

Notes:

### 1. Aspirateur

- Pour passer l'aspirateur :
- Garder les bras près du corps
- Placer les pieds en position de pas et faites des déplacements avant-arrière en transférant votre poids d'une jambe à l'autre
- Garder la tête et le dos droit.



### 2. Balayage

- Pour passer le balai:
- Faites travailler vos jambes et non votre dos.
- Transférez votre poids d'une jambe à l'autre en gardant votre dos droit. Déplacer les pieds en direction de la tâche à accomplir. Garder le balai près de vous.



### 3. Balayage (x)

- Lorsque vous passez le balai:
- Évitez de garder les pieds stationnaires et d'effectuer des mouvements de flexion et de torsion au niveau du dos



### 4. Faire le lit

- Pour faire le lit:
- Éviter de vous penchez par-dessus le lit en courbant le dos et en allongeant les bras pour atteindre le côté opposé du lit.



### 5. Lave-vaisselle

- Déposer un genou au sol ou s'accroupir près du lave-vaisselle pour le remplir ou le vider
- Garder votre dos droit.



Notes:

## 6. Laveuse / sècheuse



- Pour mettre les vêtements dans laveuse;
- Déposer le panier à linge près de vous
- Prendre le linge et le déposer dans la laveuse en transférant votre poids d'une jambe à l'autre.
- Pour vider la laveuse;
- Faites travailler vos jambes et non votre dos. Incliner le tronc vers l'avant en élevant simultanément une jambe vers l'arrière (technique du balancier) puis déposer le linge dans le panier en déplaçant les jambes et en transférant votre poids d'une jambe à l'autre
- Pour mettre ou retirer le linge de la sècheuse;
- Placer le panier à linge près de vous et prendre la position accroupie ou à genuflexion (un genou au sol) Déposer ou retirer le linge de la sècheuse en gardant le dos droit.
- En tout temps, éviter les mouvements de torsion et de flexion au niveau de votre dos

## 7. Laveuse / sècheuse (x)



- Éviter de vous penchez sans plier les jambes pour prendre le linge et le déposer dans la laveuse.
- Éviter de sortir les vêtements de la laveuse pour les mettre directement dans la sècheuse en combinant un mouvement de flexion et de torsion au niveau de votre dos.

## 8. Se brosser les dents



- Position à prendre pour se brosser les dents:
- Ouvrir la porte de l'armoire située sous l'évier et placer un pied sur le rebord Appuyer une main sur le comptoir Garder votre dos droit.

## 9. Travail en hauteur



- Lors de l'utilisation d'une échelle ou d'un escabeau placer les pieds décalés l'un par rapport à l'autre sur des marches ou des barreaux différents. Cette position vous aidera à garder un bon alignement de votre dos.

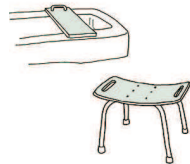
Notes:

### 10. XAVQ149



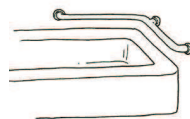
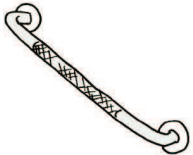
- Un siège de toilette surélevé ajoute de la hauteur à un siège déjà existant
- Il est plus facile de s'y asseoir et de se lever de cette manière
- Il est disponible dans plusieurs matériaux et plusieurs modèles; il est généralement léger et s'adapte facilement aux sièges de toilettes réguliers
- Les sièges de toilettes surélevés sont souvent recommandés aux gens dont les mouvements sont restreints, comme ceux qui ont subi une opération à la hanche

### 11. XAVQ151



- Les bancs et les chaises de bains sont disponibles en plusieurs modèles
- Ils permettent de prendre un bain en toute sécurité et offrent une autonomie aux individus souffrant d'un manque d'équilibre ou de faiblesse

### 12. XAVQ153



- Les barres de sécurité, qu'on retrouve surtout dans les salles de bain, aident les personnes à s'asseoir, se lever, entrer et sortir du bain en toute sécurité
- Ces barres doivent être solidement fixées au mur
- Ces barres aident les personnes aux prises avec des faiblesses, des problèmes d'équilibre ou tout autre problème de santé
- Ces barres aident les gens à être autonome en toute sécurité