



UNE BARRE D'APPUI MURALE POUR VOUS AIDER À VOUS RELEVER DE LA TOILETTE

MISE EN GARDE

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

Pourquoi utiliser une barre d'appui murale ?

La barre d'appui murale peut vous fournir un appui solide pour vous aider à vous relever de 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 choisir sa barre ?

Choisissez une barre de 60 cm (24 pouces), anti-dérapante (chrome strié).

Où installer la barre ?

Installez la barre en angle de 30 degrés sur le mur près de la toilette. Lorsque vous êtes assis sur la toilette, le bas de la barre doit être à la hauteur de votre coude. Installez-la de sorte que le bas de la barre soit en ligne avec le bout de la toilette.

Précautions

La barre d'appui doit être vissée dans les montants des murs. 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 utiliser la barre ?

Lorsque vous êtes assis sur la toilette :

- saisissez la barre;
- penchez le haut du corps vers l'avant;
- poussez sur la barre pour relever vos fesses;
- redressez-vous.

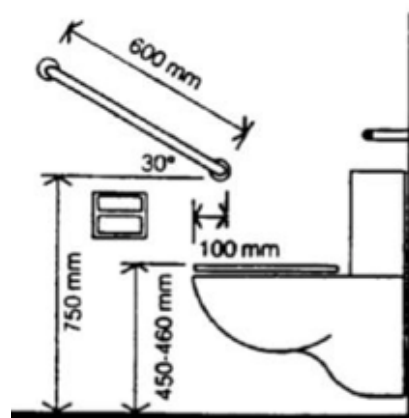


Image tirée de <http://www.asstsas.qc.ca>

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 !