur de votre coude quand vous êtes assis sur la chaise.
- Choisissez des barres antidérapantes.

Photos tirées de <http://www.amgmedical.com>

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

Pour votre sécurité, vous aurez aussi besoin :

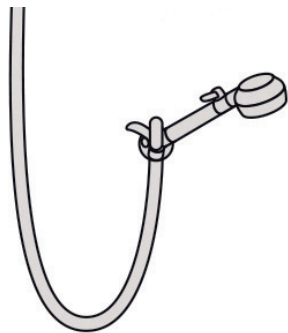
De tapis antidérapants pour éviter les chutes.

- Utilisez un tapis caoutchouté à ventouses à l'intérieur de la douche.
- Assurez-vous que le tapis à l'extérieur de la douche est antidérapant et que ses coins ne tournent pas. Optez pour un modèle 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 a 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 qui prennent leur douche debout, 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 !