

UNE SALLE DE BAIN SÉCURITAIRE POUR UN BAIN EN SÉCURITÉ

POUR MIEUX COMPRENDRE ET UTILISER LES BARRES D'APPUI

Les barres d'appui : un outil de prévention des chutes



1/6 des chutes chez les aînés ont lieu dans la salle de bain ¹

Avoir une barre d'appui murale « juste au cas où » peut réduire vos chances de 75% de tomber lorsque survient une perte d'équilibre. ²



Vous avez **2.5** fois plus de chance de vous blesser en tombant dans la salle de bain que n'importe quelle autre pièce de la maison. ³

Les mouvements dans la baignoire peuvent être difficiles à exécuter, notamment lorsque le fond est mouillé. Les barres d'appui murales peuvent être très utiles pour vous aider à garder l'équilibre, ou simplement pour vous tourner ou vous pencher en toute sécurité. ⁴



Utiliser une barre d'appui murale en prévention peut réduire vos chances de 100% de tomber dans la baignoire si vous glissez ou vous perdez l'équilibre. ²



COMMENT BIEN CHOISIR UNE BARRE D'APPUI ?

Choisir une barre d'une longueur d'au moins **900 mm** (~36po) de longueur



Lorsque vous utilisez la barre d'appui pour vous aider à retrouver votre équilibre, il est possible que vous ayez besoin de vous agripper à une hauteur différente (plus haut ou plus bas) que lorsque vous vous tenez juste à côté de la barre. Une barre plus longue permet différents usages, mais aussi pour différentes personnes. Petit rappel : une barre à serviettes, un porte-savon ou la tringle d'un rideau de douche ne sont pas utiles en cas de perte d'équilibre dans une baignoire.

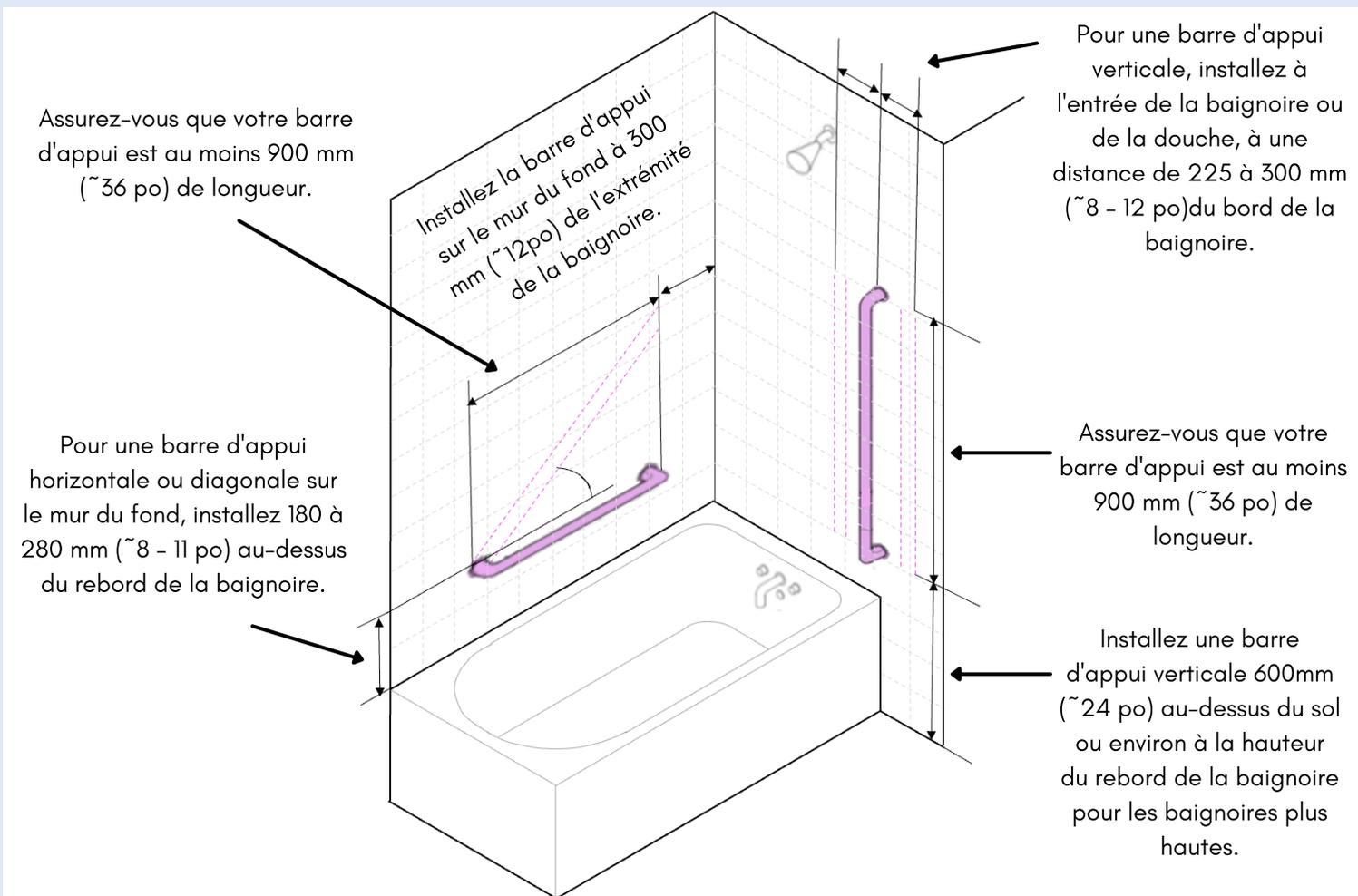
Vous devriez être capable de placer confortablement votre main et vos doigts autour de la barre d'appui, de manière à ce que vos doigts touchent presque votre pouce, ou même qu'ils se chevauchent. La barre devrait donc être d'environ 32 à 35 mm (1.2 - 1.5 po) de diamètre.



Privilégiez une barre d'appui avec un revêtement antidérapant en caoutchouc ou texturisé pour une prise plus confortable. Le revêtement antidérapant prévient le glissement de la main et vous aide à mieux sentir où agripper la barre, même si vous ne la voyez pas.

COMMENT INSTALLER UNE BARRE D'APPUI

1. Installez une barre d'appui verticale sur le mur perpendiculaire au bord de la baignoire ou du seuil de la douche pour vous aider à entrer ou à sortir de la baignoire ou de la douche.
2. Installez une barre d'appui horizontale, diagonale ou en L sur le mur du fond de la baignoire ou de la douche pour vous aider à garder votre équilibre pendant les tâches plus risquées, telles que vous pencher pour vous laver les pieds ou vous asseoir dans le fond de la baignoire.
3. Une installation universelle de barre d'appui, qui répond aux besoins de la majorité des personnes, est illustrée dans la figure ci-dessous pour favoriser une utilisation sécuritaire de la baignoire ou de la douche. Pour des besoins spécifiques ou des installations hors standard, une consultation avec un ergothérapeute est recommandée pour une adaptation sécuritaire et sur-mesure.



4. Une barre d'appui doit être fixée solidement à un montant de la charpente du mur. S'il n'y a pas de montant à l'endroit où vous souhaitez installer votre barre d'appui, vous devrez peut-être renforcer le mur de la baignoire ou de la douche avec du contreplaqué d'au moins 6 mm (1/2 po) d'épaisseur solidement fixé avant l'installation des panneaux muraux de gypse ou de fibrociment.
5. Inspectez périodiquement votre barre d'appui pour vous assurer que les fixations ne sont pas relâchées, louses, endommagées ou exposées à l'eau.

AUTRES RESSOURCES

Si vous avez des besoins spécifiques reliés à des problèmes de mobilité, un handicap ou d'autres préoccupations, un ergothérapeute peut vous aider à trouver la meilleure configuration de barres d'appui pour vous.

Faites une demande à votre CLSC: Vous pouvez trouver votre CLSC par votre code postal (<https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/>) ou au privé à l'adresse suivante : www.oeq.ca

L'installation d'une barre d'appui sécuritaire ne devrait pas être coûteuse, mais parfois des adaptations supplémentaires font en sorte que les coûts s'élèvent rapidement. Il existe des subventions, des remises et des crédits d'impôt qui peuvent vous aider.

i. Programme d'adaptation de domicile

http://www.habitation.gouv.qc.ca/programme/programme/programme_dadaptation_de_domicile.html

ii. Dépenses pour l'accessibilité domiciliaire

<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/tout-votre-declaration-revenus/declaration-revenus/remplir-declaration-revenus/deductions-credits-depenses/ligne-31285-depenses-accessibilite-domiciliaire.html>

Pour en savoir plus sur la prévention des chutes dans la salle de bain ou pour obtenir d'autres informations sur notre recherche, contactez :

Dre Alison Novak
alison.novak@uhn.ca



Références :

1. Stevens et coll. (2011) J Safety Res 42(4).
2. Levine et coll. (2021) Human Factors (manuscript under review).
3. Roe et coll. (2009) J Clin Nursing, 18(16).
4. King & Novak (2017) Am J Occup Ther, 7



Ce projet de recherche en santé (#159579) a été soutenu par une subvention des Instituts de recherche en santé du Canada