

Les professionnel(le)s de la santé reçoivent des formations afin d'éviter les gestes qui blessent et de se familiariser avec des astuces qui facilitent le déroulement du soin.

## Mouvement

- Accorder le niveau d'assistance nécessaire et donner un rôle à la personne, quel qu'il soit (tenir une débarbouillette par exemple)
- Respecter le mouvement naturel, automatique et se synchroniser avec la personne, selon son rythme.
- Rouler, glisser ou pivoter la personne mais ne pas la soulever)
- Utiliser le transfert de poids et/ou le contrepoids pour fournir l'effort
- Effectuer les mouvements étape par étape et préférer des petits soins successifs plutôt qu'une grosse toilette d'un coup : un jour les cheveux, le lendemain une toilette au gant,...
- Préférer des mouvements qui rapprochent la personne de soi plutôt que de la pousser. Le sens qui est donné au geste fait une différence.

## Positionnement

- Pieds écartés pour l'équilibre et la stabilité ;
- Pieds orientés pour faciliter le mouvement et être alerte ;
- Dos sans torsions et non voûté pour respecter sa position naturelle et activer l'abdomen ;
- Genoux fléchis pour amortir et activer les muscles des cuisses.

## Prise

- Utilisation des poignets pour une prise solide ;
- Prise douce et enveloppante ;
- Contact étroit ;
- Bras enveloppant pour maintenir un contact physique rassurant ;
- Blocage des points de glissement ;
- Participation de la personne à la prise.

## Préparation

- **Assistance** : une aide qui tient compte des capacités de la personne pour lui laisser faire le plus de choses, le plus longtemps.
- **Équipement** : rassemblé avant le soin, approprié à la personne et à ses facultés, accessible, bien disposé.
- **Aménagement** : température agréable, espace suffisant, trajet sans obstacle, sol sec et sécuritaire, bancs et barres d'appui pour éviter les pertes d'équilibre.