



Aménagement de la salle de bains

lorsqu'on se déplace en chaise roulante



Éditeur responsable : Alda Greffi Boulevard Renier, 27 - 4900 Spa (2002)

Nos services

Nous voulons apporter des solutions d'aide à la personne ainsi qu'à son entourage pour leur permettre d'améliorer leur autonomie et/ou leur qualité de vie.

Recherche

Nous recherchons sans cesse de nouvelles aides. Nous nous informons par la visite de salons, par le suivi de formations, par la rencontre avec les fournisseurs, le personnel médical et les différents intervenants de ce secteur.

Nous participons également à la recherche de systèmes « D ».

Promotion

Les possibilités d'aides techniques et d'adaptations sont peu connues, les services d'aides et les procédures administratives aussi. Nous informons et éditons des fiches d'information ainsi que des dossiers spécifiques à l'intention de la personne, de la famille et des professionnels.

Conseil

Nous conseillons le choix d'aides techniques (aide à la mobilité : rollator, cadre de marche,...) et d'adaptations (aménagement de la cuisine, du WC,...) en fonction des besoins, des habitudes de vie et de l'environnement de la personne.

Salle d'essais et d'apprentissages

Nous offrons grâce à notre salle, accessible à tous, un aperçu de différentes aides techniques, d'adaptations, et d'aménagements possibles.

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

Adaptation du domicile

Nos ergothérapeutes peuvent évaluer concrètement, au domicile de la personne, les différents obstacles rencontrés et élaborer un dossier personnalisé qui pourra être complété et enrichi par l'essai d'aides techniques dans notre salle.

Nous tenons à remercier tout particulièrement
Le Professeur P. Hanson, chef de service du
Centre de Réadaptation Fonctionnelle des
cliniques universitaires UCL de Mont-Godinne,
Monsieur Marc Dufour (ergothérapeute à la
Ligue Belge de la Sclérose en Plaques),



Cliniques universitaires de
Mont-Godinne • 5530 Yvoir
Tél. 081/41.46.90 • Fax 081/41.46.92
email : solival@mc.be



Aide matérielle
et CICAT



Introduction

Pour diverses raisons, vous pouvez être amenés à utiliser une chaise roulante pour vous déplacer. Vous ne pouvez pas prendre appui sur vos jambes mais vous savez réaliser vos transferts seul à la force des bras où à l'aide d'un souleveur personne.

Ceci peut vous confronter à différents obstacles dans vos activités quotidiennes, entre autre pour réaliser les soins personnels dans la salle de bains.

« J'ai peur de tomber lorsque je veux prendre un bain »

« Ma salle de bain est trop petite pour manœuvrer en chaise roulante »

« Je ne me vois pas dans le miroir »

« Je n'ai plus accès à la douche »

Un aménagement de votre salle de bains peut vous aider à vaincre ces obstacles.

Par cette brochure, nous voulons vous sensibiliser aux différentes possibilités d'aide et d'aménagement de celle-ci.

Toutefois, vous pouvez toujours nous contacter ou nous rendre visite dans notre salle pour recevoir un conseil personnalisé et approprié à vos besoins.

Notre site Internet www.solivalwallonie.be est également à votre disposition.

Sommaire

Les aires de manœuvre	4
Les transferts	7
Le lavabo	9
Le WC	11
La douche	12
La baignoire	13
	
La sécurité et la stabilité lors des soins personnels	14
L'utilisation des accessoires de toilette	16

Les aires de manœuvre

Les aires de manœuvre dépendent des dimensions et du type du fauteuil (manuel, électrique,...) que vous utilisez ainsi que de vos capacités physiques et de votre habilité. Les dimensions que vous trouverez dans cette brochure sont donc données à titre indicatif. Pour réaliser un tour complet dans la salle de bains, il faut compter une aire de rotation d'un diamètre d'environ 150 cm pour une chaise roulante manuelle et d'environ 170 cm pour une chaise roulante électronique.

La salle de bains doit idéalement être de plain-pied. Un revêtement de sol non glissant, sans obstacle à la roue est conseillé.

La porte doit permettre un passage libre de min 90 cm de large.

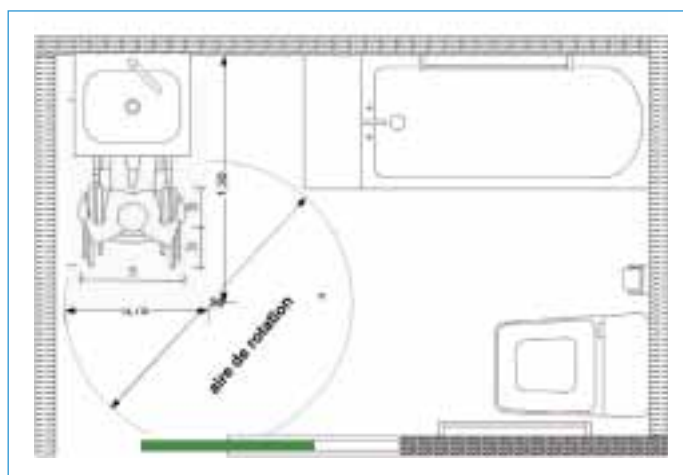
Une porte coulissante ou à débattement réduit (type porte "accordéon") est d'un usage facile et permet un gain de place dans la zone d'accès et à l'intérieur de la salle de bains. Préférez une porte suspendue car un rail au sol ferait obstacle aux roues du fauteuil roulant.

1. En théorie

Accès au lavabo

Les dimensions, au sol, nécessaires pour approcher le lavabo sont celles de votre chaise roulante :

Cette surface peut être superposée à l'aire de rotation.

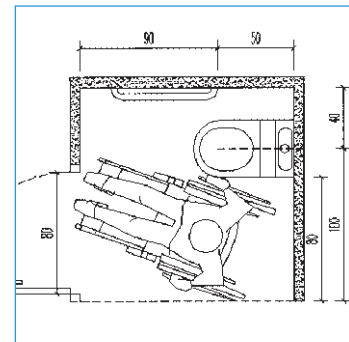
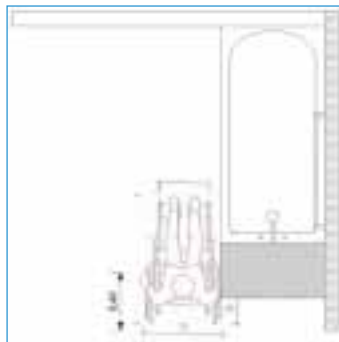


Accès au wc, au bain, à la douche

L'emplacement de l'aire de manœuvre est déterminé en fonction du type de transfert que vous réalisez

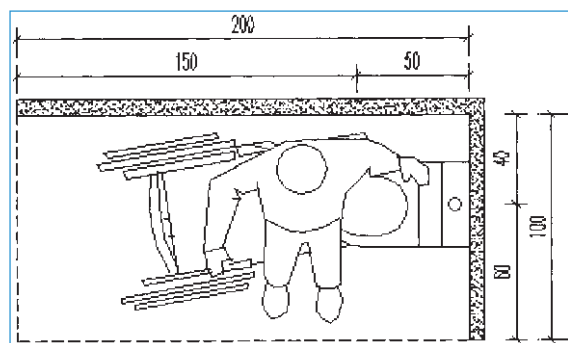
- **Si vous réalisez un transfert latéral:**

Pour positionner aisément l'assise du fauteuil à proximité du WC, du siège de douche, de la zone de transfert pour le bain,... l'idéal est de laisser un espace de manœuvre de 80 à 100 cm à côté de ceux-ci (à droite ou à gauche). Il est aussi intéressant de prévoir un espace de 40 à 50 cm entre le mur arrière et l'axe de la zone où vous devez vous transférer pour pallier l'encombrement des roues arrières du fauteuil roulant.



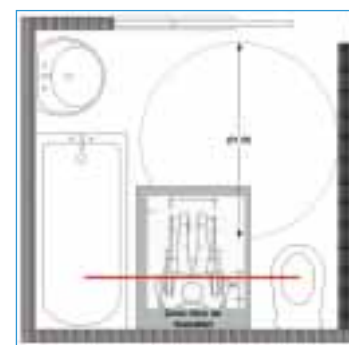
- **Si vous réalisez un transfert frontal**

Pour se positionner devant la cuvette du wc, devant le siège de douche ou devant le bain, les dimensions nécessaires seront, au minimum, celles de votre chaise roulante.



- **Si vous réalisez votre transfert grâce à un soulève-personne sur rail fixé au plafond.**

Vous ne devez prévoir qu'une seule zone libre de transfert dont les dimensions sont celles de votre chaise roulante. Elle doit se trouver sous le rail du soulève-personne qui doit passer au-dessus des différents sanitaires. Cette zone libre de transfert est prévue pour vous "équiper" du soulève personne.



2. En pratique

Si votre salle de bains ne procure pas des aires de manœuvre suffisantes pour réaliser les différents transferts

Nous vous conseillons de :

1. Modifier l'implantation des différents sanitaires pour augmenter l'aire de manœuvre

Exemples :

- Agrandir la salle de bains en enlevant la cloison qui sépare les toilettes de la salle de bains.
- Enlever la baignoire et créer une douche : celle-ci demande moins de surface au sol.
- Prévoir une aire de manœuvre commune pour le wc et le siège de douche,...



2. Utiliser un siège de toilette et/ou de douche mobile que vous pouvez actionner vous-même

Ce dernier vous permet de réaliser votre transfert à la force des bras ou avec un soulève-personne à l'extérieur de la salle de bain. Vous pouvez ensuite vous glisser au-dessus de la cuvette du wc et/ou dans la douche si celle-ci est de plain-pied. Un espace de manœuvre à côté du wc et de la douche ne sera donc plus nécessaire.

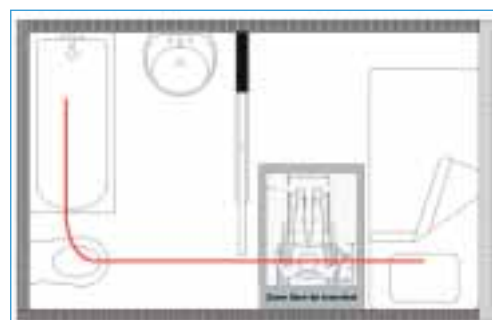


Remarque: il faut décoller la cuvette du mur arrière ou choisir un WC suspendu à grande saillie (espace entre le mur et la charnière de la lunette) pour permettre de positionner convenablement le siège au-dessus de la lunette du WC



3. Prolonger le rail du soulève-personne, si vous en utilisez un, dans la pièce voisine de la salle de bain.

La zone libre de transfert nécessaire pour « s'équiper » du soulève-personne peut alors se trouver hors de la salle de bains, par exemple dans la chambre si celle-ci se trouve à côté.



Les transferts

Faites attention lors du choix de votre chaise roulante car le modèle et l'équipement de celle-ci peuvent influencer les transferts. Par exemple, votre transfert latéral sera facilité si votre chaise roulante est équipée d'accoudoirs escamotables.

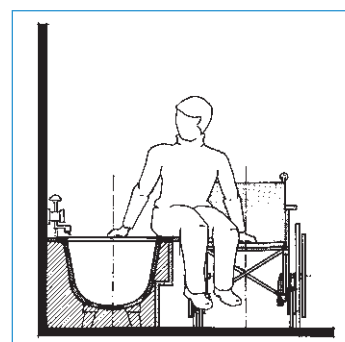
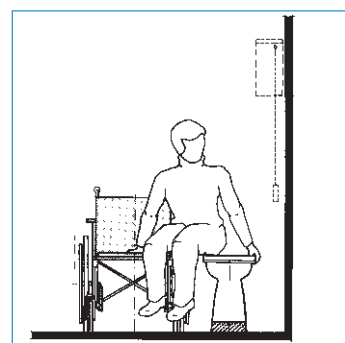
Si vous avez des difficultés pour vous transférer sur le wc, dans le bain et sur le siège de douche

Si vous avez assez de force dans les membres supérieurs pour vous transférer, nous vous conseillons de :

- 1. Installer la lunette du WC, l'assise du siège de douche, le bord supérieur du bain à la même hauteur que l'assise du fauteuil roulant**

La hauteur de l'assise du fauteuil roulant doit être calculée avec le coussin.

Remarque: pour installer la lunette du WC à bonne hauteur vous pouvez ajouter un rehausseur de toilette amovible, soit créer un socle sur lequel sera fixé le WC, soit installer directement un WC suspendu à bonne hauteur.



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

L'installation de barres d'appui et/ou de traction (échelle, « perroquet », barre d'appui murale,...) peut vous aider à réaliser votre transfert. Le modèle et l'emplacement devront être déterminés en situation concrète en fonction de vos besoins et du type de transferts réalisés.



3. Prévoir une zone de transfert pour le bain

Cette zone permet de vous transférer en toute sécurité avant de vous glisser dans le fond de la baignoire.

Vous pouvez par exemple:

- créer une "plage" de transfert en tête de baignoire.

Remarque: en fonction de l'emplacement du bain, il faut prévoir une plage de 30 à 60 cm de large pour l'encombrement des roues arrière du fauteuil roulant (cfr « les aires de manœuvre » p 1).

- Ajouter une planche de bain.

Bien qu'on puisse emporter la planche partout, cette solution reste tout de même moins confortable.

Si vous manquez de force dans les bras pour vous transférer, nous vous conseillons de:

1. Utiliser une planche de transfert

La planche de transfert crée un pont entre votre chaise roulante et les différents sanitaires. Vous pouvez donc réaliser plus facilement votre transfert en vous glissant sur celle-ci.

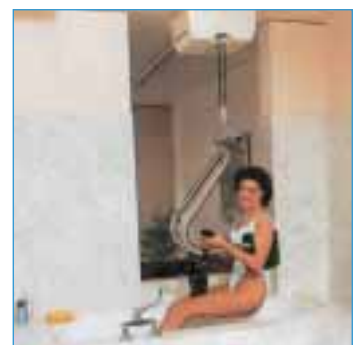
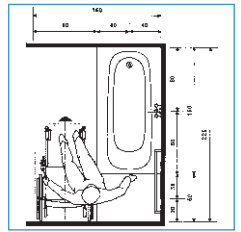
2. Utiliser un soulève-personne

Choisir un modèle à double moteur qui coulisse sur un rail fixé au plafond. Grâce à une commande manuelle, vous pouvez vous faire coulisser de gauche à droite (moteur 1) et vous faire descendre ou monter (moteur 2). Vous pourrez donc « voyager » de votre chaise roulante, au bain, à la douche, au wc, ...

Un essai est nécessaire pour déterminer si vous pouvez utiliser seul ce type de matériel (positionnement des sangles, déshabillage, ...)

Attention, le rail sur lequel coulisse le moteur doit être continu et passer au-dessus des différents sanitaires nécessitant un transfert.

Une étude globale de l'implantation des sanitaires et du rail du soulève-personne doit être réalisée de manière personnalisée en fonction de vos besoins et de votre environnement.



Le lavabo

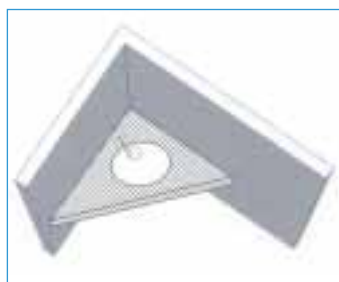
Si vous avez des difficultés pour accéder au lavabo

Nous vous conseillons de

1. Choisir un lavabo sur consoles (sans colonne) pour permettre le passage des jambes en dessous.

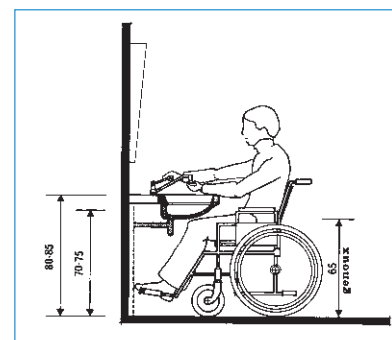
Préférer un lavabo large (60 cm) et peu profond avec une vasque à écoulement décentré vers l'arrière plutôt que centrale. Pour éviter les risques de brûlures, vous pouvez calorifuger le siphon et/ou le déporter vers le mur ou l'encaster dans celui-ci.

Le choix du lavabo devra être réfléchi en fonction de vos besoins. Des modèles de type concave permettent de s'approcher plus près du lavabo. Une vasque à encastrer dans un plan de travail, fixé sur consoles, permet une réalisation sur mesure adaptée à votre environnement et à vos besoins.



2. Placer le lavabo à bonne hauteur

Vous devez pouvoir passer facilement vos jambes en dessous de la vasque. La hauteur minimum de fixation du bord inférieur du lavabo est d'environ 70 cm. Elle devra cependant être calculée de manière personnalisée en fonction de votre morphologie et du modèle de votre chaise roulante.

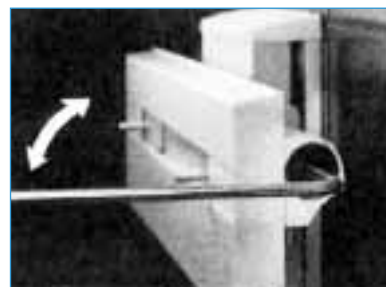


Si vous désirez un lavabo polyvalent pour les différents membres de la famille.

Nous vous conseillons par exemple de :

Choisir un support de lavabo réglable en hauteur

Vous pouvez régler la hauteur par une commande manuelle ou électrique.



Installer deux lavabos indépendants à des hauteurs différentes.

Cette alternative semble moins coûteuse mais demande plus d'espace



Si vous avez des difficultés pour vous voir dans le miroir

Nous vous conseillons de prolonger le miroir jusqu'au lavabo ou de choisir un miroir inclinable.





Si vous avez des difficultés pour accéder au WC lorsque celui-ci est séparé de votre salle de bains

En plus des solutions déjà proposées dans le chapitre « Les aires de manœuvres », nous vous conseillons par exemple de :

- Installer un WC supplémentaire dans votre salle de bains si celle-ci possède une assez grande aire de manœuvre
- Si elle existe, enlever la cloison de séparation entre la toilette et la salle de bains. Ceci permettra d'augmenter la surface de la salle de bains et, par un placement judicieux des sanitaires, d'augmenter les aires de manœuvre. Remarque, cet aménagement peut gêner certaines personnes. En effet, les visiteurs devront entrer dans votre salle de bains pour utiliser le WC.

Si vous avez des difficultés pour vous positionner convenablement à proximité du WC

Nous vous conseillons de :

Choisir un WC suspendu. Comme les palettes des repose-pieds peuvent se glisser facilement sous la cuvette, il procure une plus grande surface de manœuvre au sol et permet de s'approcher plus près du WC. Ceci facilite donc le transfert.

Si vous avez des difficultés pour accéder à la commande de la chasse d'eau :

Nous vous conseillons de

Choisir une commande de chasse large, la placer entre 90 et 100 cm de hauteur ou placer une barre d'appui dans laquelle est intégrée la commande.

Dans certains cas, il est possible de placer la commande de la chasse sur le mur adjacent au WC.



La douche

Si vous avez des difficultés pour utiliser la douche

Nous vous conseillons de :

1. Créer une douche de plain-pied.

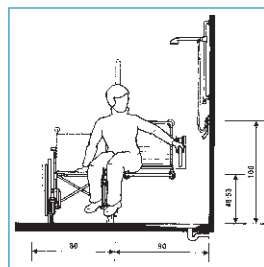
Eviter tout rebord et rail au sol (pas de porte coulissante) car ils feraient obstacle aux roues du fauteuil roulant et empêcheraient un transfert aisé.

Pour avoir une aire de manœuvre suffisante à l'intérieur de la douche, la dimension idéale de celle-ci est de 90 sur 90 cm.

Placer la robinetterie à proximité du siège de douche entre 90 et 100 cm du sol pour une meilleure accessibilité.

Par exemple :

- En créant une douche carrelée au sol avec siphon encastré. Il faut immanquablement respecter la continuité du sol et avoir une pente de 1 à 2 % d'inclinaison pour permettre l'évacuation des eaux.



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



2. Installer un siège



Celui-ci est indispensable. Le choix du modèle dépendra de vos besoins ainsi que de la configuration de votre douche. Il en existe avec ou sans accoudoirs, avec ou sans dossier, à fixations murales ou au sol,...



La baignoire

Si vous avez des difficultés pour vous glisser ou vous relever du fond de la baignoire

Nous vous conseillons:

Soit de placer un siège de bain à mi-hauteur

Ce siège permet de réaliser une étape pour descendre ou vous relever du fond de la baignoire. Vous pouvez aussi rester sur ce siège pour vous laver.



Soit d'utiliser un élévateur de bain

Grâce à un boîtier de commande, vous pouvez faire descendre et monter le siège dans la baignoire.

En position haute, l'assise de l'élévateur de bain sert de plage de transfert.



La sécurité et la stabilité lors de la réalisation des soins personnels

Si vous désirez augmenter la sécurité et la stabilité

Nous vous conseillons de:

1. Installer des appuis

Par exemple :

- Des barres peuvent être installées de part et d'autre du WC ou du siège de douche pour augmenter le sentiment de sécurité. De plus, elles permettent de prendre un appui et de maintenir un bon équilibre lors de la réalisation des soins intimes.



- Choisir un siège de douche avec accoudoirs

Si vous réalisez un transfert latéral, l'appui situé entre le WC ou le siège de douche et votre chaise roulante devra être rabattable pour ne pas gêner le transfert.

2. Utiliser un dossier

Par exemple :

- Le réservoir de chasse offre un dossier et permet une plus grande stabilité tout en augmentant le sentiment de sécurité.
- Si le réservoir de chasse est encastré dans le mur, ou que le wc est à grande saillie, il est aussi possible d'installer un dossier mural indépendant.
- Choisir un siège de douche ou de bain avec un dossier



3. Utiliser un siège

Par exemple :

- Un siège de WC avec accoudoirs et dossier peut vous procurer un bon soutien.
- Les sièges de douche et de WC avec assise ouverte à l'avant permettent de garder une meilleure stabilité lors de la réalisation des soins intimes car ils demandent moins de changements de position pour y accéder.

Si vous avez peur de tomber ou d'avoir un malaise

Nous vous conseillons par exemple de:

- Éviter une porte ouvrant vers l'intérieur : en cas de chute dans la salle de bains, les secours pourraient avoir des difficultés pour y pénétrer.
- Installer un système d'appel d'urgence.

L'Utilisation des accessoires de toilette

Si vous avez des difficultés pour accéder aux différents accessoires.

Nous vous conseillons de

1. Mettre les accessoires les plus utilisés à portée de main

Par exemple :

- Choisir un lavabo avec un rebord large ou intégrer une vasque dans un grand plan de travail. Ceci permet de disposer ses affaires tout autour de la vasque et facilite donc l'accès aux différents accessoires de toilette (brosse à dents, peigne, savon, pommade, rasoir, ...).
- Placer le distributeur de papiers WC, la sonnette d'appel d'urgence, ... sur une des barres d'appui.
- Placer les prises de courant, en accord avec les prescriptions légales en matière d'électricité dans les salles d'eau, entre 90 et 100 cm du sol pour vous permettre de brancher facilement rasoir, sèche cheveux, ...



2. Installer des rangements à proximité des sanitaires sans encombrer l'aire de manœuvre et d'accès.

Par exemple :

- Choisir des rangements de "type tiroirs" placés de part et d'autre de votre lavabo. Ces rangements peuvent, par exemple, être installés sous le plan de travail ou sous l'évier des autres utilisateurs.
- Installer des rangements suspendus à proximités du wc, ceux-ci n'encombreront pas l'aire de manœuvre au sol. Vous pourrez y ranger lingettes, matériel de sondage, ...
- Utiliser des rangements mobiles que vous pouvez bouger facilement en fonction des besoins. Ils peuvent aussi être rangés sous votre lavabo lorsque vous n'utilisez pas celui-ci.

