



GUIDE

pour une salle de bain
accessible

SOMMAIRE

| | |
|---|----|
| I. Comment lire cette brochure ? | 4 |
| II. La baignoire | 5 |
| • Les appuis | 6 |
| • Les antidérapants | 6 |
| • Les sièges de bain | 7 |
| • Les baignoires à porte | 9 |
| III. La douche | 10 |
| • Une douche bien adaptée | 11 |
| • La douche pour tous | |
| • | |
| • Les équipements | 13 |
| • À propos des cabines de douche | 15 |
| IV. Le lavabo | 16 |
| • Différentes possibilités | 16 |
| • La chaise haute | 17 |
| • Les appuis | 17 |
| V. Le WC | 18 |
| • Rehausser le WC | 18 |
| • Les appuis | 19 |
| • La chaise de toilette mobile | 20 |
| VI. Solival, une asbl à votre service | 21 |



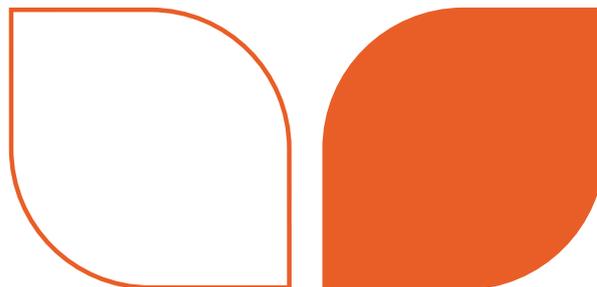
Guide

pour une salle de bain accessible

I. COMMENT LIRE CETTE BROCHURE ?

Vous trouverez dans cette brochure, différents chapitres marqués par une couleur.

Ces chapitres correspondent aux différents postes d'une salle de bain :



LA BAIGNOIRE

LA DOUCHE

LE LAVABO

LE WC

Dans ce guide, vous retrouverez des exemples d'aménagements et de nombreuses « aides techniques ». Ce sont des outils, des ustensiles, des objets, destinés à compenser un geste ou un mouvement difficile ou devenu impossible à réaliser. Les habitudes de vie de chacun étant très différentes, toutes les aides techniques de cette brochure ne conviendront pas à tout le monde. La plupart doivent être testées et certaines demandent un apprentissage. Cette brochure a pour but de montrer un panel des aides techniques existantes. Toute aide technique doit néanmoins être choisie de manière personnalisée. N'hésitez pas à demander un conseil aux ergothérapeutes de Solival

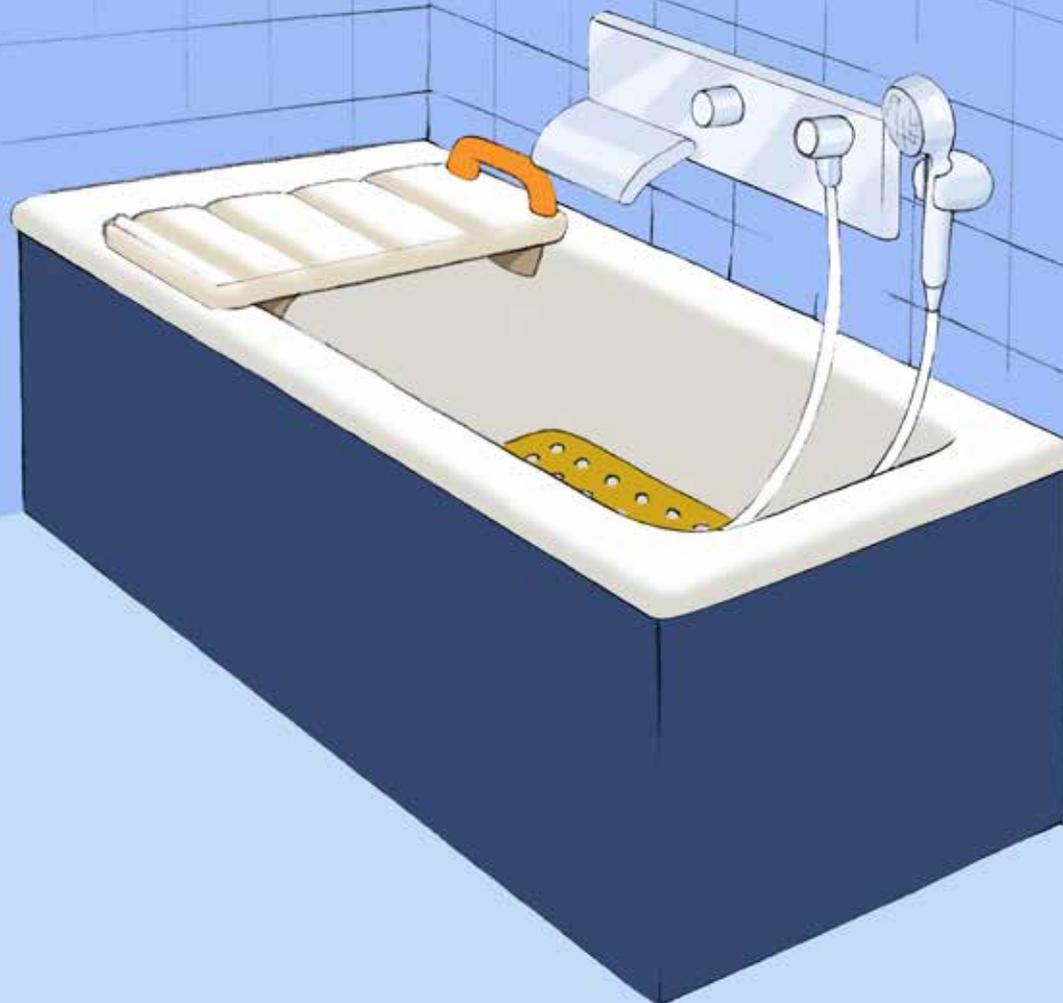


Votre lecture sera parsemée de points « astuces » reprenant des situations, des idées intéressantes à mettre en place dans certaines circonstances.

Si vous souhaitez une visite à domicile et/ou un conseil personnalisé, n'hésitez pas à nous contacter ou à nous rendre visite dans l'une de nos salles d'essais pour y tester diverses solutions en situation concrète.

II. LA BAIGNOIRE

Si la baignoire devient difficile d'accès, il est possible de mettre en place certains aménagements pour plus de sécurité et d'indépendance.



LES APPUIS

Certains appuis peuvent faciliter le passage du rebord du bain ou sécuriser le maintien de la position debout ou encore permettre de se relever du fond du bain.

Il est indispensable d'identifier le type d'appui nécessaire pour choisir la barre d'appui qui convient : un appui pour enjamber le rebord ne convient pas nécessairement pour se relever du fond de la baignoire !



ATTENTION AUX BARRES D'APPUIS À VENTOUSES!!!

Ces barres n'offrent pas de garantie de fixation optimale et nécessitent une grande prudence lors de l'utilisation.



LES ANTIDÉRAPANTS

Il est préférable de choisir des tapis antidérapants munis de ventouses sur toute leur surface. Ils offrent une meilleure adhérence à la baignoire.



Il existe des stickers antidérapants. Ceux-ci doivent être remplacés après quelques années en fonction de la qualité du produit.

LES SIÈGES DE BAIN

LE SIÈGE PIVOTANT ET LA PLANCHE DE BAIN

Ils permettent de s'asseoir pour entrer les jambes dans le bain et d'être assis pour se laver.



Première étape

La planche de bain et le siège pivotant se posent sur les rebords de la baignoire.

Les cales réglables sont positionnées de sorte à les stabiliser.

Troisième étape

Ajustez votre assise au milieu de la planche, vous pouvez maintenant vous doucher en toute sécurité.

Un rideau de douche est conseillé afin d'éviter les projections d'eau sur le sol.

Dans le fond de la baignoire, il peut être bon de placer des pastilles antidérapantes adhésives ou un tapis de bain.

LES SIÈGES PLACÉS MI-HAUTEUR

Ces sièges de bain nécessitent toujours de pouvoir enjamber le rebord en position debout et de savoir se relever d'une assise basse



LES ÉLÉVATEURS DE BAIN

Ces systèmes peuvent descendre jusque dans le fond du bain et remonter.

Élévateur de bain standard

*Dossier sécurisant, inclinable
Stabilité*

*Système amovible : se pose et
s'enlève de la baignoire*



*Perte de profondeur lorsque le
système est descendu
Poids : entre 10 et 15kg*

Élévateur de bain mural

*Peu encombrant, la toile
s'enroule complètement
Descend tout au fond de la
baignoire.*



*Moins stable que l'élévateur de
bain standard
Installation fixe, non
transportable
Pas de dossier*

Élévateur de bain gonflable

*Léger et amovible, facile à
transporter*

*Descend tout au fond de la
baignoire*

*S'adapte plus facilement à
des baignoires
à formes
spécifiques*



*Moins stable que
l'élévateur de bain
standard
Compresseur
assez bruyant*

*Des essais sont nécessaires pour
déterminer quel matériel vous
correspondrait le mieux et s'adapterait à
votre baignoire
(selon la taille et la forme de celle-
ci, ainsi que de l'emplacement de la
robinetterie).*



LES BAIGNOIRES À PORTE

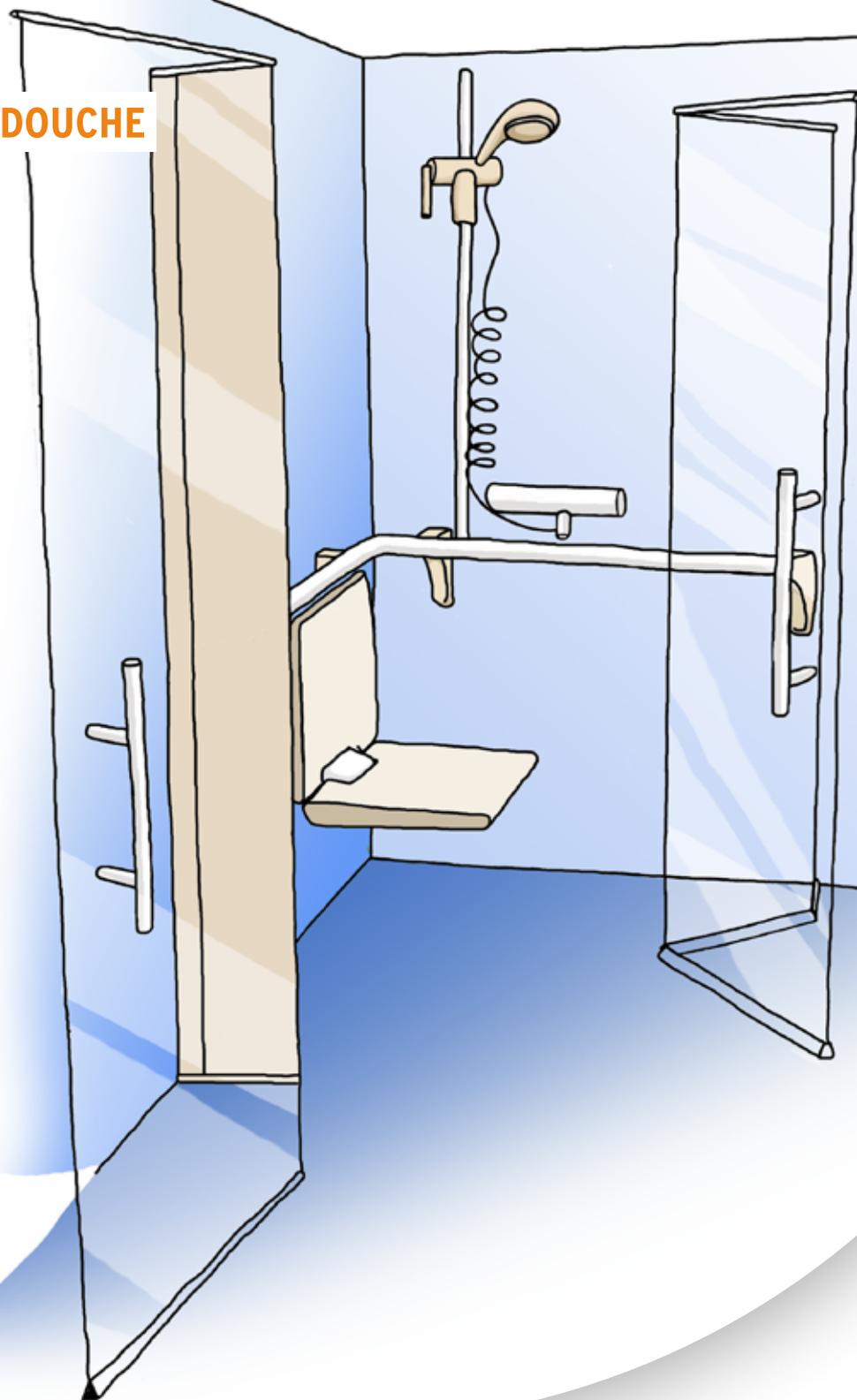
Il existe un grand panel de baignoires à porte. En fonction du modèle choisi, certaines difficultés seront éliminées, mais d'autres pourraient subsister :

- La manipulation de la porte elle-même.
- Enjambrer le rebord de porte au niveau du sol.
- Devoir se relever du fond de la baignoire.
- Attendre que le bain se remplisse avant de pouvoir se laver.
- Attendre que le bain se vide complètement avant de pouvoir sortir de la baignoire.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe des baignoires à porte équipées d'un élévateur de bain pour s'installer et se relever sans effort.

III. LA DOUCHE



UNE DOUCHE BIEN ADAPTÉE

QUELLES SONT LES DIFFICULTÉS COURAMMENT RENCONTRÉES POUR UTILISER SA DOUCHE « CLASSIQUE » ?

- Un bac de douche trop haut et infranchissable.
- Une porte de douche qui ne laisse pas suffisamment de place pour entrer dans la douche.
- Une douche trop étroite pour s'y laver assis.
- Pas de possibilité de prendre des appuis ou d'en fixer.

PLUSIEURS POSSIBILITÉS EXISTENT POUR ADAPTER VOTRE DOUCHE DÉJÀ INSTALLÉE DANS LA SALLE DE BAIN :

- Retirer les parois de douche afin de gagner de l'espace.
- Opter pour un siège de douche compact muni de pieds réglables en hauteur.
- Placer des d'appuis fixés au mur à l'extérieur de la douche et un autre à l'intérieur de celle-ci.



LA DOUCHE POUR TOUS

Il s'agit d'une douche qui restera accessible par tous : enfants, adultes, personnes âgées, avec ou sans problème de mobilité.

Il est important de choisir ou de créer une douche qui réponde aux besoins actuels de l'utilisateur mais il est surtout judicieux d'anticiper l'avenir.

Une douche plus ou moins accessible aujourd'hui ne le sera peut-être plus dans quelques années. Il s'agit donc de mettre en place une douche adaptable quels que soient les besoins futurs.

- Aucun rebord à enjamber et revêtement de sol antidérapant
- Dimensions conseillées : 90 X 120 cm
- Robinetterie accessible en position assise et debout.



Le saviez-vous...

Il existe des robinetteries de manipulation facile pour les personnes qui présentent des problèmes de préhension Solival a également réalisé une brochure reprenant les aides à la vie quotidienne



Le saviez-vous...

Lorsque les évacuations sont trop hautes pour permettre l'installation d'une douche de plain-pied, il existe des pompes aspirantes qui rendent leur installation possible

LES ÉQUIPEMENTS

Une paroi bien choisie offre une meilleure accessibilité .

- Il est important que la largeur de passage soit suffisante, que la paroi soit facile à manipuler et qu'il n'y ait aucun obstacle au sol.
- Le rideau de douche reste l'alternative la moins coûteuse offrant un accès maximum.
- Des parois de douche basses peuvent être intéressantes si l'intervention d'un aidant est nécessaire.



La douche de plain-pied ci-dessus comprend une paroi complètement rétractable contre le mur, libérant l'espace pour permettre l'approche avec un fauteuil roulant pour un transfert plus aisé

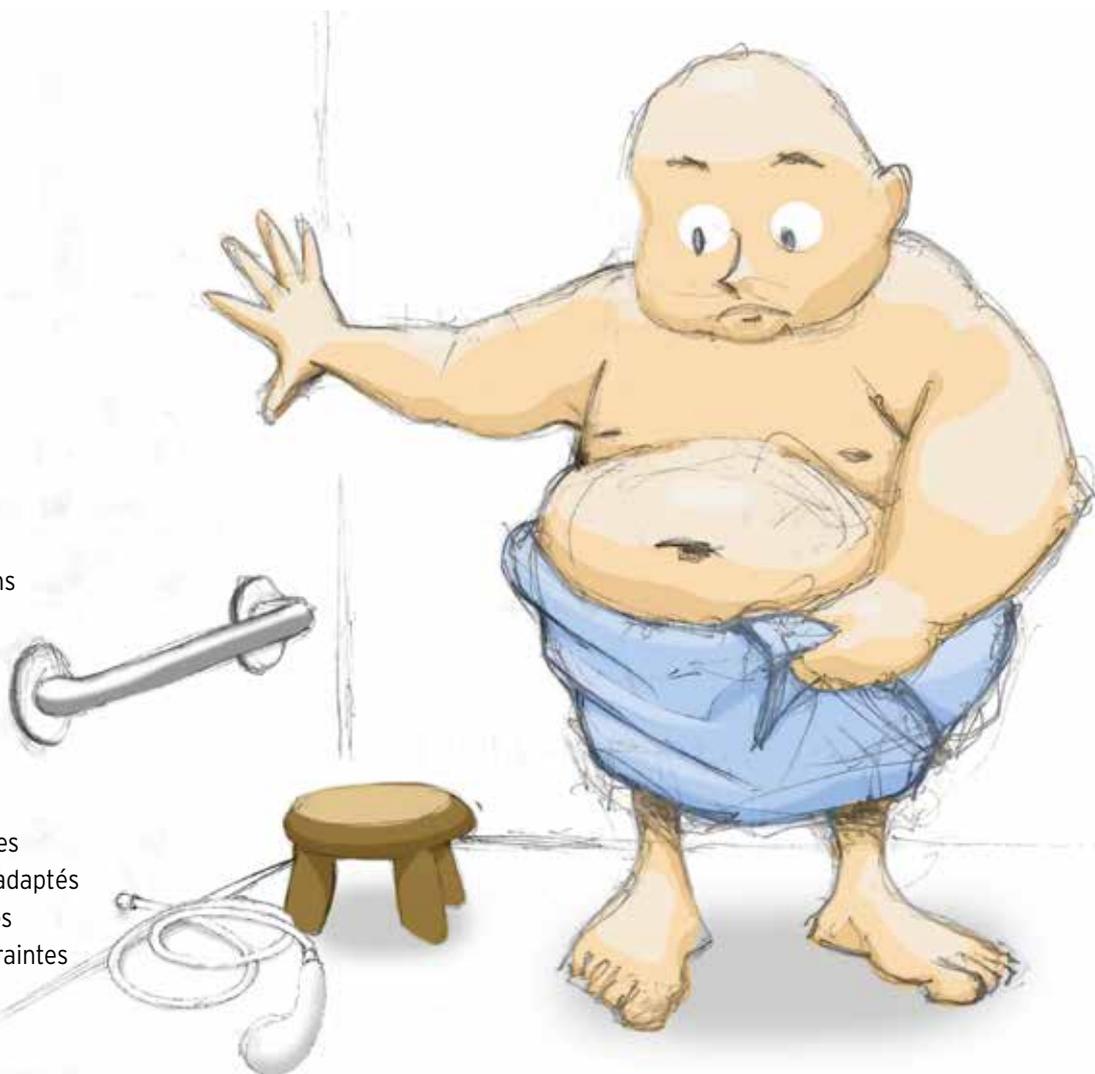
Il existe un grand nombre de sièges de douche répondant à différents besoins. Certains demandent des spécificités particulières au niveau de la douche.

Les conseils d'un ergothérapeute ainsi que des essais de matériel sont alors nécessaires. N'hésitez pas à nous contacter.

Le choix de la forme et du placement de la barre d'appui est également important en fonction de l'utilisation que vous en aurez! Un appui mal choisi ou mal placé peut vite se retrouver inutile!

En fonction des besoins spécifiques de chacun, il sera nécessaire de prévoir une assise et/ou des appuis.

Il convient de choisir les équipements les plus adaptés à sa morphologie, à ses difficultés et aux contraintes liées au bâtiment.



À PROPOS DES CABINES DE DOUCHE

On serait vite tenté de choisir de remplacer sa baignoire par une cabine de douche. Bien qu'économique et plus simple à mettre en œuvre, ce type de douche est souvent plus difficile d'accès qu'une baignoire bien adaptée.

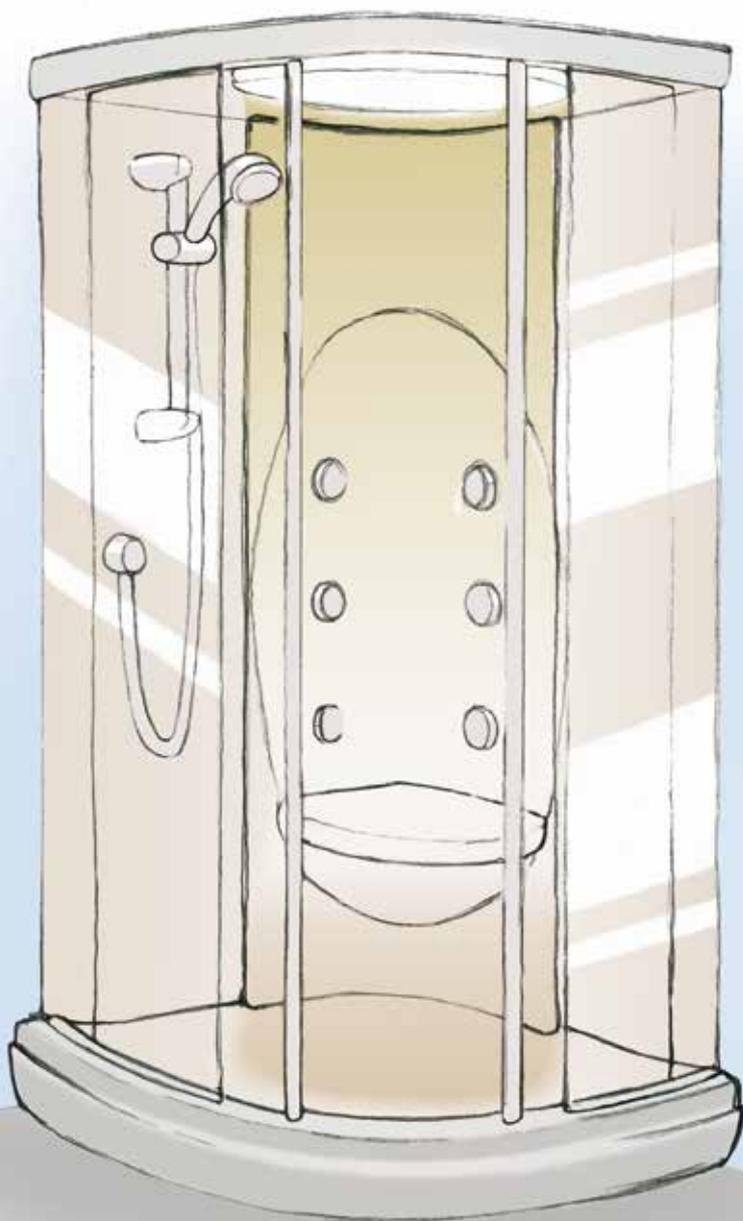
En effet, ces douches sont généralement étroites et dépourvues d'appuis. Les parois sont difficiles à manipuler et offrent peu d'espace pour passer.

Si la cabine dispose d'un siège intégré, celui-ci est souvent très petit et glissant. Ce type de douche ne permet pas à un aidant d'intervenir facilement.

Le bac de la douche peut s'avérer difficile à enjamber.



Demandez conseil à votre ergothérapeute !



Il existe des cabines de douche créées spécifiquement pour les personnes à mobilité réduite.

Bien qu'elles ne répondent pas aux besoins de tous les utilisateurs, il s'agit d'une solution qui peut être intéressante à envisager.

IV. LE LAVABO

Il y a lieu d'adapter le lavabo pour les personnes qui l'utilisent en position assise.

La hauteur doit être adaptée à l'utilisateur et le lavabo évidé sous la vasque pour permettre le passage des jambes.

Le miroir descend suffisamment bas pour s'y voir lorsque l'utilisateur est assis.

Il est intéressant de choisir une robinetterie adaptée aux difficultés de préhension si nécessaire.



ASTUCE

Vous trouvez plus esthétique d'avoir une armoire sous le lavabo ?

Placez des portes que vous pourrez ouvrir pour y passer les jambes.



DIFFÉRENTES POSSIBILITÉS

LAVABO ENCASTRÉ DANS UN PLAN DE TRAVAIL

- Permet de disposer ses affaires tout autour pour un accès aisé.

LAVABO RÉGLABLE EN HAUTEUR

- Idéal pour les enfants (qui vont grandir)

LAVABO INCURVÉ

- Le lavabo incurvé permet de s'approcher au maximum de la vasque
- Idéal pour les personnes se déplaçant en fauteuil roulant

MODULE LAVABO DEUX HAUTEURS

- Permettent à la fois une utilisation assise et debout (couple, famille...)





LA CHAISE HAUTE

Il est possible d'utiliser une chaise haute devant un lavabo. La personne est alors assise à bonne hauteur et pourra se relever plus facilement que d'une chaise standard.

Cela permet de garder les deux mains libres pour réaliser la toilette.



LES APPUIS

Un lavabo classique n'est pas conçu ni fixé pour y prendre appui.

Si l'utilisateur en a besoin, il est préférable de placer des appuis muraux spécifiques.

V. LE WC

REHAUSSER LE WC

Beaucoup de personnes ont davantage de facilités à se relever d'un WC positionné plus haut.

On pense alors à remplacer la cuvette du WC par un modèle à cuvette rehaussée ou par un WC suspendu.

Des options amovibles sont également possibles comme les rehausseurs de WC. Il en existe de différentes hauteurs, avec ou sans accoudoirs, avec ou sans abattant, avec ou sans fixations.

La stabilité est primordiale.

ATTENTION

Pour un confort d'utilisation, le choix ne se porte pas nécessairement sur le modèle le plus haut mais sur celui adapté à votre morphologie et qui vous permet de garder les pieds à plat au sol.



LES APPUIS

Il est important de déterminer l'emplacement et le type d'appui dont l'utilisateur a besoin. La stabilité et la fixation solide du matériel sont primordiales.

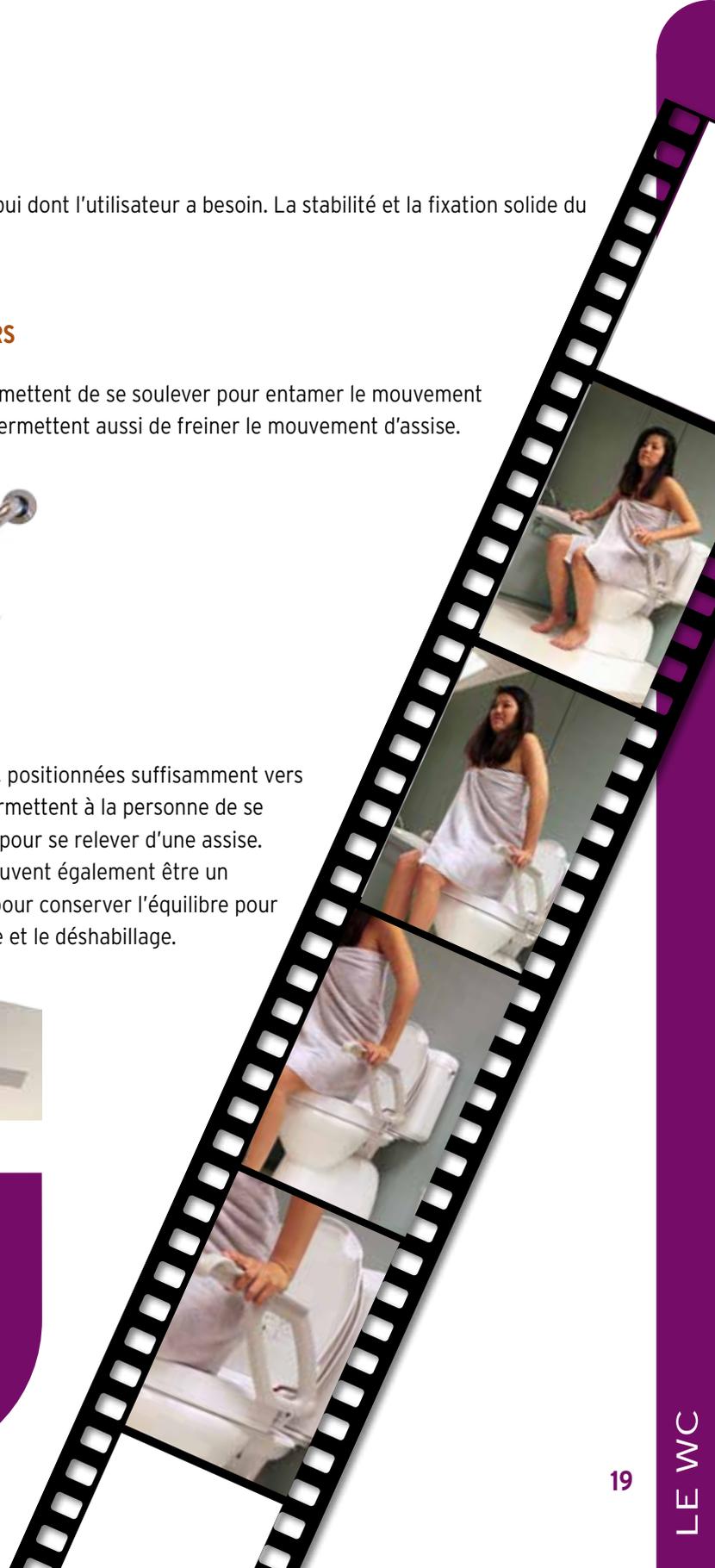
LES ACCOUDOIRS

Ces appuis permettent de se soulever pour entamer le mouvement de relèvement. Ils permettent aussi de freiner le mouvement d'assise.



LES POIGNÉES

Ces poignées, positionnées suffisamment vers l'avant, permettent à la personne de se tracter pour se relever d'une assise. Elles peuvent également être un soutien pour conserver l'équilibre pour l'habillage et le déshabillage.



LA CHAISE DE TOILETTE MOBILE



Lorsque l'espace toilette est restreint ou difficile d'accès avec un aidant, la chaise de toilette mobile peut être une solution. L'utilisateur peut s'y installer dans une autre pièce et être emmené ensuite au-dessus du WC.

Cela permet de limiter les transferts successifs.

Attention !

Choisir ce matériel nécessite de se poser quelques questions :

- Les dimensions de la chaise de toilette sont-elles adaptées à la pièce dans laquelle je vais l'utiliser ?
- La hauteur de la chaise permet-elle de passer au-dessus du WC ?



LE SAVIEZ-VOUS ?

La plupart des chaises de toilette peuvent également être utilisées sous la douche ou comme chaises percées

VI. SOLIVAL, UNE ASBL À VOTRE SERVICE



Les ergothérapeutes de Solival vous apportent des solutions personnalisées permettant d'améliorer votre indépendance.

- Des conseils dans le choix de matériel
- Des projets d'adaptation du logement
- Des essais pour découvrir et tester les solutions que nous vous proposons.

Des ergothérapeutes évaluent concrètement les différents obstacles rencontrés et proposent des pistes de solutions.

Ils vous accompagnent lors d'essais de matériel, soit chez vous, soit dans une des salles d'essais de Solival, lieux non commerciaux et accessibles gratuitement.

Nous pouvons entre autres y déterminer la hauteur idéale de votre siège de douche ou l'emplacement adéquat de barres d'appui.

Tous nos services sont gratuits et ouverts à tous.

NOS SALLES D'ESSAIS :

- Salle de Bruxelles
Avenue Josse Goffin 180, 1082 Berchem-Ste-Agathe (Hôpital VALIDA)
- Salle de Mont-Godinne, (jusque juin 2019)
Av. Thérasse, 1 5530 Yvoir (CHU Mont-Godinne)

SIÈGE SOCIAL

- SOLIVAL asbl
Chaussée de Haecht, 579 BP40 - 1031 Bruxelles
Tél. : 078 15 15 00 - Fax : 02 243 20 57
Mail : info@solival.be - WEB : www.solival.be

CONTACTEZ-NOUS POUR UN ENVOI D'INFORMATIONS À VOTRE DOMICILE OU POUR UN CONSEIL PERSONNALISÉ

« SOLIVAL S'INSCRIT DANS LE RÉSEAU DES ACTEURS DU DOMICILE »



**AIDE & SOINS
A DOMICILE**

Partenaire Mutualité chrétienne

Centres de coordination, infirmiers, aides familiales, aides ménagères, gardes à domicile, gardes d'enfants malades.
(www.fasd.be)



QUALIAS

Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Audition

Partenaire Mutualité chrétienne

Matériel d'aide et de soins en vente ou en location, produits d'optique et d'audition.
(www.qualias.be)



SOLIVAL

Conseils en adaptation du domicile

Partenaire Mutualité chrétienne

Conseils en adaptations du domicile et en aides matérielles pour améliorer l'autonomie des personnes.
(www.solival.be)



VITATEL

Télé-assistance 24h/24

Partenaire Mutualité chrétienne

Services et centrale de télé-assistance 24h/24 pour les personnes en perte d'autonomie.

(www.vitatel.be)

LES ACTEURS DU DOMICILE SONT PARTENAIRES DE LA MUTUALITÉ CHRÉTIENNE.
LEURS SERVICES SONT NÉANMOINS OUVERTS À TOUS.



À QUI S'ADRESSE CETTE BROCHURE ?

L'objectif de cette brochure est d'informer toute personne désireuse de réaliser des transformations dans sa salle de bain. Réfléchir à l'utilisation des sanitaires, penser « sécurité », anticiper des difficultés futures sont autant de conseils que vous pourrez trouver au long de cette lecture.



Vous découvrirez à travers ces pages que la plupart des solutions envisagées nécessitent un essai de matériel ou encore le conseil d'un professionnel.

Chaque maison, chaque situation, chaque personne est unique et présente ses spécificités. Nos ergothérapeutes sont là pour vous accompagner dans cette recherche de solution afin de déterminer l'adaptation qui répondra le mieux à vos besoins.

CONCEPTION ET RÉALISATION

AVEC LE SOUTIEN DE



Nos remerciements vont à la société **Van Marcke** qui nous a permis de réaliser le shooting photo dans son showroom de Courtrai, à la société **Ergohome Consult** qui nous a prêté le matériel nécessaire pour illustrer cette brochure ainsi qu'à **Qualias** pour le prêt de matériel mis à notre disposition.

