



LE TABOURET ET LA CHAISE DE BAIN

MISE EN GARDE

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

Pourquoi utiliser un tabouret ou une chaise de bain ?

Pour prendre une douche en position assise afin d'éviter la fatigue et de prévenir les chutes.

Pour qui ?

Vous devez avoir assez de stabilité et de force sur une jambe pour enjamber le bain debout.

Précautions

Suivez le mode d'emploi du fabricant.

Avant de l'utiliser, assurez-vous que les quatre pattes sont bien appuyées au fond du bain.

Comment choisir ?

Choisissez la chaise (avec dossier) plutôt que le tabouret si vous êtes sujet à la fatigue, aux étourdissements ou aux pertes d'équilibre.



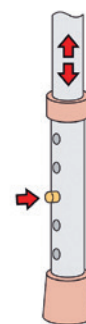
Photos tirées de <http://www.amgmedical.com>

Comment l'ajuster ?

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 enjamber le bain.

- Lavez-vous en position assise, en utilisant une douche téléphone.
- Au besoin, utilisez une barre pour vous relever afin de vous laver les fesses.

Pour votre sécurité, vous aurez aussi besoin :

De barres d'appui murales (fortement recommandées)

- Pour vous aider à enjamber le bain, installez une barre d'appui murale de 45 cm (18 pouces), à l'entrée du bain, sur le mur des robinets. Le milieu de la barre devrait arriver à votre taille lorsque vous êtes debout.
- Pour vous aider à vous relever, installez une barre de 60 cm (24 pouces), en angle de 30 degrés. Lorsque vous êtes assis sur la chaise, le bas de la barre devrait être à la hauteur de votre coude.

- Choisissez des barres antidérapantes (chrome strié) et fixez-les solidement dans les montants du mur. Au besoin, demandez à un menuisier de les installer.

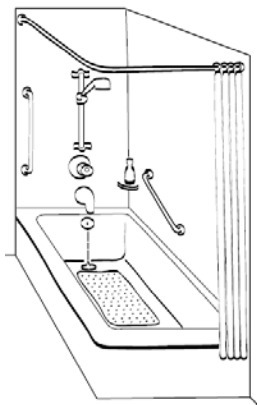


Image tirée de <http://www.asstsas.qc.ca>

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 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 est munie d'un crochet mural, installez-la de façon à y avoir facilement accès lorsque vous êtes assis (environ à 90 cm (36 pouce) 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 !