

L'HEURE DU BAIN : CONSEILS FACILES POUR LA SÉCURITÉ ET LE CONFORT

Vivre avec la SLA peut rendre un défi des tâches quotidiennes qui, auparavant, demandaient peu de réflexion ou d'énergie. Des activités simples d'hygiène de salle de bain comme se laver, se peigner les cheveux, se brosser les dents et des activités similaires demandent souvent du soutien supplémentaire en raison de la sécurité et du confort.

Dans le premier degré de la SLA le maintien de l'indépendance a une très grande importance pour la plupart de gens, en particulier en ce qui concerne se laver, s'habiller et aller à la toilette. Si vous avancez toujours d'un pas sur l'évolution des besoins qui caractérisent les degrés de la SLA, cela peut prolonger l'indépendance du patient et peut permettre aux soignants de fournir les bons outils si c'est nécessaire.

Créer une salle de bain accessible pour la SLA

Considérez par exemple de rendre la salle de bain plus accessible en plaçant des poignées à côté de la toilette et de la douche pour assurer ainsi l'équilibre et un soutien supplémentaire.

Une chaise de douche rembourrée avec des patins en caoutchouc antidérapants au pieds peut diminuer le risque de tomber, en gardant l'indépendance. En plus, cela coûte moins d'énergie pour le patient (être assis versus rester debout). L'installation d'une tête de douche qu'on peut tenir en main contribuera au confort d'une douche de siège. Vous pouvez aussi envisager d'installer dans la salle de bain une douche accessible au fauteuil roulant de sorte que la douche reste plus conviviale au fur et à mesure que la maladie avance.

Dans une salle de bain vous pouvez glisser facilement. La limitation d'humidité autour de la baignoire ou de la douche peut aider à prévenir des chutes. Si votre salle de bain n'a pas d'échappement d'air, il est conseillé d'en installer un. Mettez un tapis antidérapant dans la baignoire ou dans la douche. Prévoyez un revêtement de sol antidérapant ou des bandes adhésives antidérapantes sur les surfaces importantes autour de l'évier et des autres voies utilisées couramment. Aplatissez tous les bords durs et pointus et les coins pour éviter des blessures en cas de chute.

La spécialiste de la technologie d'assistance de l'ALS Association Alisa Brownlee vous offre aussi ce guide anglais sur la prévention des chutes à la maison.

A mesure que la SLA s'aggrave, les techniques de bain changeront et le soignant devra probablement fournir plus d'aide. Quand les muscles deviennent plus faibles il devient toujours plus difficile pour les patients atteints de la SLA de se laver indépendamment. Il est déconseillé de se baigner trop longtemps dans de l'eau chaude puisque cela peut occasionner plus vite de la fatigue musculaire.



Achetez les bons outils

Une chaise de douche sur des roulettes, qui donne plus de soutien qu'un simple tabouret de bain, peut aider beaucoup. Dans le fauteuil roulant vous pouvez vous déplacer vers l'endroit le plus facile et éviter ainsi des manœuvres difficiles dans la petite espace de la salle de bain. Vous pouvez également envisager d'employer des gants de toilette jetables ou un bain de lit si le déplacement vers la douche devient trop difficile.

Il y a beaucoup d'outils disponibles pour aider des gens atteints de la SLA dans leurs tâches quotidiennes. Si vous avez des difficultés avec une activité particulière, en général on a bien inventé un outil pour vous aider ! Quelques outils les plus utilisés pour vous aider avec l'hygiène personnelle sont :

- Un siège de toilette surélevé -un siège surélevé qui est plus facile pour s'asseoir et de se relever et si vous pouvez en trouver un avec accoudoirs, le mouvement est encore plus facile.
- Une toilette avec un bidet accessoire -cela assure une plus grande indépendance lorsque le patient va à la toilette et est également utile pour le soignant dans le cas qu'il doit donner plus d'aide.
- Une éponge de bain à manche longue rend plus facile de se laver les pieds et le dos
- Un banc de douche ou une chaise avec une tête de douche qu'on peut tenir le rend plus sûr et demande moins d'énergie du patient.
- Une brosse à dents électrique et un rasoir-sont utiles quand la force musculaire dans les mains diminue et c'est plus facile pour le personnel soignant quand il doit donner de l'aide