



LA PLANCHE DE BAIN

MISE EN GARDE

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

Pourquoi utiliser une planche de bain?

La planche de bain vous permet de prendre une douche en position assise. En plus, elle réduit les risques de chute pouvant survenir quand vous entrez et sortez du bain.

Pour qui ?

La planche est parmi les équipements de bain les plus sécuritaires. Par contre, comme elle n'est pas ajustable en hauteur, vous devez être capable de vous relever d'une hauteur équivalant au bord du bain. Vous devez aussi avoir un bon équilibre du corps, car la planche n'a pas de dossier.

Comment l'installer?

Suivez le mode d'emploi du fabricant pour l'ajustement. Aucun outil ni perçage n'est nécessaire. Il suffit d'ajuster la partie mobile sous la planche. Quand elle est déposée sur le bain, les barres sous la planche doivent serrer solidement les côtés intérieurs du bain.

Précaution

- Le rebord du bain doit être d'au moins 3 cm (un pouce) afin d'y déposer la planche. Vérifiez la solidité de l'ajustement avant chaque utilisation.

Comment l'utiliser?

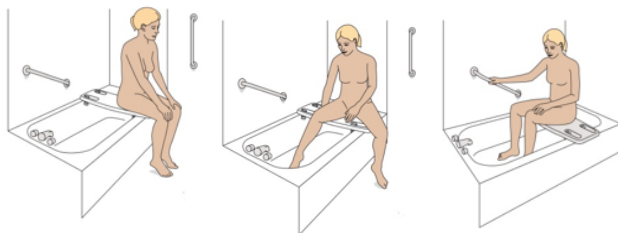
Pour entrer dans le bain

- Asseyez-vous sur la planche.
- Tournez votre corps vers les robinets puis entrez chacune des jambes dans le bain.
- Glissez pour vous positionner au centre de la planche. Au besoin, utilisez une barre d'appui murale.

- Fermez complètement le rideau de douche de manière à créer une gouttière pour que l'eau glisse de la planche vers le fond du bain. Ceci fonctionne mieux avec un rideau fait de tissu souple.

Pour sortir du bain

- Glissez près du bord du bain.



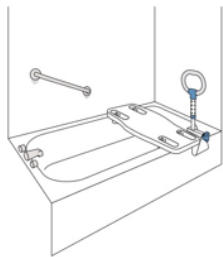
- Tournez le corps pour sortir les jambes du bain.
- Au besoin, utilisez une barre d'appui pour vous relever.

Pour votre sécurité, vous pourriez aussi avoir besoin :

De barres d'appui murales

Il est possible que vous ayez besoin d'utiliser des barres d'appui quand vous utilisez une planche de bain.

- Pour vous relever de la planche: une barre d'appui murale verticale de 45 cm (18 pouces) à l'entrée du bain. Le milieu de la barre devrait arriver à votre taille lorsque vous êtes debout.
- Vous pouvez remplacer cette barre par une poignée de bain (barre étau pour le bord du bain) fixée derrière la planche.



- Pour vous repositionner sur la planche : une barre de 45 cm (18 pouces), avec un angle de 30 degrés sur le mur du savonnier (le grand mur). Lorsque vous êtes assis sur la planche, le bas de la barre devrait être à la hauteur de votre coude.
- Choisissez des barres antidérapantes (chrome strié) et fixez-les solidement dans un montant du mur. Au besoin, demandez à un menuisier de l'installer.

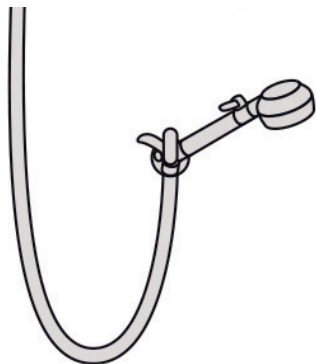
Des tapis antidérapants pour éviter les chutes

- 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.

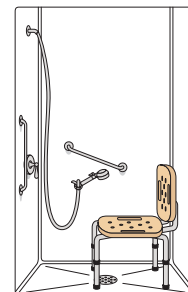


Une douche téléphone

- 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 !