

⚡ Cette chronique propose des textes d'information générale que vous pouvez reprendre à loisir dans vos publications, par exemple, le journal de votre établissement ⚡ Vous n'avez qu'à mentionner la source : *Objectif prévention*, vol. 23, n° 2 ⚡ Vous pouvez utiliser le texte entier ou seulement des extraits ⚡ Aucune autorisation n'est requise ⚡ Vos commentaires et suggestions sont les bienvenus pour améliorer cette chronique ⚡

# Comment habiller quelqu'un sans se blesser

Il est parfois très difficile d'enfiler un pantalon à une personne dont les jambes sont flasques, lourdes ou paralysées. Avez-vous déjà aidé à se vêtir une personne en perte d'autonomie ? Plusieurs intervenants effectuent ces gestes tous les jours. À domicile, ils doivent aussi s'adapter à l'espace disponible. Pour préserver leur santé et leur sécurité, ils doivent éviter les mouvements de torsion ou de flexion.

## Comment enfiler des pantalons à une personne en perte d'autonomie ?

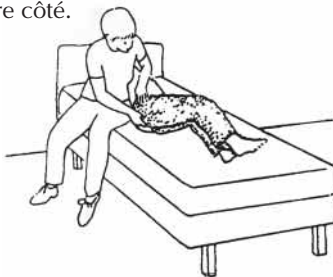
✗ 1. Utiliser un tabouret (style Rubbermaid) sur le lit pour garder les jambes soulevées, ensuite enfiler les pantalons.



✗ 2. Les cuisses sont dégagées, ce qui permet d'enfiler les pantalons jusqu'à la taille.



✗ 3. Pour enfiler les pantalons sous le siège, s'asseoir sur le lit, enlever le tabouret, fléchir les genoux de la personne et la tourner sur le côté. Procéder de la même façon pour l'autre côté.



✗ 4. Une fois les pantalons enfilés, utiliser encore le tabouret pour mettre les souliers.



## D'autres trucs pour faciliter l'habillement

✗ Lorsqu'une personne a des difficultés à s'habiller, changer alors le type de vêtements pour maintenir l'autonomie. Si l'assistance est toujours requise, les vêtements adaptés facilitent l'aide.

✗ Le petit banc aide aussi pour mettre les souliers. S'il est difficile de mettre les souliers, choisir des chaussures adaptées avec velcro plus faciles à insérer et à attacher. Elles sont généralement munies de semelles antidérapantes.

✗ Dès qu'une personne requiert de l'assistance pour être changée, lavée ou habillée au lit, c'est un lit électrique ajustable en hauteur qui devient nécessaire.

Ces mesures préventives favorisent la santé et la sécurité des travailleuses et travailleurs.

**Note :** les informations présentées dans cette chronique sont extraites et adaptées du document suivant que vous pouvez vous procurer à l'ASSTSAS :

**PROTEAU, Rose-Ange.** *Postures de travail sécuritaires à domicile et autonomie des personnes*, ASSTSAS, 1997, 100 pages.

**PROTEAU, Rose-Ange.** « Des lits électriques à domicile », *Objectif prévention*, vol. 23, n° 1, 2000, p. 10-25.