

# La puissance d'une barre d'appui



## Quelle est l'importance des barres d'appui

Les surfaces glissantes rendent les salles de bain très dangereuses et vous pouvez tirer profit de dispositifs offrant une sécurité accrue. Par conséquent, la salle de bain des personnes âgées ou des personnes souffrant de troubles de l'équilibre est un endroit judicieux où la sécurité à domicile peut être améliorée. Les barres d'appui sont des dispositifs de sécurité conçus pour permettre à une personne de maintenir son équilibre. Elles servent aussi à éviter une glissade ou une chute.

Selon l'Agence de la santé publique du Canada :

[Source: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-624-x/2014001/article/11922-eng.htm>]

- Les chutes sont la principale cause des blessures parmi les Canadiens plus âgés.
- De 20 à 30 % des personnes âgées subissent une chute chaque année.
- Les chutes sont la cause de 85 % des hospitalisations à la suite de blessures subies par les personnes âgées
- 95 % des fractures de la hanche sont causées par une chute.
- 50 % des chutes nécessitant une hospitalisation surviennent à domicile.

### Les barres d'appui :

aident les utilisateurs à se déplacer plus facilement sans l'aide d'une autre personne; créent un sentiment d'indépendance. L'ajout de barres d'appui à votre salle de bain peut prolonger votre indépendance et améliorer votre qualité de vie; sont un moyen relativement peu coûteux de faciliter le bain; utilisent un concept simple, mais incroyablement polyvalent.

### Les trois types d'installation d'une barre d'appui :



#### Horizontale

Les barres d'appui horizontales vous permettent de pivoter et elles sont suffisamment robustes pour vous aider à vous lever en position debout.



#### Diagonale

Les barres d'appui diagonales permettent le mouvement naturel de la main et du poignet lorsque vous les saisissez. Elles sont idéales pour vous aider à vous abaisser dans la baignoire ou à vous asseoir sur un banc de douche.



#### Verticale

Les barres d'appui verticales sont particulièrement faciles à utiliser pour les personnes souffrant d'arthrite ou d'amplitude de mouvement limitée. Les barres d'appui verticales comme les barres d'appui diagonales sont également bonnes pour les personnes plus petites ou plus grandes puisqu'elles vous permettent de saisir la barre à une hauteur qui vous convient.

## À quel endroit devriez-vous installer votre barre d'appui?

Les barres d'appui doivent être installées à l'endroit où elles peuvent mieux prévenir les glissades et les chutes. Pour trouver le meilleur endroit où installer votre barre d'appui, placez-vous dans différents endroits de votre salle de bain. Cela vous donnera une idée de l'emplacement de votre barre d'appui où elle pourra vous offrir le soutien supplémentaire dont vous avez besoin.



### Douche et baignoire

Afin de faciliter l'entrée et la sortie, il est préférable d'installer une barre d'appui verticalement près de l'entrée de la douche ou de la baignoire. La présence d'une barre d'appui à cet endroit assure la sécurité. De plus, vous serez moins susceptible d'utiliser le porte-serviettes pour vous aider à entrer et à sortir de la baignoire ou de la douche. Une barre d'appui horizontale ou diagonale devrait

être installée sur le mur arrière et une barre d'appui verticale devrait être mise en place sur le mur du robinet pour fournir un soutien supplémentaire lorsque vous prenez un bain.

### Toilette

L'installation d'une barre d'appui près de la toilette offre beaucoup d'aide lorsque vous êtes en position assise ou debout. Généralement, une barre d'appui est installée horizontalement ou en diagonale pour faciliter vos interactions avec la toilette.



## Installation appropriée d'une barre d'appui

Si vous avez besoin d'aide pour l'installation, contactez un professionnel de la construction

1. Localisez deux montants à l'arrière du mur sur lequel vous désirez fixer la barre d'appui. Les montants sont généralement espacés de 16 po/40,6 cm (mesure de centre à centre des montants).
2. Pour localiser les montants, tapez sur le mur et soyez à l'écoute d'un son sourd; ou si possible, utilisez un détecteur de montant commercial.
3. Une fois les montants localisés, utilisez un crayon pour marquer l'emplacement de l'installation des barres d'appui à l'aide d'un niveau.
4. Percez les trous aux endroits que vous aurez indiqués.
5. Installez les ancrages muraux dans les trous.
6. Placez la barre d'appui sur les ancrages muraux en alignant les trous.
7. À l'aide d'un tournevis, vissez la barre d'appui en place.

**REMARQUE:** assurez-vous que les barres d'appui soient installées correctement et solidement. N'utilisez jamais une barre d'appui si elle est instable ou si elle n'est pas bien fixée en place.

## Entretien

- Vérifiez régulièrement les barres d'appui pour vous assurer qu'elles sont bien fixées en place. Serrez les vis, au besoin, et assurez-vous qu'elles sont toujours solidement fixées dans les montants.
- Nettoyez les barres d'appui à l'aide d'un chiffon doux avec de l'eau et un savon doux.

## Barres d'appui chromées de BIOS Living

Elles sont discrètes tout en fournissant une tranquillité d'esprit. La finition moletée et chromée augmente l'adhérence et le soutien tout en accentuant la décoration de la plupart des salles de bain.

**REMARQUE:** Ce dispositif doit être visé et installé de façon permanente à un mur

**Effort de traction : 100 kg/200 lb**

56089	Dimensions: 12po/30 cm
56090	Dimensions: 18po/46 cm
56091	Dimensions: 24po/61 cm

