



APPUIE-BRAS AJUSTABLES POUR LA TOILETTE

MISE EN GARDE

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

Pourquoi utiliser des appuie-bras ajustables pour la toilette ?

Les appuie-bras vous fournissent un appui solide pour vous relever et pour amortir la descente vers la toilette.

Pour qui ?

- Si vous avez un peu de difficulté à vous relever de la toilette.
- Si votre difficulté est plus grande, vous pourriez avoir besoin d'ajouter un siège de toilette surélevé.

Comment installer les appuie-bras ?

Des outils seront nécessaires.

La largeur des appuie-bras est ajustable, habituellement de 45 à 60 cm (18 à 24 pouces). On peut aussi ajuster leur hauteur, habituellement de 66 à 78 cm (26 à 31 pouces). Ajustez-les à la hauteur de vos coudes lorsque vous êtes assis sur la toilette.

Précautions

Suivez le mode d'emploi du fabricant. Il est normal que les appuie-bras bougent un peu et fassent un petit bruit de métal quand on les utilise.

Comment utiliser les appuie-bras ?

1. Ramenez les pieds vers la toilette.
Penchez votre corps vers l'avant.
Poussez sur les appuie-bras.
2. Redressez-vous.

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 les 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 !