

AIDER VOTRE PROCHE À SE LEVER ET À PASSER AU FAUTEUIL

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

Fiche technique 2

1. La préparation

Votre proche :

Est assis au bord du lit.

Les pieds en position le plus en arrière possible.

Vous :

Bien positionner le fauteuil près du lit.

Ce sont vos bras et vos jambes qui vont permettre le lever votre dos doit rester bien droit pendant le mouvement.

« Vous allez placer vos bras autour de mon buste. Je suis bien calé. En face de vous, mes genoux contre vos genoux. Je soutiens votre dos et je vais vous lever. »

Je compte jusqu'à 3.



2. Le lever

Votre proche :

Bascule en avant en poussant sur ses jambes jusqu'à atteindre la position debout

Vous :

À 3, vous vous levez.

1-2-3 poussez sur vos jambes.

Vous vous relevez en penchant légèrement en arrière, et en tenant fermement son dos.

Quand votre proche est stable et bien en appui sur ses jambes, le faire pivoter et relâchez-le tout doucement sur le fauteuil (dessin). Pour l'opération inverse du fauteuil au lit : même technique de lever et l'assoir sur le lit.



