

Notes:

1. Attacher souliers



- Pliez les jambes pour prendre la position à gèneuflexion (un genou au sol).
- Inclinez le tronc en gardant votre dos droit pour attacher votre soulier.
- Puis, relevez-vous en vous servant de vos jambes.

2. Attacher souliers



- En position debout, pliez la hanche et le genou et déposez le pied sur une chaise.
- Avancez-vous légèrement pour attacher votre soulier en transférant votre poids vers l'avant sans courber le dos.

3. Attacher souliers (x)



- En position assise, évitez de vous plier en deux (dos rond) pour attacher vos souliers .

4. Habillage



- Pour mettre ou enlever vos bas en position assis:
- Plier la hanche et le genou et croiser la jambe
- Mettre ou enlever votre bas en gardant votre dos droit

5. Habillage



- Pour mettre vos bas en position assis:
- Plier la hanche et le genou en gardant votre dos droit

Notes:

6. Habillage

- En position assis, éviter de vous pencher complètement (dos rond) pour mettre ou enlever vos bas



7. Habillage

- Pour mettre ou enlever vos pantalons en position assise:
- Pliez les hanches et les genoux plutôt que le dos.



8. Habillage

- Pour mettre ou enlever vos pantalons en position couchée:
- Gardez votre dos droit et pliez alternativement vos jambes.



9. Habillage

- En position assise:
- Évitez de vous pencher avec le dos rond pour mettre ou enlever vos pantalons.



10. Mettre ou enlever souliers

- Pour mettre et attacher votre soulier en position assise:
- Pliez la hanche et le genou en gardant votre dos droit



Notes:

11. Mettre ou enlever souliers



- Pour mettre ou attacher vos souliers en position assise:
- S'il vous est impossible de plier suffisamment vos jambes,
- utiliser une cuillère à long manche pour vous aider à enfiler votre soulier. Déposer la jambe sur un petit banc et attacher votre soulier
- Garder votre dos droit .

12. XAVQ110



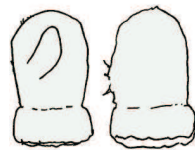
- Utilisez un long chausse-pied et un tabouret pour vous chausser
- Cette position réduit la pression exercée sur le dos et prévient les blessures

13. XAVQ126



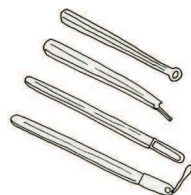
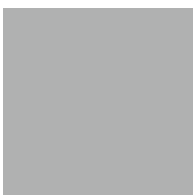
- Si vous éprouvez de la difficulté à attacher vos lacets de chaussures, achetez-vous des chaussures à attaches velcro ou demandez à votre cordonnier de convertir vos souliers avec des attaches velcro

14. XAVQ127



- Si vous avez une main faible, les mitaines peuvent être adaptées de manière à ce qu'elles n'aient pas de section pour le pouce
- Il est beaucoup plus facile de glisser la main dans ce genre de mitaines

15. XAVQ154



- Le chausse-pied à long manche est utile aux personnes qui ont des mouvements restreints ou des problèmes d'équilibre

Notes:

16. XAVQX195



- Portez une bourse à votre taille pour y transporter votre portefeuille et d'autres petits effets personnels
- Ceci libère vos mains pour d'autres activités, telles que tenir une canne