



**SOLIVAL**

Conseils en adaptation du domicile

# DES AIDES POUR SE RELEVER

du fauteuil, des toilettes, du lit, de la baignoire...



Un réseau...

## SOLIVAL S'INTÈGRE DANS DIFFÉRENTS RÉSEAUX SOUCIEUX DU MAINTIEN À DOMICILE :



La Wallonie vous aide à mieux vivre chez vous : 0800 16 061  
[www.bienvivrechezsoi.be](http://www.bienvivrechezsoi.be)



Plus d'info : Tel. : 0800 10 9 8 7 - [www.mcsoinsadomicile.be](http://www.mcsoinsadomicile.be)

## Des aides pour se relever...

**L'ÂGE QUI AVANCE, UN AFFAIBLISSEMENT TEMPORAIRE, UNE MALADIE, UN HANDICAP...**

**Il arrive que la force musculaire manque pour effectuer certains actes pourtant anodins de la vie quotidienne. Se relever du WC ou de son fauteuil peut alors se révéler moins aisé qu'il n'y paraît. Des solutions existent pourtant.**



## Se relever du fauteuil

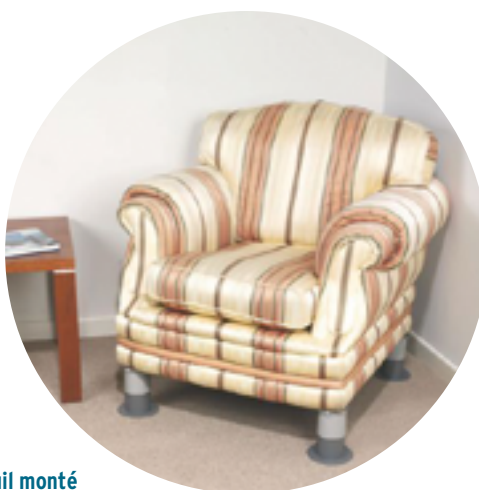


**Le fauteuil est un meuble important dans la maison qui permet de s'installer confortablement afin de regarder la télévision ou de se relaxer... Cependant, il n'est pas facile de s'en extirper, surtout s'il est bien moelleux ou si l'assise est assez basse.**

### DES BLOCS SURÉLEVATEURS

Placés sous les pieds du fauteuil, ils permettent d'en adapter la hauteur. Une fois l'assise placée plus haut, il est alors plus facile de se relever en prenant appui sur les accoudoirs.

Une autre solution consiste à fixer le mobilier sur un socle ou une plateforme construite sur mesure.



Fauteuil monté sur pieds



### UN COUSSIN REHAUSSEUR

Placé au niveau de l'assise, il peut également constituer une aide utile. Il en existe de tailles et de dimensions différentes.



## DES BARRES D'APPUI

Parfois, c'est la force des membres supérieurs qui pose problème. En effet, le fait de prendre appui sur les accoudoirs pour effectuer une poussée verticale et soulever une partie du poids du corps requière une force dont on n'est pas toujours capable. Dans ce cas, se tracter vers l'avant, grâce à des barres d'appui spécifiques, pourrait faciliter l'effort.



Barre d'appui



## DES SYSTÈMES RELEVEURS MÉCANIQUES OU ÉLECTRIQUES,

Ils se placent directement au niveau de l'assise du fauteuil. Ceux-ci se règlent en fonction du poids de la personne et effectuent une levée douce qui supporte 80% du poids. Atout supplémentaire : ils peuvent s'emporter partout.



Système releveur

## LES FAUTEUILS RELEVEURS ÉLECTRIQUES

Ils combinent les avantages du fauteuil relax traditionnel avec la possibilité de se redresser facilement : un bouton de la télécommande permet de faire monter et d'incliner l'assise du fauteuil jusqu'à ce qu'il soit facile pour vous d'en sortir. Certains modèles sont même chauffant et massant.



## Se relever des toilettes

**En général, plus le WC sera haut, plus il sera facile de s'en relever. Pour rehausser un WC, plusieurs possibilités existent :**

### DES REHAUSSEURS AMOVIBLES

C'est la solution la plus simple. Le modèle le plus courant est celui que l'on fixe directement à la cuvette des WC. Il est alors préférable d'en choisir un muni de systèmes de fixation afin de limiter le risque de chute.

Il existe cependant d'autres types de rehausseurs : des modèles avec poignées latérales ou accoudoirs rabattables, avec dossier, des modèles fixés sur un cadre qui se pose au sol et non directement sur la cuvette...

Plusieurs hauteurs sont en général disponibles. Le choix du modèle et de la hauteur dépendra de vos besoins et capacités, nous vous conseillons vivement de réaliser des essais de matériel avant d'en faire une acquisition définitive.



**Modèle réglable en hauteur**

**Rehausseur de WC amovible**



Les rehausseurs ne sont toutefois pas performants à long terme : ils finissent par s'user avec le temps et ne sont pas hygiéniques ; il faut les essuyer après chaque usage, et présentent des inconvénients lorsque des invités ou d'autres membres de la famille doivent utiliser vos WC.

Enfin, la sécurité n'est pas optimale : cela reste un système amovible. Ils peuvent donc très bien convenir pour un usage temporaire, mais lorsque le problème est définitif ou durable, il vaut mieux opter pour l'une des solutions suivantes.

## UN SOCLE FIXE

Une autre façon de rehausser son WC à moindre frais consiste à créer un socle en maçonnerie ou en bois sur lequel sera fixée la cuvette. Ce socle peut être peint ou recouvert de carrelages assortis à la salle de bain. On conserve alors la même cuvette.

Cette solution présente l'avantage d'être économique, discrète, esthétique et hygiénique. Contactez votre plombier pour obtenir un devis concernant ce type d'aménagement.



Socle en maçonnerie

## DES SYSTÈMES RELEVEURS

existent également, permettant à la personne de se redresser tout doucement en assurant un bon soutien, par simple pression sur une télécommande. Ils sont cependant assez onéreux.

## UNE CUVETTE REHAUSSÉE

Enfin, on peut remplacer un WC standard par un WC à cuvette rehaussée, 7 à 10 cm plus haut, ou installer un WC suspendu directement placé à bonne hauteur, si l'infrastructure le permet.



## DES BARRES DE TRACTION

Lorsqu'on rehausse son WC, de quelque façon que ce soit, l'installation de barres d'appui ou de traction, rabattables ou non, à fixations murales ou au sol, s'avère indispensable. Celles-ci permettent de trouver un point d'appui sécurisant. L'emplacement de ces barres devra être déterminé en situation concrète pour répondre au mieux à vos besoins. Cherchez-vous vos appuis loin devant ou plutôt sur le côté, façon "accoudoirs"? Utilisez-vous vos deux mains pour vous aider ou vous appuyez-vous seulement d'un seul côté? Une réflexion préalable est indispensable pour éviter un placement inefficace.



Barres de traction à fixation murale

## UN CADRE AJUSTABLE

Si vous ne souhaitez pas forer dans vos murs, un cadre de toilettes à poser au sol peut constituer une aide utile. Choisissez alors un modèle dont la hauteur puisse être ajustée.



Système releveur électrique



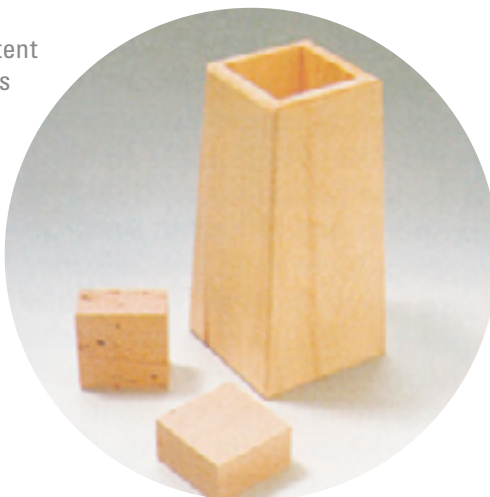
## Se relever du lit



Là aussi, rehausser le lit facilite le lever :

### DES PLOTS SURÉLEVATEURS

Placés sous les pieds du lit, ils permettent d'amener le sommier à une hauteur plus confortable pour les transferts, tout en conservant votre mobilier. Il en existe de nombreux modèles dont l'un correspondra certainement aux pieds de votre lit. Assurez-vous toutefois que le rehaussement soit suffisant pour répondre à vos besoins.



Lit surélevé



### UN LIT MÉDICALISÉ ÉLECTRIQUE

Il permet également d'adapter la hauteur du sommier afin qu'il soit plus haut pour s'en relever, tout en offrant des possibilités de réglages supplémentaires : sommier en plusieurs parties, relève-jambes et relève-buste, barrières de lit, perroquet... L'utilisation du relève-buste électrique est très intéressante pour aider à redresser le tronc et à s'asseoir dans le lit avant de pivoter pour se lever.

## DES ACCESSOIRES DE LIT

Si on ne dispose pas d'un lit médicalisé électrique, un relève-buste indépendant peut être placé dans un lit classique, ainsi qu'un perroquet indépendant : sur pied ou à suspension murale ou au plafond, ou encore une échelle de corde.



Perroquet



Relève buste



## DES BARRES D'APPUI

Une fois assis au bord du lit, des barres d'appui spécifiquement conçues vous offriront un soutien supplémentaire pour vous aider. Celles-ci se fixent au sommier ou se glissent sous le matelas. Ici aussi le choix dépendra de vos besoins et habitudes.

Barre d'appui  
glissée sous le matelas



## UN "GUIDON DE TRANSFERT"

Il peut aussi être placé à côté du lit pour permettre à la personne de s'y tracter.





## Se relever de la baignoire

Voici quelques idées de solutions pratiques si vous rencontrez des difficultés pour vous relever du fond de la baignoire.

### TAPIS ANTIDÉRAPANT

Fixé dans le fond de la baignoire, il vous permettra de prendre un bon appui au moment de vous relever, évitant que les pieds ne glissent.



### DES BARRES D'APPUI ET DE TRACTION

Placées aux bons endroits, elles peuvent constituer une aide utile. Là aussi, l'idéal est de réaliser des essais en situation concrète. Ceux-ci peuvent se faire gratuitement, sur rendez-vous, dans l'une de nos salles.



Barre baignoire



Siège de bain



### UN SIÈGE DE BAIN

Placé à mi-hauteur dans la baignoire, il permet d'avoir un meilleur appui pour se relever plus facilement, étant donné que les jambes restent fléchies.

## LES LIFTS DE BAIN

Plus coûteux mais très facile à utiliser, le lift de bain permet, grâce à une commande électrique, de faire descendre et monter le siège dans la baignoire. Il fonctionne en toute sécurité sur batterie. Certains systèmes gonflables ou fonctionnant sur le principe d'une toile qui se tend et se détend présentent un encombrement minime dans la baignoire. Ici aussi, des tests de matériel sont indispensables afin de vous assurer qu'il s'adapte à vos capacités et afin de sélectionner le modèle qui répondra le mieux à vos besoins et s'adaptera à votre baignoire.



Lift bain gonflable



Siège élévateur de bain



**Si vous le souhaitez, vous pouvez trouver plus d'informations au sujet du bain dans notre brochure "Aménagement de la salle de bain lorsqu'on a des problèmes d'équilibre, de stabilité et de souplesse"**

# Se relever de la voiture

Sortir de la voiture peut parfois s'avérer très compliqué.

## UN DISQUE PIVOTANT

Placé sur le siège même, il permet de tourner plus facilement le haut du corps, avant de pouvoir se redresser.



Coussin pivotant  
pour la voiture



## DES APPUIS AMOVIBLES

Ensuite, il existe des appuis portables et amovibles que l'on peut notamment glisser dans le loquet de portière et qui permettent de prendre un appui solide lorsque l'on sort de voiture.

# Se relever du sol

**Si une chute survient, il est primordial de prendre son temps et de ne pas chercher à se relever immédiatement.**

## 1. PRENEZ LE TEMPS

Vérifiez que vous n'avez rien de cassé, que vous pouvez bouger. Reprenez vos esprits et votre souffle. Faites des mouvements très lents afin d'éviter de rechuter dans la précipitation.



## 2. TOURNEZ-VOUS

Tournez-vous de façon à vous positionner sur le ventre. Pliez la jambe la plus forte et prenez appui sur votre genou, ramenez ensuite l'autre jambe de façon à vous trouver en position à quatre pattes.



## 3. N'ESSAYEZ PAS DE VOUS RELEVER DANS CETTE POSITION

Avancez doucement jusqu'à un appui ou un endroit où appelez de l'aide. Hissez-vous en position debout en prenant appui sur une chaise ou tout autre support stable.

**N'hésitez pas à vous entraîner chez vous et/ou demander les conseils de votre kinésithérapeute.**



### Et si vraiment se relever du sol est trop dur...

Gardez en permanence sur vous votre téléphone portable ou, encore mieux, optez préventivement pour un système de télévigilance. Concrètement, comment cela fonctionne-t-il ? une prise de téléphone et une prise de courant suffisent pour l'installation. Vous portez sur vous un appareil transmetteur, soit en bracelet soit en pendentif. En cas de chute, vous déclenchez cet appareil et êtes mis en contact avec une centrale de secours. Vous entendez la centraliste même si vous ne pouvez venir au téléphone. Les personnes à prévenir (famille, voisins, médecin, ambulance...) sont contactées en fonction de la situation. La centraliste reste en contact avec vous jusqu'à ce que votre problème soit résolu, de jour comme de nuit, 365 jours par an. Le service social de votre mutualité pourra vous apporter davantage d'informations au sujet de ce système.



Celui-ci est plus sécuritaire qu'un téléphone portable : quid si les batteries ne sont pas chargées, si les personnes de contact sont inaccessibles, si vous n'êtes pas en état d'appeler (fracture, malaise...), si vous ne le portez pas sur vous au moment de la chute...



**Si vous désirez des informations plus spécifiques au sujet de la prévention des chutes, n'hésitez pas à demander ou télécharger gratuitement notre brochure "Comment éviter les chutes".**



## Une asbl à votre service



**Les produits cités dans cette brochure ne sont que des exemples ; il en existe beaucoup d'autres !**



### **SI VOUS SOUHAITEZ DES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES**

ou si vous cherchez des solutions à vos difficultés dans le quotidien, les ergothérapeutes de l'asbl Solival sont à votre service pour vous offrir une information et un conseil adapté à vos besoins et ce, en toute indépendance commerciale.

### **N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER**

**par téléphone au 070 221 220  
ou visitez notre site internet  
[www.solival.be](http://www.solival.be).**



## Les salles d'essais et d'apprentissages

### MONT-GODINNE

Cliniques Universitaires de Mont-Godinne,  
Avenue Docteur Gaston-Therasse 1, 5530 Yvoir

### THUIN

Rue des Fauldeurs 1, 6530 Thuin

### BRUXELLES

Avenue Josse Goffin 180,  
1082 Berchem-st-Agathe (Hôpital VALIDA)

## Contactez- nous

**Solival est à votre service  
tous les jours ouvrables de 9h à 16h.**

### **Siège social**

SOLIVAL asbl  
Chaussée de Haecht, 579 BP40  
1031 Bruxelles

Tél. : 070/221.220

Fax : 02/243.20.57

Mail : [info@solival.be](mailto:info@solival.be)

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

Avec le soutien de :



La **solidarité**, c'est bon pour la santé.

