



Garder le dos droit selon sa courbure naturelle
Éviter de lever les bras au-dessus des épaules
Éviter les mouvements de rotation du tronc

» POUR LE CHANGE OU L'HABILLAGE AU LIT :

- » Prendre appui avec le bassin sur le lit;
- » Se tenir sur le coté du lit;
- » Se placer au plus près du lit en mettant les pieds en-dessous.

» POUR AIDER

- » Un lit adapté (sommier à hauteur du bassin) avec un espace pour mettre les pieds dessous et avec barrière escamotable;
- » Si besoin, prévoir l'installation d'une baignoire accessible depuis le lit (à portée de mains et à hauteur d'adulte);
- » Prévoir une poubelle adaptée, à portée de mains, facile d'utilisation.

L'habillage/déshabillage et le chaussage/déchaussage passe par la réponse à plusieurs questions, dont voici les principales :

- » Préparer pour avoir tout à portée de mains (affaires de toilette et de change proches du lit) avant de commencer;
- » En fonction de ses capacités, faire participer l'aidé/le soigné pour limiter les manutentions;
- » Développer l'autonomie de l'aidé/ du soigné en lui montrant des techniques d'habillage;
- » Mener une réflexion collective sur le circuit d'évacuation des déchets (Qui ? Combien de fois ? Quand ? Comment ?...);
- » Mener une réflexion collective sur la propreté et l'habillage (l'utilisation du matériel, le rangement et nettoyage, le rôle de l'aidé/soigné et de l'aidant /soignant ...).

Pour chausser la personne :

- » Je la fais asseoir sur le bord du lit/ fauteuil;
- » Je me positionne près de la personne;
- » Je plie les genoux en me baissant;
- » Je pose un genou au sol.