



Garder le dos droit selon sa courbure naturelle
Privilégier la posture assise
Éviter de lever les bras au-dessus des épaules et les mouvements de rotation du tronc.



POUR LE REPAS

- » Je m'assois sur une chaise;
- » Je place le coude sur la tablette ou table pour soulager mes épaules;
- » Je me place de face ou de $\frac{3}{4}$ par rapport à l'aidé/soigné en rapprochant ma chaise au maximum.



POUR AIDER

- » Un fauteuil avec tablette amovible pour y installer plus facilement l'aidé/soigné, la plus légère et la moins encombrante possible;
- » Un fauteuil avec dossier haut pour donner les repas;
- » Un tabouret à roulettes pour passer plus facilement d'un aidé/soigné à l'autre sans avoir à se relever (quand le repas se fait en fauteuil pour plusieurs personnes en même temps);
- » Un chariot pour faciliter le transport des repas et du matériel.

Le repas passe par la réponse à plusieurs questions, dont voici les principales :

- » Préparer tous les repas avant d'installer les aidés/soignés pour diminuer mes déplacements;
- » Fixer un ordre de passage dans les repas et essayer de s'y tenir;
- » Fixer des règles pour une prise de repas dans le calme et sans être perturbé (mettre le téléphone sur répondeur, occuper les autres aidés/soignés par des activités calmes, pas d'accueil pendant les heures de repas, ...);
- » Changer de côté à chaque aidé/soigné pour ne pas solliciter les mêmes muscles et ne pas influencer la latéralité de la personne;
- » Prévoir un coin repas adapté pour les aidants/soignants;
- » Mener une réflexion collective sur la gestion des repas (lieu de stockage, aménagement de l'espace, manutention, hygiène/nettoyage des tables, déplacements, organisation des tâches...).