

**COMMENT AMÉNAGER LA SALLE DE BAINS
ET LES TOILETTES POUR UNE PERSONNE ÂGÉE ?**



Après 65 ans, les risques de chutes chez les personnes âgées sont très élevés. 81% des chutes se produisent au sein des habitations, et fréquemment dans la salle de bains et les toilettes. Un bon aménagement de ces pièces permet de prévenir ces accidents.



Quels sont les accessoires qui facilitent la toilette des personnes âgées ?

Nous avons interrogé Séverine Gressent, responsable du magasin DISTRI CLUB MEDICAL à Tôtes, sur les accessoires utiles pour la salle de bains et les toilettes.

Vos clients subissent une perte d'autonomie, comment les aidez-vous ?

La première étape qui peut aider les patients souffrant d'une perte d'autonomie est l'équipement de barres d'appui murales dans l'habitation. Les modèles avec ventouses par exemple sont très simples à fixer et permettent d'entrer plus facilement dans la douche ou la baignoire.

L'étape du bain et de la douche, comment améliorer ce moment ?

Côté douche, nous recommandons l'utilisation de tabourets ou de chaises équipées d'accoudoirs pour éviter les efforts inutiles et ne pas fatiguer le dos.

La baignoire quant à elle n'est envisageable que pour les personnes capables de franchir un seuil de 15 à 20 centimètres et on conseille de l'équiper d'un marche-pied pour l'enjamber plus facilement. Il existe des sièges élévateurs qui ont l'avantage de disposer de dossiers inclinables. L'assise s'élève du bord au fond de la baignoire, en toute sécurité. Dans tous les cas, utiliser des tapis antidérapants est essentiel pour ne pas glisser.

Disposez-vous aussi de matériel adapté pour les toilettes ?

En fonction du degré d'autonomie des personnes, nous proposons des fauteuils garde robe, des cadres de toilette ou encore des rehausse WC. Ces derniers facilitent le positionnement des personnes qui éprouvent une difficulté pour s'asseoir en surélevant le WC de 10 cm en moyenne. Les cadres de toilette quant à eux servent à donner un appui pour se relever.



RESTER AUTONOME DANS LA SALLE DE BAINS

Optimiser l'espace pour de meilleurs déplacements

Pour faciliter le déplacement d'un fauteuil roulant et/ou d'un déambulateur, on opte pour des portes coulissantes qui ont aussi l'avantage d'être plus maniables. Idéalement, les lavabos et les toilettes sont suspendus afin de laisser un espace vide pour les genoux. La hauteur libre sous le lavabo doit être au minimum de 70 cm.

Choisir des revêtements qui préservent des chutes

Le meilleur moyen d'éviter les dérapages ?

Bannir le carrelage. Choisir un sol plastique antidérapant et étanche limite les chutes induites par l'humidité de la pièce. À défaut d'équiper la pièce de ce type de revêtement, on peut utiliser des fonds de baignoire ou de douche antidérapants.

Penser à l'assise confortable

La douche sans rebord ni marche, lorsqu'elle est équipée de barres d'appui et d'un tabouret, offre une bonne autonomie. Côté baignoire, il existe également des sièges pivotants qui facilitent l'entrée dans le bain ainsi que des fauteuils releveurs.

«Choisir un sol plastique antidérapant et étanche limite les chutes induites par l'humidité...»



NOTRE SÉLECTION PRODUITS



Les barres d'appui

Il existe différents types de barres d'appui pour la douche. Le modèle à ventouses Stileo permet de placer la barre à l'endroit le plus adéquat en toute simplicité grâce au système de ventouse. On peut vérifier la bonne accroche des ventouses grâce à des indicateurs visuels. Attention : convient sur une surface plane, lisse et non poreuse.



Les chaises et tabourets

Le modèle Swift propose deux déclinaisons : un tabouret et une chaise de douche. Les deux sont maniables (hauteur personnalisable) et solides, la chaise apporte un confort supplémentaire, elle est idéale dans une baignoire.



Siège élévateur

Ce siège élévateur possède une télécommande flottante, étanche et ergonomique, rattachée au siège grâce à un câble en spirale. Pratique pour bien positionner le siège et éviter le risque de chute.



Chaise garde-robe

Ce modèle revêt trois fonctions : cadre de toilette, rehausse WC et chaise toilettes. Ses atouts : son assise réglable, sa large assise et son dossier amovible.

Retrouvez notre guide santé & bien-être en ligne sur :



www.magazine.districtclubmedical.fr/guide

