

Barre diagonale

Longueur entre 46 cm (18 po) et 61 cm (24 po).

Installer, avec un **angle de 30°**, l'extrémité la plus haute vers le robinet. L'extrémité la plus basse doit être à la **hauteur du coude**.

Barre verticale

Longueur entre 46 cm (18 po) et 61 cm (24 po).

Le **milieu de la barre** doit être égal au **coude** lorsque vous êtes debout.

Tapis antidérapant

À l'**intérieur** et à l'**extérieur** du bain.

Barre diagonale

Longueur entre 46 cm (18 po) et 61 cm (24 po).

Installer, avec un **angle de 30°**, l'extrémité la plus basse vers le réservoir de la toilette à la **hauteur du coude**.

Pour des conseils
en lien avec une condition
de santé particulière,
vous pouvez demander l'aide
d'un professionnel
du CLSC en composant le

811

Aménagement sécuritaire de votre salle de bain

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec



www.cisss-ca.gouv.qc.ca

Québec



Conseils d'aménagement

- Installez un **tapis antidérapant** à l'intérieur et à l'extérieur du **bain** ou de la **douche**.
- Installez **solidement** des **barres d'appui** dans la **baignoire**, la **douche**, à la **sortie du bain** et **près de la toilette**.
- Installez un **siège de toilette surélevé** si vous avez de la difficulté à vous relever de la toilette. Lorsque vous êtes debout, le siège doit être **égal ou plus haut** que votre genou.
- **Utilisez** une **douche téléphone**.
- Choisissez un **bouchon de bain facile à ouvrir ou à fermer** avec le talon sans être obligé de vous pencher.
- Servez-vous d'un **banc de bain** ou d'une **planche ou banc de transfert** si vous avez de la difficulté à prendre une douche debout ou à vous relever du fond du bain afin d'éviter étourdissements ou fatigue.

Le CISSS de Chaudière-Appalaches n'est pas responsable de l'installation des équipements.

Conseils de sécurité

- Favorisez un **éclairage adéquat** de la pièce en tout temps. Installez une ou plusieurs **veilleuses photosensibles** (s'allument automatiquement à la noirceur) pour éclairer le chemin vers la salle de bain, la nuit.
- Choisissez des **sels de bain** plutôt que de l'huile de bain, car cette dernière est trop glissante.
- Lorsqu'il est **difficile d'enjamber le rebord du bain**, il est recommandé d'effectuer le transfert en position assise en utilisant une **planche ou un banc de transfert**. Lorsque vous êtes debout, le siège doit être **égal ou plus** haut que votre genou.

- Apportez le **téléphone sans fil** dans la salle de bain pour augmenter votre sécurité.
- Vérifiez toujours **la température de l'eau** avec l'endos de la main ou l'avant-bras avant d'entrer dans le bain.

Conseils d'achat et d'utilisation

Les équipements suivants peuvent être achetés en ligne, en quincaillerie, en pharmacie, dans des magasins à rayons ou spécialisés.

Barre d'appui au mur 	- Antidérapante, striée - Bien la fixer au mur
Barre étau 	- Conçue uniquement pour s'appuyer lorsque vous enjambez le bain
Douche téléphone 	- Privilégier une douche ajustable sur tige - Utiliser un boyau d'une longueur minimum de 182 cm (6 pi)

Planche de transfert 	- Pour entrer et sortir du bain en position assise - Assurez-vous que le rebord de votre bain est assez large pour utiliser cet équipement
Siège de toilette surélevé 	- Choisir un modèle stable et bien ajusté à votre toilette
Appuis sécuritaires pour la toilette 	- Les barres d'appui se fixent sous le siège de toilette

Tapis antidérapant pour l'intérieur du bain/douche 	- S'assurer d'une bonne adhérence au fond du bain ou de la douche
Banc de bain avec ou sans dossier 	- Privilégier un banc ajustable en hauteur
Banc de transfert 	- Privilégier un banc ajustable en hauteur - Pour entrer et sortir du bain en position assise