

# Mieux vivre avec son HEMIPLEGIE



## La toilette

### LA TOILETTE...

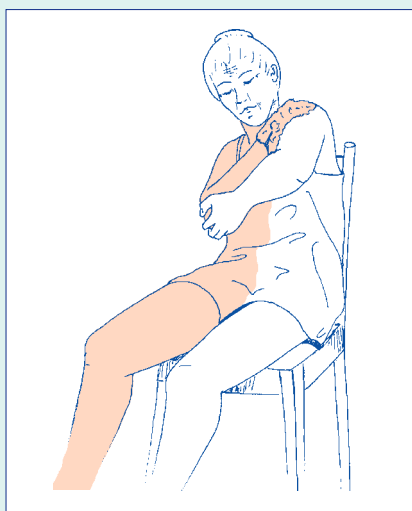
- Pour vous laver le bras valide
- Pour vous laver le bassin et le siège
- Pour vous broser les dents
- Pour vous raser
- Les accessoires

*L'endroit où vous vous lavez doit être adapté :*

- Vous placez un tapis antidérapant sur le sol.
- Tout ce dont vous avez besoin est à votre portée.
- Vous utilisez un évier ou un bassin posé sur une table.
- Vous déposez votre savon sur un gant mouillé. Vous évitez ainsi que votre savon ne glisse et ne tombe par terre.

*Vous vous lavez en restant assis sur une chaise près de l'évier. Un mur du côté faible peut vous être utile pour y prendre appui.*

*Le côté faible accompagne les mouvements au maximum de ses possibilités.*



#### **Pour vous laver le bras valide...**

vous enflez le gant savonné sur la main faible.

Pour vous savonner, vous aidez votre bras faible en soutenant votre coude de votre bonne main. Vous arrivez ainsi jusqu'à votre épaule.

Si c'est trop difficile, vous déposez le gant de toilette savonné sur le bord de l'évier et vous y frottez votre bras.

Pour rincer votre bras, vous le plongez dans l'eau.

Pour vous essuyer, vous lancez l'essuie avec la main saine sur votre bras pour l'envelopper et vous tamponnez celui-ci contre votre corps.

Si c'est trop difficile, vous pouvez utiliser une pince sur ventouses pour fixer l'extrémité de l'essuie.

#### **Pour vous laver le bassin et le siège...**

Vous vous mettez debout et vous vous reculez de l'évier.

Vous écartez les pieds pour être bien stable.

Ne restez pas debout plus de temps que nécessaire.

#### **Pour vous broser les dents...**

Avant de commencer, vous prévoyez un verre d'eau et un tube de dentifrice facile à ouvrir.

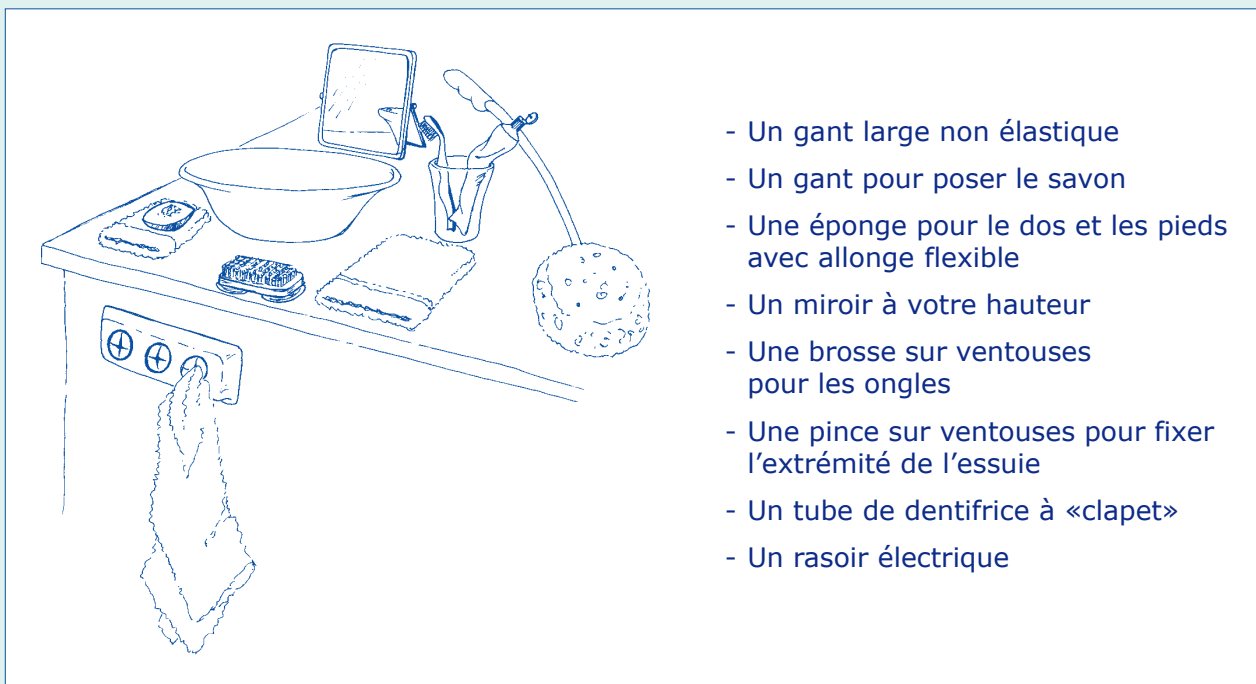
Vous déposez la brosse, poils vers le haut sur un gant mouillé. Vous y mettez le dentifrice et vous vous brossez les dents avec votre main valide.

#### **Pour vous raser...**

Un miroir d'appoint facilite le rasage tout en vous permettant de rester assis.

Un rasoir électrique convient parfaitement.

## Les accessoires pour vous aider ...



Une éponge avec allonge flexible pour laver le dos, les pieds et les fesses



Une brosse sur ventouses pour les ongles



Pincettes sur ventouses pour fixer l'extrémité d'un essuie



D'après une brochure réalisée en collaboration avec la Clinique Notre-Dame de Waremme

Une initiative du



En collaboration avec



Avec le soutien de

