

Centre de santé et de services sociaux
Cavendish
Health and Social Services Centre
Affilié universitaire



CONSEILS DE SÉCURITÉ

Pour les bénévoles qui
accompagnent des personnes
avec mobilité réduite

Conseils de sécurité

Pour les bénévoles qui accompagnent des personnes à mobilité réduite

Auteurs

- Vanessa Fedida, étudiante en ergothérapie, Université de Montréal
- Manon Parisien, erg., M. Sc., CSSS Cavendish-CAU
- Johanne Filiatrault, erg., Ph. D., Université de Montréal

Validation du livret au CSSS Cavendish-CAU

- Anna Maria Malorni, coordonnatrice des bénévoles
- Angela Ciambella, physiothérapeute
- Karen Kennedy, coordonnatrice des bénévoles
- Victoria Tang, bénévole

Révision

- Dana Kobernick, CSSS Cavendish-CAU
- Tram Nguyen, étudiante en ergothérapie, Université McGill

Illustrations, page de couverture et formatage

- Vanessa Fedida, Manon Parisien et Virginie Tuboeuf

Généreuse participation à la séance photo

- Roslyn Leibowitz, bénévole
- Danielle Guay, assistante de recherche
- Vanessa Fedida, étudiante en ergothérapie

CSSS Cavendish-CAU
5800, boul. Cavendish, suite 600
Côte St-Luc (Québec) H4W 2T5
514 484-7878

© CSSS Cavendish - Centre affilié universitaire, 2014
ISBN : 978-2-922582-32-1

- Le masculin est employé afin d'alléger le texte
- Ce guide peut être téléchargé : www.creges.ca
- Ce guide est aussi disponible en anglais

Table des matières

Section 1. Introduction	1
1.1 Un outil pour les bénévoles	2
1.2 Rôle des bénévoles : un rappel	2
1.3 Quoi faire en cas de chute ?	3
Section 2. Accompagner une personne qui n'utilise pas d'accessoire de marche.....	5
2.1 Marcher	6
2.2 S'asseoir sur une chaise.....	7
2.3 Se lever de la chaise	8
2.4 Monter l'escalier	9
2.5 Descendre l'escalier	10
Section 3. Accompagner une personne qui utilise une canne	11
3.1 Marcher avec une canne	12
3.2 S'asseoir avec une canne.....	13
3.3 Se relever avec une canne	14
3.4 Monter l'escalier avec une canne	15
3.5 Descendre les escaliers à l'aide d'une canne	16
Section 4. Accompagner une personne qui utilise une marchette	17
4.1 Marcher avec une marchette	18
4.2 Passer un seuil de porte	20
4.3 S'asseoir avec une marchette	21
4.4 Se relever avec une marchette.....	22
4.5 Monter et descendre les escaliers	23
Section 5. Accompagner une personne qui utilise un fauteuil roulant	25
5.1 Manœuvrer un fauteuil roulant.....	26
5.2 Passer un seuil de porte	28
5.3 Utiliser l'ascenseur	29
Section 6. Aider à prévenir les chutes.....	31

Mot de la coordonnatrice

Les bénévoles sont indispensables à la mission du CSSS. Votre contribution nous permet d'étendre les services offerts par nos professionnels. Vous améliorez la qualité de nos services. Vous offrez de la chaleur et donnez une raison de vivre à nos clients. Vous laissez un impact positif sur la vie des clients, en particulier pour les personnes âgées vivant seules. Votre présence motive les personnes âgées à trouver un nouveau goût à la vie, à interagir de nouveau avec d'autres personnes, à sortir, à faire de l'exercice et à rester connectées avec leur communauté.

Merci!

Anna Maria Malorni
Coordonnatrice des services bénévoles
CSSS Cavendish-CAU

Section 1.

Introduction

1.1 Un outil pour les bénévoles

À qui s'adresse ce guide ?

Ce guide est destiné aux bénévoles qui accompagnent des personnes qui ont une mobilité réduite. Il est recommandé d'utiliser ce guide en accompagnement à une formation pratique.

Quel est le but de ce guide?

En tant que bénévole, ce guide est conçu pour vous fournir ces informations pratiques pour assurer votre sécurité et celle de votre client :

- principes de sécurité à respecter lorsque vous accompagnez un client ;
- conseils de base pour faciliter la mobilité du client ;
- rappels de vos rôles et responsabilités.

1.2 Rôle des bénévoles : un rappel

Votre rôle consiste à fournir un soutien social, de l'assistance et de l'accompagnement au client. Vous n'êtes pas là pour assister physiquement le client.

Cinq principes fondamentaux de sécurité

1. Pensez à votre propre sécurité. N'acceptez que les responsabilités avec lesquelles vous êtes à l'aise et êtes capable de gérer.
2. Vous **n'êtes pas autorisé** à transporter, à soulever ou à aider physiquement le client.
3. Guidez le client en fournissant des consignes verbales et non de l'aide physique.
4. Rappelez au client que vous n'êtes pas autorisé à l'accompagner s'il n'utilise pas son accessoire de marche (ex. : canne).
5. Signalez tout évènement important ou problème à votre superviseur (ex. : une diminution des capacités du client ou des risques dans son domicile).

1.3 Quoi faire en cas de chute ?

Si un client tombe

1. Appelez le **911**.
2. Couvrez le client avec une couverture ou une veste.
3. Parlez au client pendant que vous attendez l'ambulance.
4. Ne laissez pas le client seul.

Section 2.

Accompagner une personne qui n'utilise pas d'accessoire de marche

2.1 Marcher

Quoi vérifier?

- Le client marche à un rythme approprié :
 - il peut facilement parler tout en marchant.
- Signes de fatigue:
 - essoufflement ;
 - ralentissement de la vitesse de la marche.
- L'ajustement des chaussures:
 - bon soutien des talons et des chevilles ;
 - semelles non-glissantes ;
 - bien ajustées aux pieds.



Comment aider?

- Si le client est stable, offrez-lui votre coude pour le guider.



Avertissement

- Si le client semble instable, ne lui permettez pas de s'appuyer sur vous. Arrêtez de marcher.

Conseil: Prévoyez des pauses durant la marche.

2.2 S'asseoir sur une chaise

Quoi vérifier?

- Suggérez une chaise avec:
 - des accoudoirs ;
 - un siège ferme ;
 - un bon support dorsal ;
 - un siège à la même hauteur que ses genoux.



Consignes verbales pour s'asseoir

- Reculez jusqu'à ce que l'arrière de vos jambes touche la chaise.
- Tenez les accoudoirs ou la chaise, avec les deux mains.
- Asseyez-vous lentement sur la chaise puis glissez jusqu'au fond du siège.



Où se placer?

- Tenez-vous sur le côté de la chaise.

2.3 Se lever de la chaise

Consignes verbales pour se lever

- Glissez vos fesses jusqu'au bord de la chaise.
- Alignez vos orteils avec vos genoux.
- Penchez votre tronc vers l'avant en vous appuyant sur les accoudoirs afin de soulever les fesses de la chaise.
S'il n'y a pas d'accoudoirs, poussez vos mains sur vos genoux.
- Relevez-vous!



Où se placer?

- Tenez-vous sur le côté de la chaise, un peu vers l'avant.

Conseil: Avisez le superviseur si le client a de la difficulté à se relever de la chaise, du canapé ou de la toilette.

2.4 Monter l'escalier

Consignes verbales pour monter l'escalier

- Tenez la rampe avec une ou deux mains.
- Placez la jambe la plus forte sur la première marche.
- Ensuite, ramenez votre jambe plus faible sur la même marche, tout en tenant la rampe.

Où se placer?

- Tenez-vous derrière le client lorsqu'il monte les marches.



Conseil: Repérez un ascenseur ou un parcours plus simple au lieu d'utiliser les escaliers.

2.5 Descendre l'escalier

Consignes verbales pour descendre l'escalier

- Tenez la rampe avec une ou deux mains.
- Descendez votre jambe plus faible en premier.
- Ensuite, ramenez votre jambe forte sur la même marche, tout en tenant la rampe.

Où se placer?

- Tenez-vous devant le client lorsqu'il descend les marches.

Avertissement

- Ne tenez pas le client.



Conseil: Informez le superviseur si le client a de la difficulté à utiliser les escaliers.

Section 3.

Accompagner une personne qui utilise une canne

3.1 Marcher avec une canne

- Habituellement, le client devrait tenir la canne du côté de sa jambe la plus forte.
- La canne devrait être à la bonne hauteur:
 - lorsque le client se tient droit, avec les bras sur les côtés du corps et ses pieds légèrement espacés, le haut de la canne devrait être au niveau de son poignet.



Consignes verbales pour marcher

- D'abord, avancez la canne et la jambe opposée en même temps.
- Ensuite, avancez l'autre jambe.

Où se placer?

- Tenez-vous sur le côté plus faible du client (côté opposé de la canne).

3.2 S'asseoir avec une canne

Consignes verbales pour s'asseoir

- Préférez, utilisez une chaise avec accoudoirs.
- Reculez jusqu'à ce que l'arrière de vos jambes touche la chaise.
- Assurez-vous que la canne est à proximité ou donnez-la au bénévole lorsque vous vous asseyez.
- Tenez les accoudoirs de la chaise et asseyez-vous lentement.

Où se placer?

- Placer-vous au côté le plus faible du client lorsqu'il s'assoit.

Avertissement

- N'ajustez pas la canne vous-même!
Avertissez plutôt votre superviseur si vous pensez que la hauteur n'est pas appropriée.

Conseil: Si l'embout de caoutchouc de la canne est usé, suggérez au client de le remplacer.

3.3 Se relever avec une canne

Consignes verbales pour se lever

- Glissez vers l'avant afin d'être assis sur le bord de la chaise.
- Tenez les deux accoudoirs de la chaise.
- Placez une jambe un peu vers l'arrière et penchez-vous vers l'avant.
- Soulevez vos fessiers de la chaise en poussant sur les accoudoirs.
- Une fois debout, prenez votre canne.

Où se placer?

- Placez-vous sur le côté le plus faible du client, un peu vers l'avant lorsqu'il se lève.

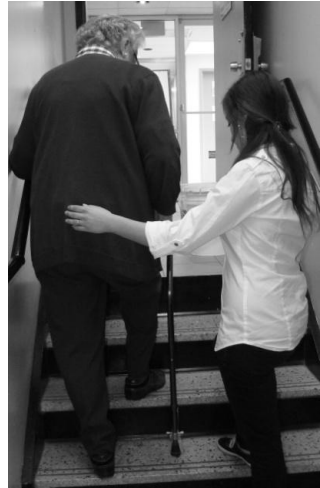
Avertissement

- Assurez-vous que le client ne s'appuie pas sur la canne lorsqu'il s'assoit ou se lève de la chaise.

3.4 Monter l'escalier avec une canne

Consignes verbales pour monter

- Tenez la rampe.
- Montez la jambe la plus forte en premier. Gardez la canne sur la première marche.
- Poussez sur la jambe forte pour monter la canne et la jambe plus faible (en même temps).



Où se placer?

- Tenez-vous derrière le client lorsqu'il monte les escaliers.

Avertissement

- Assurez-vous que le client s'arrête sur chaque marche avec les deux jambes et la canne avant de continuer vers la marche suivante.

Conseil: Si la rampe est du même côté que la canne, le client peut changer la canne de main.

3.5 Descendre les escaliers à l'aide d'une canne

Consignes verbales pour descendre

- Tenez la rampe.
- D'abord, descendez la canne et la jambe plus faible.
- Ensuite, descendez la jambe forte sur la même marche.



Où se placer?

- Tenez-vous devant le client lorsqu'il descend les escaliers.

Conseil: Afin de se rappeler comment utiliser les escaliers : « On monte avec la *bonne* jambe, on descend avec la *mauvaise* jambe ».

Section 4.

Accompagner une personne qui utilise une marchette

4.1 Marcher avec une marchette

Comment utiliser une marchette ?

- Le client devrait toujours tenir la marchette avec les deux mains.
- La marchette doit être à la bonne hauteur:
 - Lorsque le client est debout avec les bras sur les côtés et les jambes un peu espacées, la marchette doit être à la hauteur de ses poignets.



Avertissement

- Si la marchette ne semble pas à la bonne hauteur, ne l'ajustez pas vous-même ! Une hauteur différente peut être requise pour certains problèmes de santé.
- Ouvrez complètement la marchette. Vérifiez que la barre de devant soit bien verrouillée au milieu.



- Pour fermer la marchette, poussez le bouton au milieu de la barre de devant.

Consignes verbales pour la marche

- Si la marchette a des roues ou des skis, poussez-la vers l'avant.
- Si elle n'a pas de roue, soulevez la marchette entre chaque pas.
 - Avancez la marchette.
 - Déposez les quatre pattes bien au sol.
 - Faites un pas. Ne vous placez pas trop près de la marchette (le corps ne doit jamais toucher le devant de la marchette).



Où se placer?

- Tenez-vous un pas derrière le client.

Avertissement

- Si la marchette n'a pas de roue, chacune de ses pattes doit être au sol avant que le client ne s'y appuie pour faire un pas.

Conseil: Rappelez au client de regarder vers l'avant (et non ses pieds) lorsqu'il marche.

4.2 Passer un seuil de porte

Consignes verbales

- Avancez la marchette aussi près que possible du pas de porte.
- Passez les pattes ou les roues avant par-dessus le pas de porte.
- Faites un pas en avant.
- Passez les pattes ou les roues arrière par-dessus le pas de porte.
- Passez une jambe par-dessus le pas de porte. Ensuite, passez l'autre jambe.



4.3 S'asseoir avec une marchette

Consignes verbales pour s'asseoir

- Reculez jusqu'à ce que l'arrière de vos jambes touche le bord de la chaise.
- Penchez vous afin de saisir les accoudoirs de la chaise d'abord avec une main, puis avec l'autre. S'il n'y a pas d'accoudoirs, placez la main sur votre cuisse ou sur le siège.
- Asseyez-vous lentement puis glissez jusqu'au fond du siège.

Où se placer?

- Tenez-vous à l'arrière, un peu vers le côté du client lorsqu'il s'assoit.



4.4 Se relever avec une marchette

Consignes verbales pour se relever

- Glissez vos fesses jusqu'au bout de la chaise. Les pieds doivent être bien à plat au sol.
- Appuyez-vous sur les accoudoirs de la chaise.
- Penchez votre tronc vers l'avant et soulevez-vous tranquillement.
- Prenez la barre transversale avec une main. Une fois relevé, tenez les deux poignées de la marchette.
- Avant de commencer à marcher, assurez-vous d'être bien stable et prêt à avancer.



Où se placer?

- Tenez-vous sur le côté du client mais un peu vers l'avant lorsqu'il se relève.

Avertissement

- Le client ne doit jamais tenir une poignée de la marchette lorsqu'il s'assoit ou se lève. La marchette pourrait basculer.

4.5 Monter et descendre les escaliers

- L'utilisation d'une marchette dans les escaliers est dangereuse.
- Utilisez une rampe ou un ascenseur.

Section 5.

Accompagner une personne qui utilise un fauteuil roulant

5.1 Manœuvrer un fauteuil roulant

Comment utiliser un fauteuil roulant?

- Pour plier le fauteuil, enlevez le coussin et tirez le milieu de la chaise vers le haut.



- Pour déplier le fauteuil, écartez les accoudoirs et poussez les deux côtés du siège vers le bas.



- Lorsque vous poussez le client, ses pieds du doivent être déposés sur les repose-pieds.



Conseil : Assurez-vous que les freins sont activés et que les repose-pieds sont relevés avant que le client ne se lève ou s'assoit au fauteuil.



Assurez votre propre sécurité

- Soyez conscient de vos capacités. Si vous avez des problèmes de santé tels que des maux de dos ou de cou, ne manœuvrez pas le fauteuil roulant.
- Vous n'êtes pas autorisé à pousser le fauteuil roulant si le client est obèse.
- Lorsque vous manœuvrez le fauteuil roulant, ne forcez pas avec votre dos. Utilisez plutôt la force de vos jambes.

- Assurez-vous que vous portez des souliers fermés, avec des semelles non-glissantes et un support ferme.

Avertissement

- N'accrochez jamais de sacs ou autres objets sur l'arrière du fauteuil roulant car cela risque de le faire basculer.
- S'il n'y a pas de porte automatique, demandez à quelqu'un de vous tenir la porte.

5.2 Passer un seuil de porte

- Approchez le fauteuil autant que vous le pouvez du seuil de porte.
- Basculez un peu le fauteuil roulant sur ses roues arrière et poussez-le jusqu'à ce que les roues avant soient passées au-dessus du seuil.
- Redéposez les roues avant au sol.
- Avancez jusqu'à ce que les roues arrière touchent le pas de porte, puis poussez le fauteuil roulant vers l'avant.

Conseil: Informez toujours le client de ce que vous allez faire.

5.3 Utiliser l'ascenseur

- Pour entrer dans un ascenseur, reculez le fauteuil roulant afin que le client fasse face aux portes.
- Pour sortir de l'ascenseur, demandez d'abord aux autres personnes de sortir. Poussez le bouton « ouvrir » afin de garder les portes ouvertes. Si vous le pouvez, retournez le fauteuil roulant et sortez à reculons. Sinon, allez de l'avant en utilisant la technique pour passer un seuil de porte.

Avertissement

- Ne bougez pas le fauteuil roulant lorsque l'ascenseur est en mouvement.
- N'utilisez pas le fauteuil roulant dans les escaliers.

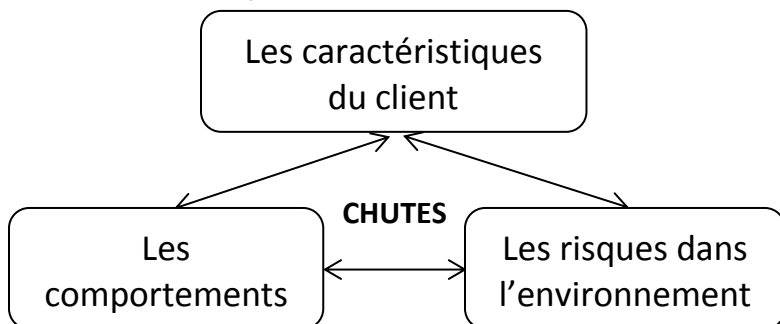


Section 6.

Aider à prévenir les chutes

Les facteurs de risque de chutes

Plusieurs chutes surviennent dans le domicile des personnes âgées. Voici les principaux facteurs de risque de chutes.



Les caractéristiques du client

Plusieurs caractéristiques du client peuvent augmenter son risque de tomber:

- son état de santé (ex : vertige, Parkinson, arthrite, démence);
- les problèmes de mobilité (ex : mauvais équilibre, faiblesse, réflexes ralentis);
- les problèmes de vision;
- l'anxiété ou la peur de tomber.

Les comportements du client

Voici quelques suggestions afin de réduire les risques de chute du client.

- Rappelez au client de ne pas grimper, de ne pas se hâter et d'éviter de marcher avec les mains dans les poches.

- Encouragez le client à porter de bonnes chaussures et à utiliser son aide à la marche.
- Assurez-vous que le client porte ses lunettes.
- Rappelez-lui de ne sauter aucun repas.
- « Arrêtez de parler en marchant! » Invitez le client à se concentrer lorsqu’il marche et permettez-lui de prendre position avant de commencer une conversation.
Lorsqu’on vieillit, il faut porter attention pour garder son équilibre.

Les risques dans le domicile du client

Voici quelques conseils pour aider le client à réduire les risques dans son domicile.

- Rappeler au client l’importance d’un éclairage suffisant dans chaque pièce.
- Suggérez-lui de retirer les obstacles dans les aires de circulation (ex: tapis, fils électriques, objets sur le plancher).
- Aidez le client à placer les objets courants à portée de main (ex : assiettes sur les tablettes accessibles dans la cuisine).
- Rappelez au client d’utiliser un tapis antidérapant et des barres dans le bain.
- Avisez le superviseur s’il n’y a pas de rampe (main-courante) dans l’escalier.

Comment prévenir les chutes?

Communiquez au superviseur vos commentaires à propos de la sécurité du client et vos suggestions afin de réduire les risques de chute.

Conseils de sécurité

Pour les bénévoles qui accompagnent des personnes à mobilité réduite

Nous espérons que ce livret puisse vous aider à garder la SÉCURITÉ en tête lorsque vous accompagnez un client. Votre rôle est d'offrir du soutien social et de l'assistance au client. Il est important que ceci soit fait en toute sécurité.

Vous faites une grande différence dans la vie du client. Les conseils fournis dans ce livret contribueront à faire de votre bénévolat une expérience agréable, pour vous et votre client.

Le Centre de santé et de services sociaux Cavendish est un centre affilié universitaire. Chercheurs et intervenants s'unissent à leurs partenaires des milieux cliniques et communautaires pour développer des pratiques innovantes dans le domaine de la gérontologie sociale.

CSSS Cavendish - Centre affilié universitaire
5800 boulevard Cavendish, suite 600
Côte Saint-Luc (Québec) H4W 2T5