

Mieux vivre avec son HEMIPLEGIE

La sortie du lit de couché à assis sur le lit

DE COUCHÉ À ASSIS SUR LE LIT...

- Vous roulez sur votre côté
- Vous croisez les pieds
- Vous vous redressez sur votre lit
- Vous êtes assis sur le bord du lit

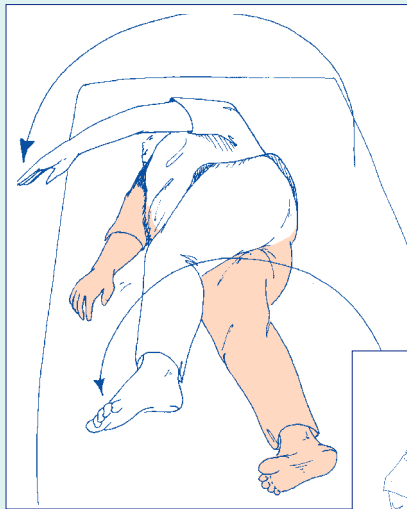
*Vous sortez du lit
du côté faible :*

- à droite, si votre côté faible est le droit.
- à gauche, si votre côté faible est le gauche.

*Si une personne vous aide,
elle se place toujours du côté
de la sortie du lit.*

*Elle prend garde de ne jamais tirer
sur votre bras faible mais bien
de le soutenir.*

*En effet, certaines personnes ne
sentent pas que l'on tire sur leur
bras faible. Leur corps ne suit donc
pas naturellement et l'aidant risque
de faire mal.*

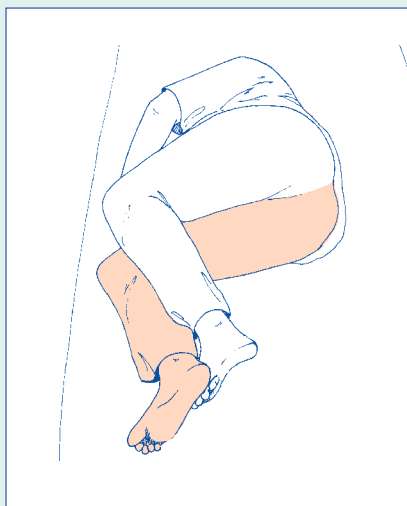


Vous roulez sur votre côté :

your healthy leg and your healthy arm pass over your weak side.



*Si c'est nécessaire,
un aidant accompagne votre
mouvement en vous saisissant
doucelement par l'épaule et
la hanche.*



Vous croisez les pieds :

you slide your healthy foot under your weak foot. Your healthy foot supports and guides it.



Vous vous redressez sur votre lit :
Vous allez effectuer un mouvement de bascule. C'est-à-dire que vous allez vous redresser en appuyant sur votre bras sain et en même temps vous aller amener les jambes vers le sol. Vous vous retrouvez ainsi assis sur votre lit.



Pour aider ce mouvement de bascule, l'aidant passe la main sous votre épaule faible. Il vous soutient à l'omoplate et guide vos jambes vers le sol.



Vous êtes assis sur le bord du lit :
Vous posez les deux mains bien à plat de chaque côté. Vous vous tirez vers l'avant du lit en vous servant de son encadrement. Vos deux pieds doivent reposer bien à plat sur le sol.

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

Une initiative du



En collaboration avec



Avec le soutien de

