

## ADAPTATION DE LA SALLE DE BAIN ET DES TOILETTES

Ces deux pièces font parties des pièces les plus souvent aménagées. En effet les équipements installés ne sont pas toujours adaptés aux capacités fonctionnelles des personnes en perte de mobilité. Des aides techniques existent pour faciliter les transferts dans la douche, dans la baignoire ou sur les toilettes. Votre ergothérapeute est là pour vous guider dans le choix des bonnes aides techniques, adaptées à votre situation et vos besoins.

### Utilisation de la baignoire

- **La planche de bain** : elle se pose sur les rebords de la baignoire. Elle permet de faciliter le transfert dans la baignoire et de prendre sa douche en position assise. Elle ne permet pas l'immersion dans l'eau.



Schéma explicatif de la technique de transfert avec planche de bain



- **Le siège de bain pivotant** : tout comme la planche de bain, il se pose sur les rebords de la baignoire. Il pivote sur un axe central et facilite donc le passage des jambes dans la baignoire (la présence d'une tierce personne est souvent nécessaire pour favoriser le passage des jambes). Il dispose

d'un dossier et d'accoudoirs assurant le confort et la sécurité. Il ne permet pas l'immersion dans l'eau.



- **Le siège élévateur de bain** : il se place au fond de la baignoire et se règle en hauteur par un système pneumatique ou électrique. En position haute, le transfert est rendu possible comme avec la planche de bain. En position basse, il permet une immersion dans l'eau. Le dossier inclinable permet une position semi-allongée dans le bain.



### Pour le lavabo

Il est préférable d'opter pour un modèle sans colonne, de préférence peu profond avec un siphon déporté vers l'arrière et des tuyaux calorifugés (évite les brûlures) afin de permettre de se placer devant le lavabo en position assise (chaise standard ou fauteuil roulant). Un modèle avec une forme concave facilite la toilette en position assise. La présence de rebords larges ou d'un plan vasque permet d'appuyer ses bras, d'accéder plus facilement à la robinetterie et de disposer à proximité du savon, brosse à dent, rasoir... Un robinet mitigeur (avec un long levier) doit être privilégié pour une manipulation plus aisée.

## Utilisation de la douche

L'idéal est de disposer d'une douche de plain-pied (douche à siphon de sol ou à l'italienne) afin de n'avoir aucun obstacle à enjamber. Celle-ci doit répondre à certains critères :

- des dimensions suffisantes pour permettre la prise de douche en position assise (90x90cm minimum)
- un revêtement antidérapant
- des barres d'appui
- un robinet thermostatique ou mitigeur
- un siège de douche avec assise large, dossier et accoudoirs. (Un fauteuil de jardin en plastique peut parfois suffire s'il assure confort et sécurité). Il existe de nombreux types de sièges : fixés au mur ou mobiles, avec ou sans roulettes, avec inclinaison du dossier et/ou de l'assise, avec une échancrure pour faciliter la toilette intime... Vous pouvez vous rapprocher de votre ergothérapeute afin qu'il vous conseille dans le choix de la chaise de douche adapter à vos capacités fonctionnelles et vos besoins.
- présence d'un rideau de douche ou de parois de douche pour limiter les projections d'eau : éviter les modèles disposant d'un rail de fixation au sol pour ne pas créer d'obstacle à enjamber.  
Il existe des parois de douche à mi-hauteur.



Lorsque l'installation d'une douche de plain-pied n'est pas possible au regard des contraintes architecturale, l'installation de pompe de relèvement ou pompe à eau permet d'obtenir un accès de plain-pied, ce système permet d'aspirer l'eau rapidement.



Il est parfois difficile voire impossible d'adapter des receveurs de douche classique, surtout lorsque la hauteur de rebord à enjamber est importante et que les dimensions du receveur sont étroites. La mise en place de plans inclinés peut alors faciliter et sécuriser l'accès à la douche.



## Les toilettes

Pour se relever plus aisément des toilettes, il faut parfois envisager de rehausser l'assise. Il est toujours plus facile de se relever d'une assise haute, toutes proportions gardées. Plusieurs solutions peuvent s'envisager soit :

- remplacer la cuvette par une **cuvette rehaussée** : entre 46 et 50cm de haut sans la lunette contre 38/40cm habituellement
- placer une **cuvette suspendue** dont on définira, au préalable, la hauteur d'assise adaptée
- acquérir un **rehausse WC** proposant une hauteur adaptée (de 5 à 15cm) et disposant d'un système de fixation fiable. Afin de faciliter le lever, le rehausse WC peut être équipé d'accoudoirs.



La pose de **barres d'appui** est également souhaitable pour sécuriser les transferts. Le modèle, l'orientation et la hauteur de fixation sont à définir selon les besoins (morphologies, capacités motrices ...) et les contraintes architecturales.