

## Les soins personnels

*Le matin peut ressembler, pour certaines personnes, à un parcours du combattant : vous vous sentez bloqué, lent et faire votre toilette vous demande beaucoup de temps et d'énergie. Ces quelques conseils faciliteront peut être votre quotidien et éviteront tout risque de chute.*

### Quelques conseils pratiques

#### **Si votre équilibre est instable**

- En premier lieu, préparez vos affaires à l'avance pour éviter tout déplacement inutile.
- Pour éviter les chutes, pensez à vous assoir lorsque vous vous lavez les dents, vous rasez, vous maquillez, etc. C'est dans ces moments, où l'attention n'est plus axée uniquement sur l'équilibre, que vous risquez de chuter.
- Vous pouvez également recouvrir le sol de votre salle de bain d'un vernis antidérapant pour le rendre moins glissant. Vous en trouverez dans les magasins de bricolage.

#### **Si vous avez des difficultés pour effectuer vos soins personnels comme vous brossez les dents, vous raser...**

- Pensez à utiliser du matériel électrique (brosse à dent, rasoir), il vous sera plus facile de maîtriser vos mouvements.

#### **Si vous avez des difficultés à ouvrir et fermer les robinets**

- Faites installer des robinets mitigeurs
- Si vous avez des troubles de la sensibilité, pensez à mettre un robinet à thermostat réglable.

#### **Si vous avez des difficultés à entrer dans votre baignoire et que vous avez peur de chuter:**

- Renseignez-vous sur les aides techniques (planches de bain, siège de baignoire pivotant...). Elles vous aideront à enjamber la baignoire et vous permettront de vous assoir si vous en ressentez le besoin.
- N'oubliez pas de faire installer une barre d'appui sur le mur.
- Pensez également à mettre un tapis antidérapant non seulement au fond de la baignoire mais aussi à l'extérieur !

### L'aménagement de la salle de bain

Une autre solution peut être de remplacer la baignoire par une douche (Dans ce cas, privilégiez, selon les possibilités architecturales, une douche de plain-pied, à l'italienne, qui reste la solution la plus sûre).

#### **Si vous souhaitez faire des travaux d'aménagement dans votre salle de bain :**

- Sachez qu'il n'existe pas une solution unique mais que les travaux à entreprendre dépendent de vous, de votre entourage et des possibilités techniques de votre logement. C'est pourquoi un conseil personnalisé reste la meilleure option.
- Renseignez-vous sur les aides financières à l'aménagement du domicile (MDPH, PACT, CPAM...)

### L'aide à la toilette

N'oubliez pas que si vous rencontrez des difficultés pour vous laver et vous habiller, vous pouvez envisager un passage infirmier ou l'intervention d'un service de soins. Faire intervenir un professionnel peut aussi soulager votre aidant naturel (conjoint, proche...). Parlez-en avec votre médecin traitant !

**N'oubliez pas ! N'hésitez pas à contacter un ergothérapeute qui pourra vous conseiller en fonction de vos difficultés et de votre maladie.**