

# AIDER VOTRE PROCHE À S'ASSEOIR AU BORD DU LIT (DE POSITION COUCHÉE À POSITION ASSISE)

Pour éviter de lui faire mal et de vous faire mal au dos,  
toujours annoncer : «Voici ce que l'on va faire»

## Fiche technique 1

### 1. La préparation

#### Votre proche :

Allongé sur le lit (oreiller...)

Bras le long du corps

#### Vous :

Se positionner sur le côté au bord du lit, jambes bien contre le lit.

Votre bras passe derrière son dos, main sur l'omoplate, votre autre main sous son genou pour le tourner vers vous..



### 2. La bascule

#### Votre proche :

Lui dire :

« Je vous aide à vous asseoir jambes pendantes en dehors du lit »

Le basculer en position assise

Puis lui dire :

«Appuyez-vous au bord du lit pour rester assis »

#### Vous :

Basculer votre proche par un mouvement de rotation en amenant ses jambes en dehors du lit, tout en soutenant son dos.



