

# Mieux vivre avec son HEMIPLEGIE



## L'habillement

### L'HABILLEMENT...

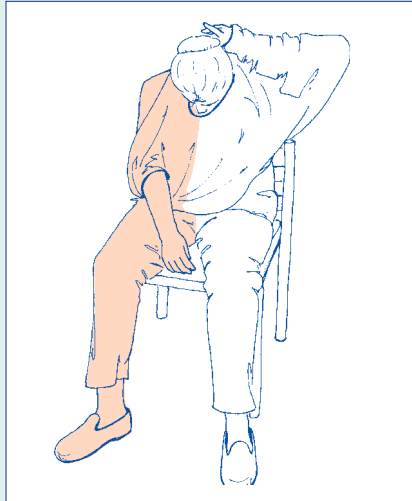
- Vous vous déshabillez assis
- Vous vous déshabillez debout
- Vous vous habillez
- Les accessoires

**Il faut faire un maximum de mouvements en position assise.**

*Vous évitez de vous fatiguer inutilement et vous pouvez maintenir votre bras faible entre vos cuisses.*

*Vous commencez toujours par enlever vos vêtements du côté valide. C'est seulement ensuite que vous les retirez du côté plus faible.*

*Veillez à choisir vos vêtements larges et solides, ce sera d'autant plus facile pour vous vêtir comme pour vous déshabiller.*



**Vous vous déshabillez assis...**

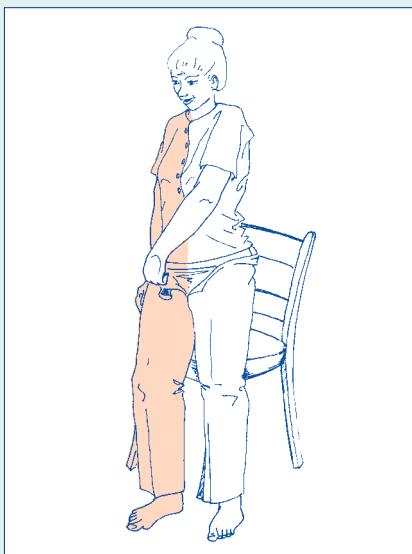
Pour enlever «le haut», vous déboutonnez suffisamment l'encolure.

Votre main saine agrippe vos vêtements et les tire par-dessus votre tête.

Vous maintenez votre bras faible entre vos cuisses pour qu'il soit soutenu et ne gêne pas le mouvement.

Nous vous conseillons de ne pas tout déboutonner, ce sera plus facile pour l'habillage.

Pour retirer vos bas ou chaussettes, vous croisez la jambe faible sur la jambe saine.



**Vous vous déshabillez debout...**

Pour enlever «le bas», vous débouclez la ceinture et ouvrez la tirette,...

Vous vous levez et en équilibre, vous faites glisser vos vêtements sur vos hanches en vous aidant de votre main valide. Un mur du côté faible peut vous être utile pour y prendre appui.

*Vous vous asseyez sur un siège à dossier. Vous évitez ainsi de vous fatiguer inutilement.*

*Vous commencez toujours par enfiler les vêtements du côté faible.*

*Veillez à choisir vos vêtements larges et solides, ce sera d'autant plus facile pour vous vêtir comme pour vous déshabiller.*



### **Vous vous habillez d'abord assis...**

**Pour le «haut»**, vous déposez les vêtements du «haut» sur vos genoux. L'étiquette de dos est en haut. Avec votre main valide, vous enfiler votre bras faible jusqu'au-delà du coude. Vous faites ensuite la même chose pour le bras sain. Vous prenez enfin de la main saine tout le tissu à l'encolure et vous passez la tête. Si c'est possible, votre bras faible accompagne le mouvement.

**Pour le «bas»**, vous commencez par enfiler vos chaussettes.

Pour cela, vous croisez la jambe faible sur l'autre jambe.

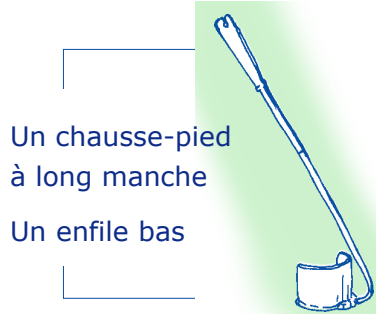
Pour mettre vos chaussettes ou vos bas, vous pouvez utiliser une «allonge» ou un «enfile-bas». Ainsi, vous ne devez pas trop vous pencher vers l'avant et donc, vous ne courez pas le risque de basculer.

Toujours assis, vous enfiler jusqu'aux cuisses le slip, le pantalon ou la jupe. Vous mettez aussi vos souliers en vous aidant d'un chausse-pieds.

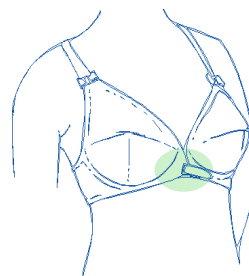
**Ensuite, vous vous levez** et, en appui contre un mur, vous remontez vos différents vêtements avec la main saine.

Si c'est possible, votre bras faible accompagne le mouvement.

### **Les accessoires pour vous aider ...**



Un chausse-pied à long manche  
Un enfile bas



Les vêtements avec velcro



Un enfile culotte (à faire réaliser)



Une allonge de bras pour retirer vos chaussettes, votre veste...

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

Une initiative du



En collaboration avec



Avec le soutien de

