

Choisir des aides techniques pour la salle de bain

Les conseils de l'ergothérapeute

- préférer une **douche** à une baignoire avec **barre d'appui** + **siège de douche** ou **tabouret de douche** + **antidérapant**
- si vous avez une **baignoire** : possibilité d'installer une **planche de baignoire** (à partir de 30 €, modèle "marina" de chez Invacare) ou un **siège de bain pivotant** (plus onéreux) qui permettra d'enjamber la baignoire. Douche en position assise, c'est beaucoup plus facile de se relever que lorsqu'on est au fond de la baignoire (surtout pour les personnes âgées ou les personnes ayant été opérées d'une prothèse de hanche)
- pour la **robinetterie**, favoriser les **mitigeurs** : meilleure prise, plus de force (ou aide technique : **poignée de préhension**)
- les **manches grossis** facilitent les prises. Ex : brosse à dent (il existe des tubes de différents diamètres : peuvent être utilisés aussi pour les couverts, stylos...)
- brosse à dent électrique
- dentifrice : appuyer avec la paume de la main pour éviter de pincer avec le bout des doigts (travail en force sur les articulations)
- il existe aussi des **aides techniques pour la manucure, soins d'esthétique...**
- **brosse à long manche** pour le dos, **brosse à long manche et coudée** si on a des difficultés articulaires au niveau des épaules (évite les rotations, se fait avec peu d'amplitude de l'épaule)

Merci à Lucie Bettle, ergothérapeute à Angoulême, pour ces conseils.

Note de l'AFP :

Si vous avez un projet de construction ou de rénovation, de nombreux produits standards du commerce peuvent répondre aujourd'hui à vos attentes. Prenez le temps de réfléchir à vos besoins et de comparer les offres disponibles. Dans certains cas d'aménagement lourd, des aides à l'aménagement peuvent être allouées ; vous pouvez vous renseigner auprès de notre service Entr'Aide.

➡ La douche



Cabine de douche conception « maison » pour personne handicapée sévère PR. Construite en angle avec 2 murs sécurisants (au lieu des traditionnels rideaux) avec barres murales de sécurité intérieures. Pas de rideau de fermeture à l'angle, étant donné les grandes dimensions de la cabine, il n'y a pas d'éclaboussures d'eau au dehors.
Dimensions intérieures de mur à mur : 1,20 x 1,20 - receveur : 0,75 x 0,75 profondeur 5 cm.



Robinetterie très pratique :
droite/gauche = eau chaude ou froide,
haut/bas = débit d'eau.



Intérieur : portes savons, crochets pour gants de toilette, barres de sécurité.



(Merci à Monsieur Lefumeux qui nous a donné ces informations)

À l'aide ! Des objets à la rescousse...



Dans cet exemple, c'est une douche sans cabine. Le sol est conçu pour l'évacuation de l'eau. Le grand avantage est l'absence totale d'obstacle pour entrer dans la douche. Le système de robinetterie permet d'adapter la hauteur de la douche à la personne. Des barres d'appui sont fixées aux deux murs d'angle. Aucun surcoût si la douche est prévue à la construction.



Il existe de nombreux modèles de tabourets de douche et les prix sont très variables. S'assurer de la stabilité du tabouret. Le modèle présenté a des pieds réglables en hauteur.

➡ Le bain



Le siège de baignoire permet de se doucher en toute sécurité dans la baignoire, les objets de toilette sont facilement accessibles sur le pont de baignoire. Ici la robinetterie a été posée sur l'avant droit de la baignoire, permettant une prise facile pour la douche et même pour prendre un shampoing de l'extérieur.



Barre pour baignoire : cette poignée se fixe sur le bord de la baignoire. Permet de descendre dans le bain et de se relever en sécurité. En vente dans les magasins spécialisés ou certains grands magasins.



Cette brosse à long manche permet de se laver le dos, ou les pieds, sans difficulté. Son avantage : la légèreté qui la rend très maniable. De nombreux modèles existent. Celui-ci a été trouvé chez Leroy-Merlin. Coût : environ 4 €.

➡ Le lavabo



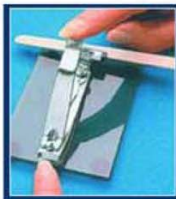
Dans cet exemple, il n'a pas été placé de meuble sous lavabo. Ainsi, la personne peut être assise sur un tabouret réglable en hauteur, ce qui facilite la toilette : permet notamment de poser les coudes sur la tablette pour un maquillage confortable (pour les dames) ou le rasage (pour les messieurs).

La robinetterie avec mitigeur est aussi installée sur le côté, ce qui limite la fatigue des épaules. Le 2^{ème} lavabo sur planche dispose d'une barre pour les serviettes, les rendant ainsi très accessibles.



Sur une installation plus ancienne où il n'est pas possible de modifier la robinetterie, **ce levier pour robinet** permet d'ouvrir et de fermer l'arrivée de l'eau sans aucun effort. Ce petit appareil a été fabriqué par un ergothérapeute pour une personne polyarthritique. Extrêmement léger, il peut vous suivre lors de vos déplacements à l'extérieur du domicile.

➡ Ensemble de soins pour les ongles



Coupe-ongles avec lime à ongle incorporée. Monté sur une base plastique anti-dérapante. Fabricant : Kinetec SA. On peut se le procurer dans les magasins spécialisés en aides techniques. Son coût est assez élevé, autour de 60 €.



Voici un autre exemple de coupe-ongles « fabriqué » par un ergothérapeute et qu'un bricoleur peut reproduire.

source : www.hacavie.com - réalisé par : Thomas De Block, Ergothérapeute, Nortraum