

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.



VISITE
GRATUITE

MAISON DÉPARTEMENTALE DE L'AUTONOMIE :

32.4, avenue Maunoury
41000 Blois
Tél. 02 45 50 55 25
Lamaisonbleue41@departement41.fr

JOURS ET HEURES D'OUVERTURE :

Visites guidées et gratuites
sur rendez-vous du lundi
au vendredi de 9h à 12h et 14h à 17h

Accès en bus :

- lignes B, C, E, F, G
- navettes 1 et 2 (gratuites)

Accès depuis la gare :

environ 20 minutes à pied



lamaisonbleue41.fr

CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LOIR-ET-CHER

Place de la République - 41020 Blois Cedex
02 54 58 41 41 - departement41.fr

Suivez-nous sur [departement41](https://www.departement41.fr)



VISITE GRATUITE

SE LAVER & PRENDRE SOIN DE SOI



IMPRIM'VERT* Imprimé par le conseil départemental de Loir-et-Cher - 2024

LA MAISON
BLEUE 41



Quel que soit votre âge, pensez à l'avenir

DOUCHE OU BAIGNOIRE ?

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

- Avec 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 ❶.
- Avec ou sans caniveau ou bac extra-plat.
- Revêtement antidérapant.
- Les deux côtés libres d'accès.

UN PLAN VASQUE PRATIQUE

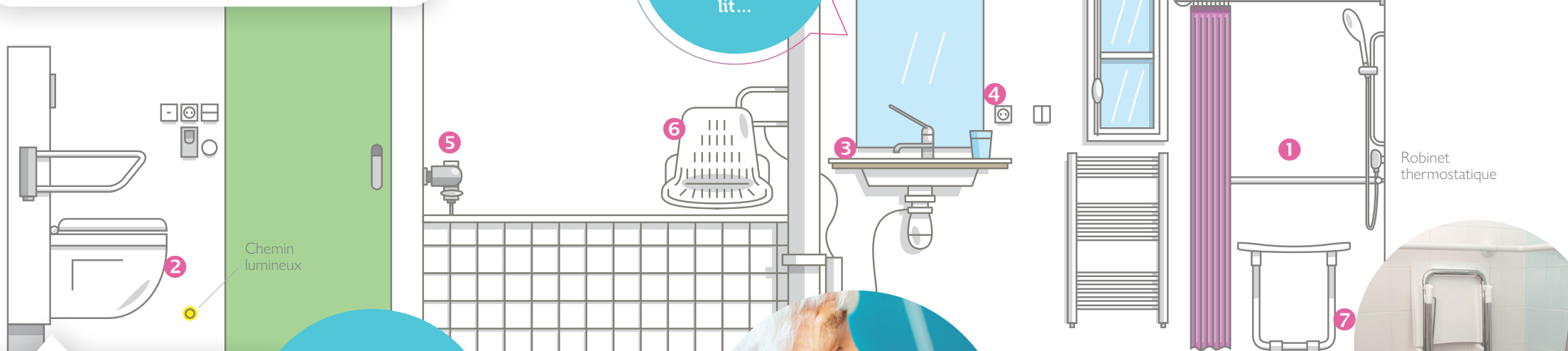
Des idées simples :

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

CÔTÉ SÉCURITÉ

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

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 ❷.
- 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 ❻
- Fauteuil pivotant
- Planche de bain
- Poignée et marchepied
- Tapis antidérapant
- Siège de douche ❼
- Barre d'appui bien positionnée