

la salle de Bain



Si la salle de bain est inadaptée, se laver et prendre soin de soi deviennent des contraintes. La toilette est un geste intime. Il est important de pouvoir la réaliser seul le plus longtemps possible dans un environnement adapté et sécurisé. Lorsque le recours à un aidant est nécessaire, l'aménagement de la salle d'eau doit également être facilitant.



Pour en savoir plus, visitez la Maison Bleue 41



32.4 avenue Maunoury
41000 Blois
Tél. 02 45 50 55 25
Ouvert du lundi au vendredi,
sur rendez-vous le matin et
visite libre de 13h 30 à 17h 30.

www.lamaisonbleue41.fr

Vous conseiller

- **Vivre Autonome 41**
32.4 avenue Maunoury
41000 Blois
Tél : 02 54 58 43 79
- **Association PACT**
27 rue Robert Nau
41000 Blois
Tél. 02 54 55 51 11

Vous aider à financer vos travaux

- **Maison départementale des personnes handicapées**
34 avenue Maunoury
41000 Blois
Tél : 02 54 58 44 40

- **ANAH (Agence nationale d'amélioration de l'habitat),**
17 quai de l'Abbé Grégoire
41012 Blois Cedex
- **CARSAT**
2 Place Coty - 41000 Blois
- **MSA**
19 avenue de Vendôme
41023 Blois Cedex
- **Caisses de retraite complémentaires et mutuelles**
- **Conseil général, service logement**
Tél. 02 54 58 43 25
- **Certaines collectivités (Agglopolys, etc.)**

Pour aller plus loin

- www.anah.fr

Loir&Cher 2020*

LABs 41



Conseil général de Loir-et-Cher
Hôtel du Département - Place de la République
41020 Blois Cedex - T. 02 54 58 41 41 - F. 02 54 58 43 72

LA MAISON BLEUE 41

SE LAVER & PRENDRE SOIN DE SOI



© CC41, Fotolia, Thinkstock

Vivre 41 autonome

LOIR-ET-CHER



CONSEIL GÉNÉRAL

Quel que soit votre âge, pensez à l'avenir

DOUCHE OU BAIGNOIRE ?

L'idéal est d'installer une douche à l'italienne.

- Si vous avez de jeunes enfants ou des petits-enfants, la baignoire est parfois plus indiquée.
- Utiliser la douche est souvent plus facile et rassurant quand on est malade ou âgé même avec l'aide d'une tierce personne.

Dans l'idéal, prévoyez les deux.

La douche, des idées simples :

- Douche à siphon de sol : de plain-pied, sans ressaut **1**.
- Avec ou sans caniveau ou bac extra-plat.
- Revêtement antidérapant.
- Les deux côtés libres d'accès.

UN PLAN VASQUE PRATIQUE

Des idées simples :

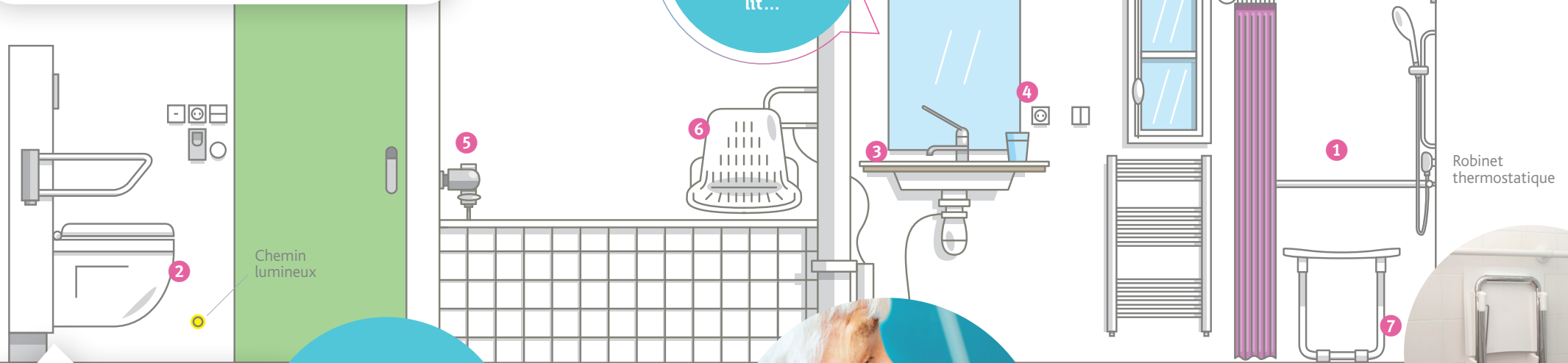
- Lavabo sans colonne à hauteur réglable et siphon déporté (libre accès sous le lavabo) **3**.
- Robinetterie et lavabo ergonomiques.
- Robinetterie de type mélangeur thermostatique pour éviter les brûlures.
- Prises et miroir à hauteur variable et inclinable **4**.
- Un meuble de rangement à portée de main.

CÔTÉ SÉCURITÉ

- Pour éviter les risques de chutes, placez dans les pièces d'eau un revêtement antidérapant ou à défaut un tapis de douche ou de bain adaptés. Pensez aussi à réduire les obstacles, poubelles, linge, etc.
- Le mitigeur de baignoire temporisé, qui évite le risque de débordement **5**.



On peut réaliser une toilette complète au lavabo ou au lit...



LE WC

Il est important de pouvoir s'asseoir et se relever en toute sécurité, si possible seul.

Des idées simples :

- L'adapter à votre hauteur : rehausseur adapté à sa morphologie sur WC existant ou installation d'un WC suspendu à hauteur variable **2**.
- Barres d'appui.
- Cadre de toilette.

Si l'accès aux toilettes est impossible ou difficile de jour ou de nuit, vous pouvez utiliser une chaise garde-robe

Installez un éclairage suffisant, sécurisé et précis pour se laver, se raser ou se maquiller et plus particulièrement à l'entrée de la douche et au dessus du lavabo



FACILITER LE QUOTIDIEN

Quand les travaux d'adaptation ne sont pas réalisables, des accessoires utiles

- Siège de bain pivotant **6**
- Fauteuil pivotant
- Planche de bain
- Poignée et marchepied
- Tapis antidérapant
- Siège de douche **7**
- Barre d'appui bien positionnée