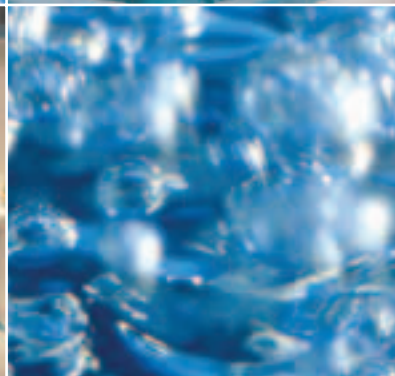
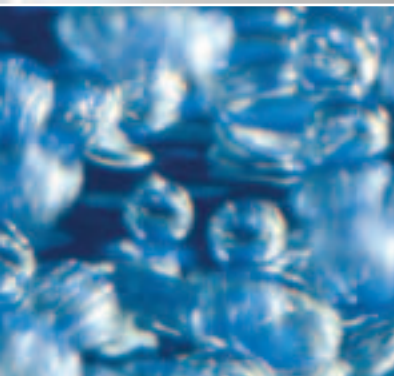




Aménagement  
de la salle de bains  
pour résoudre vos problèmes  
d'équilibre, de stabilité,  
de souplesse,...



# Nos services

Par nos services, accessibles à tous, nous désirons apporter des conseils et solutions permettant l'amélioration de l'autonomie et de la qualité de vie de la personne dans son environnement quotidien.

## Recherche

Nous recherchons sans cesse de nouvelles aides et nous nous informons par la visite de salons, le suivi de formations, par la rencontre avec des fournisseurs, avec le personnel médical et avec les différents intervenants de ce secteur. Nous participons également à la recherche de systèmes « D ».

## Promotion

Les possibilités d'aides techniques, les services d'aides et les procédures administratives sont peu connues du grand public. Nous renseignons la personne, la famille et les professionnels par l'édition de fiches d'information ainsi que par la réalisation de dossiers spécifiques.

## Conseil et étude de l'adaptation du domicile

Nous conseillons un choix d'aides techniques, un projet d'aménagement en fonction des besoins, des capacités, des habitudes de vie et de l'environnement de chacun. Et ce, pour construire, ensemble, avec notre expérience, un dossier personnalisé.

### ■ Visite du domicile

Nos ergothérapeutes évaluent concrètement, au domicile de la personne, les différents obstacles rencontrés et élaborent un dossier qui sera enrichi par les essais dans notre salle.

### ■ Salle d'essais et d'apprentissages

Nous offrons, un aperçu de différentes aides techniques, d'adaptations, et d'aménagements possibles.

Nous proposons un lieu non commercial d'apprentissage et d'essai permettant à la personne de faire un choix motivé.

*Les aménagements modulables de notre salle permettent la réalisation d'un cahier de charge précis d'implantation (hauteur idéale du WC, emplacement des barres d'appui, aires de manœuvres, hauteur du plan de travail, ...)*

Nous tenons à remercier tout particulièrement

Le docteur Van Houte (médecin directeur adjoint à l'ANMC),

Le docteur Hanson (médecine physique UCL Mont-Godinne),

Monsieur Christian De Bock (chef de service Infor Santé ANMC),

Monsieur Thierry Thysebaert (kinésithérapeute responsable  
au centre de convalescence de Spa Nivezé),

Monsieur Yves Aubecq (ergothérapeute/bandagiste),

Madame Anne Tassoul (ergothérapeute à l'AWIPH)

pour leur participation à la réalisation de ce fascicule.



Tel. 070 221.220

E-mail: [info@solivalwb.be](mailto:info@solivalwb.be)

Web: [www.solivalwb.be](http://www.solivalwb.be)

Deux sites d'essais et d'apprentissages  
Mont-Godinne

Thuin





# Introduction

Nous pouvons, pour diverses raisons, souffrir des problèmes d'équilibre, de marche, de stabilité, de force, de souplesse,...

Ceci peut nous confronter à différents obstacles dans nos activités quotidiennes, entre autres pour réaliser les différents soins personnels dans la salle de bains.

- « *J'ai des problèmes pour enjamber la baignoire !* »
- « *J'éprouve des difficultés pour rester debout devant le lavabo !* »
- « *Je ne sais plus me relever du W.C. !* »
- « *Que dois-je faire face à tous ces constats ?* »

Un aménagement personnalisé de votre salle de bains peut vous aider à vaincre ces obstacles. De simples petites aides peuvent bien souvent vous soulager sans exiger d'énormes changements.

Par cette brochure, nous voulons vous sensibiliser aux différentes possibilités d'aménagement de votre salle de bains.

Vous pouvez également nous contacter ou nous rendre visite dans notre salle pour recevoir un conseil personnalisé et approprié à vos besoins.

Notre site Internet ***www.solivalwb.be*** est également à votre disposition.

## Sommaire



<b>Le WC</b>	<b>4</b>
<b>La baignoire</b>	<b>6</b>
<b>La douche</b>	<b>9</b>
<b>Le lavabo</b>	<b>12</b>

# Le WC



## *Si vous avez des problèmes pour vous relever du WC*

Nous vous conseillons de :

### **1. Rehausser le WC**

Plus le WC sera haut, plus il vous sera facile de se relever. Il est donc préférable de le rehausser.

- Soit en ajoutant un rehausseur de toilette amovible (veillez à le choisir avec un système de fixation au WC pour éviter les risques de chute).

- Soit en créant un socle en maçonnerie ou en bois sur lequel sera fixé le WC. Celui-ci pourra être recouvert de carrelage assorti à celui de votre pièce.

Ce système présente des avantages à différents niveaux :

- Il permet de garder une facilité d'entretien et par-là préserve une meilleure hygiène.
- Pratiquement, le WC peut ainsi être employé par toute autre personne beaucoup plus librement.
- Esthétiquement, il a l'avantage d'être très discret.

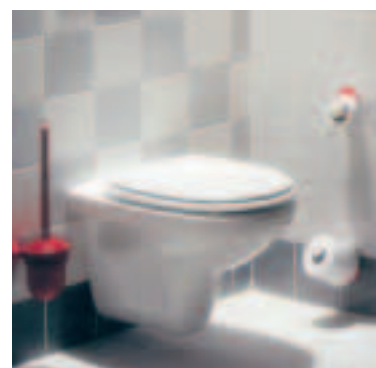
- Soit en choisissant un WC suspendu à fixations murales. Il peut être placé directement à bonne hauteur. De plus, il offre une plus grande aire de manoeuvre et facilite le nettoyage au sol.



*rehausseur de toilette amovible*



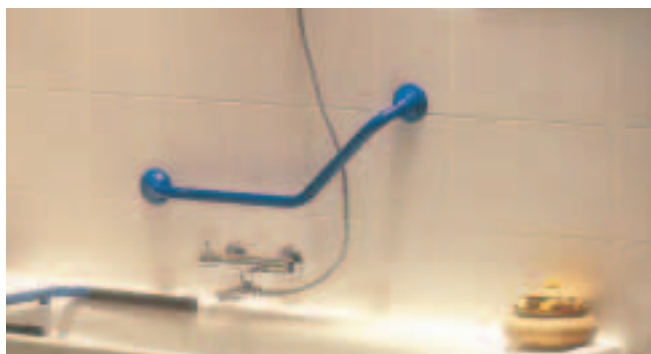
*socle en maçonnerie*



*WC suspendu à fixations murales*

## 2. Installer des barres d'appui et/ou de traction

L'installation de barres d'appui rabattables ou non, à fixations murales ou au sol, s'avère très utile. Ces dernières permettent de trouver un point d'appui pour soutenir, sécuriser et faciliter le transfert. L'emplacement devra être déterminé en situation concrète pour répondre au mieux à vos besoins. Des essais peuvent également être réalisés dans notre salle de manière à déterminer l'emplacement qui vous convient le mieux.



## 3. Installer un système « Releveur »

Ce système se relève entièrement par simple pression sur la télécommande et permet de se redresser tout doucement en assurant un bon soutien.



WC à système „releveur“





# La baignoire

*Si vous avez des problèmes pour enjambrer la baignoire*

Nous vous conseillons de :

## 1. Installer des barres d'appui

Au niveau du mur

Au niveau de la baignoire



*barre d' appui baignoire*



*barre d' appui murale*



*Remarque : un tapis antidérapant fixé dans le fond de votre baignoire peut considérablement diminuer les risques de chutes. ( Veillez à le nettoyer régulièrement pour éviter qu'il ne devienne lui-même glissant )*



*siège de transfert*

## 2. Utiliser un siège de transfert

Que ce soit une planche de transfert, un siège pivotant, un élévateur de bain (lift),...

ces systèmes permettent, une fois assis, de passer les jambes facilement dans la baignoire. Ensuite vous pouvez soit vous glisser dans le fond de la baignoire, soit rester sur ce siège et vous doucher.



*planche de transfert*

## *Si vous avez des difficultés pour vous relever du fond de la baignoire*

Nous vous conseillons de :

### **1. Utiliser des barres d'appui et de traction**

Elles vous permettent de vous redresser plus facilement

### **2. Fixer un tapis antidérapant dans le fond de la baignoire**

Il permet de prendre un bon appui dans le fond de la baignoire et évite que les pieds ne glissent lorsque vous vous relevez.

### **3. Installer un siège de bain**

Un siège de bain placé à mi-hauteur dans la baignoire permet de se relever plus facilement. Les jambes étant toujours fléchies, il permet d'avoir un meilleur appui pour se relever.



*Barre d'appui et de traction*



*Tapis antidérapant*



*siège de bain*



#### 4. Utiliser un élévateur de bain (lifter)

Il permet grâce à une commande manuelle de faire descendre et monter le siège dans la baignoire.

Il fonctionne en toute sécurité soit sur batterie, soit branché au niveau de votre robinetterie existante de manière hydraulique.





# La douche



La dimension moyenne intérieure idéale pour une douche est de 90 sur 90 cm. Cette dimension permet d'avoir une grande aire de manoeuvre au sol et de faciliter ainsi les manipulations diverses. Pour plus de sécurité et pour augmenter les possibilités de fixation de barres d'appui, il est conseillé d'installer la douche dans un angle de la pièce.

Il est intéressant de placer un mitigeur thermostatique pour éviter les risques de brûlures.

## *Si vous avez des problèmes pour entrer dans votre douche :*

Nous vous conseillons de :

### 1. Aménager votre douche existante

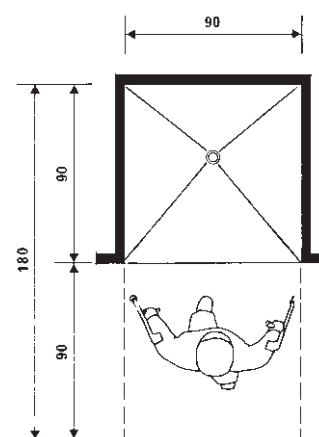
- En fixant des barres d'appui sur le mur pour vous aider à enjambrer le bac.
- En installant un siège à poser dans le bac de douche (contre le bord) : vous pouvez alors vous asseoir facilement sur ce siège et ensuite passer vos jambes dans le bac de douche. Les risques de chutes sont de ce fait diminués vu que vous n'enjambez plus debout le bac de douche en position debout.

### 2. Créer une douche sans bac receveur à enjambrer

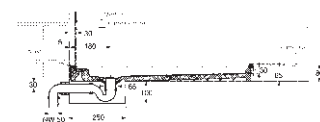
- Soit en créant une douche carrelée au sol avec un siphon encastré. Il faut immanquablement respecter la continuité du sol avec une pente de 1 à 2 % d'inclinaison vers le siphon pour permettre l'évacuation des eaux. La pose de carrelages antidérapants est essentielle pour limiter les risques de chutes. L'étanchéité doit être particulièrement soignée.



siège de douche



siphon de sol



- Soit en installant un bac receveur extra-plat. Ce bac à l'avantage de pouvoir se poser plus facilement dans un aménagement déjà existant. Il est muni d'une petite pente d'accès pour en faciliter l'abord.



*Remarque : pour éviter les éclaboussures d'eau, il est souhaitable de placer un rideau ou des parois. Des parois à mi-hauteur permettront à une tierce personne de vous laver sans être éclaboussée*

## *Si vous avez des problèmes pour vous maintenir debout dans la douche :*

Nous vous conseillons de :

### **1. Utiliser des barres d'appui**

Pour maintenir un bon équilibre et prendre appui lors de changements de position, des barres d'appui sont nécessaires, le type d'appui et l'endroit où ils devront être fixés pourront être déterminés en situation concrète lorsque la douche sera réalisée.

### **2. Installer une assise**

- Soit un siège à fixer au mur avec ou sans dossier, avec ou sans accoudoirs (rabattables).

Le modèle avec accoudoirs augmente le sentiment de sécurité. Il permet de prendre appui pour maintenir un meilleur équilibre et pour se relever plus facilement.

- Soit un siège de douche fixe sur pied. Ce type de siège est utile lorsque les murs ne sont pas assez résistants pour accueillir un siège mural.
- Soit un tabouret à poser avec ou sans dossier et accoudoirs

Attention, le choisir avec des pieds antidérapants et bien stables pour éviter les risques de chutes lors des transferts



*Barre d'appui et de traction*



*sièges de douche muraux*



*sièges de douche sur socle*





# Le lavabo



## *Si vous avez des problèmes d'équilibre*

Nous vous conseillons de :

Placer des appuis muraux fixés de part et d'autre du lavabo. Ceux-ci permettent de prendre appui lors de changements de position et de maintenir l'équilibre en position debout ou assise. Certains modèles de barres d'appui peuvent se fixer tout autour du lavabo.



*lavabo avec appuis muraux*

## *Si vous avez des problèmes pour rester debout longtemps*

L'utilisation d'un siège placé devant le lavabo permet de réaliser sa toilette en position assise.

Pour exemple : la chaise haute avec accoudoirs et assise inclinée vers l'avant procure un accès rapproché au lavabo et aide à se relever plus facilement.



*chaise haute pour lavabo*