

Le transfert du et vers le fauteuil roulant

Lorsqu'on utilise un fauteuil roulant, le passage d'une surface à l'autre est une aptitude importante. Au début, il se peut que vous ayez besoin d'une planche de transfert ou de l'aide d'un auxiliaire. Entraînez-vous toujours aux transferts avec le thérapeute avant de les essayer seul.

Mettre le fauteuil roulant en position

1. Si possible, retirez ou éloignez le repose-pied sur le côté où a lieu le transfert. Mettez les pieds sur le sol, les tournants dans le sens opposé au transfert.
2. Placez le fauteuil roulant à un petit angle aussi près de la surface que possible.
3. Appliquez les freins. Si c'est un fauteuil électrique, coupez-en l'alimentation.
4. Retirez l'accoudoir et le protège-vêtement sur le côté où a lieu le transfert.



Retirer le repose-pied



Placer le fauteuil



Appliquer les freins



Retirer l'accoudoir

Transfert avec une planche

On peut utiliser une planche de transfert pour créer un pont entre le fauteuil et la plateforme d'arrivée. Ceci est recommandé lorsqu'on apprend à effectuer un transfert, mais aussi pour faciliter les transferts entre des écarts plus grands. En l'utilisant, veillez à ce que la planche est fermement installée sur les deux surfaces.

1. Mettez le fauteuil roulant en position.
2. Déplacez-vous en avant de sorte que les fesses soient près du bord du siège. Les fesses doivent se trouver devant la roue arrière.
3. Mettez un bout de la planche de transfert sous votre cuisse supérieure ou sous vos fesses. L'autre bout doit être mis sur la plateforme d'arrivée.

Consultez votre physiothérapeute pour obtenir plus de renseignements.

MOBILITÉ

Le transfert du et vers le fauteuil roulant

4. Mettez une main près du milieu de la planche. L'autre main sera mise sur le coin avant du siège ou de l'accoudoir.
5. Pour réaliser le transfert, aidez-vous des bras pour pousser et lever votre postérieur du siège. Déplacez-le vers la plateforme d'arrivée mouvement par mouvement et rajustez la position des mains à chaque fois.
6. Une fois arrivé sur la nouvelle surface, retirez doucement la planche de sous les fesses.

Transfert sans planche

Le transfert sans planche se fait dans un seul mouvement de levage. Faites passer votre postérieur directement sur la plateforme cible.

1. Mettez le fauteuil roulant en position.
2. Déplacez-vous en avant de sorte que les fesses soient près du bord du siège. Les fesses doivent se trouver devant la roue arrière.
3. Mettez une main sur la plateforme d'arrivée et l'autre sur le coin avant du siège ou de l'accoudoir.
4. Penchez-vous en avant et tournez la tête dans le sens opposé au transfert.
5. Aidez-vous des bras pour vous lever le corps et le guider vers le lit. Levez et faites passer le postérieur sur la plateforme d'arrivée.



En apprenant à réaliser le transfert, examinez votre peau et vos fesses plus souvent. La peau peut être endommagée lors du passage d'une surface à l'autre ou en se frottant la peau contre la roue du fauteuil roulant.

Conseils de sécurité :

Utilisateurs de fauteuils roulants manuels : Appliquez les freins pour empêcher le fauteuil de bouger. Si les roulettes sont munies de tiges de blocage, mettez-les aussi. Vous devez vous trouver assis sur le devant du siège, à distance de la roue, lors du transfert. Évitez de vous frotter contre la roue pour vous protéger la peau.

Consultez votre physiothérapeute pour obtenir plus de renseignements.

MOBILITÉ

Le transfert du et vers le fauteuil roulant

Utilisateurs de fauteuils roulants électriques : Coupez l'alimentation électrique du fauteuil au cas où vous en touchez accidentellement la manette.

Transfert assisté

Certaines personnes ont besoin de l'aide d'une voire de deux personnes pour effectuer le transfert. Les auxiliaires peuvent vous aider à maintenir votre équilibre lors du transfert. On effectue le transfert assisté de la même manière qu'on le fait seul. Les aides doivent toujours faire attention à tenir le dos droit et soulever en utilisant les jambes pour ne pas se blesser. Lorsqu'on a un nouvel auxiliaire, il faut lui donner des consignes précises. Votre thérapeute peut également former les auxiliaires.



1^e position, premier auxiliaire : l'auxiliaire se met à genoux devant vous, à côté du lit, et met les mains sous vos cuisses ou vos fesses pour vous aider à vous lever.

2^e position, premier auxiliaire : l'auxiliaire reste debout devant vous et tient immobiles vos genoux avec les siens. Penchez-vous en avant et mettez les mains en position comme si vous effectuiez le transfert seul. Lorsque vous commencez le mouvement de transfert, l'auxiliaire vous aide à vous lever le postérieur et le guide.

Astuce : Quand vous et votre soignant êtes prêts à effectuer le transfert, vous pouvez dire « 1, 2, 3, LEVEZ! » L'auxiliaire doit alors soulever en s'aidant des jambes et se tenir le dos droit.

Consultez votre physiothérapeute pour obtenir plus de renseignements.

MOBILITÉ

©2016 University Health Network - Toronto Rehab. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité** : Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des besoins médicaux particuliers ou si vous êtes sous traitement. University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages subis à la suite d'erreurs ou omissions apparaissant dans cette publication.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ma1-2016-11-16

Le transfert du et vers le fauteuil roulant

Deuxième auxiliaire : Si deux auxiliaires vous aident à effectuer le transfert, le deuxième reste debout derrière vous et, en se penchant sur le dossier, vous tient les fesses. Si l'auxiliaire ne peut pas atteindre votre derrière, il ou elle peut saisir votre ceinture.

Transfert assisté



Transfert aux toilettes ou sur la chaise d'aisance

Le transfert aux toilettes ou sur la chaise d'aisance peut être un peu plus difficile que le transfert au lit. Avant de commencer, vérifiez que l'endroit est sec et que le siège se trouve à une hauteur convenable. S'il s'agit d'une chaise d'aisance, relevez l'accoudoir le plus proche de vous et éloignez-le.

Suivez les étapes parcourues dans les autres transferts. Une fois sur la chaise d'aisance, faites reculer les fesses aussi loin que possible. Rabaissez les accoudoirs. Pour vous baisser les pantalons, penchez-vous des deux côtés en les baissant lentement à chaque fois.

Consultez votre physiothérapeute pour obtenir plus de renseignements.

MOBILITÉ

Le transfert du et vers le fauteuil roulant

Transfert dans la baignoire

Il faut bien faire attention lors du transfert sur le banc de bain. Dans les salles de bains il y a beaucoup de surfaces dures qui peuvent devenir glissantes lorsqu'elles sont mouillées. Avant d'effectuer le transfert, vérifiez que la baignoire et ses environs sont secs. C'est plus facile si le banc de bain a la même hauteur que le fauteuil roulant. Vérifiez qu'il est stable et que tous ses quatre pieds sont à la même hauteur.

Le transfert sera plus facile si vous avez un poids corporel sain. Faites de l'exercice régulièrement pour rester fort et gardez un poids sain.

Conseils de sécurité pour les transferts dans la salle de bains

Barres d'appui : Des barres d'appui fixées au sol ou au mur peuvent faciliter l'équilibre et offrir du soutien supplémentaire. Elles peuvent être fixes ou rabattables et vous permettent de vous pencher d'un côté à l'autre et baisser vos pantalons.

Enlever ses pantalons : Sur la chaise percée ou aux toilettes, il peut être difficile d'enlever ses pantalons. C'est une bonne idée de porter des pantalons larges ou à ceinture élastique. Essayez d'enlever déjà vos pantalons quand vous êtes encore au lit.

Protéger sa peau : Lors du transfert sans vêtements, une serviette peut vous aider à glisser à travers la planche. Mettez un coussinet en gel ou une serviette sur la roue du fauteuil pour empêcher le frottement et l'endommagement de la peau. Les chaises d'aisance ou les bancs de bain rembourrés peuvent être plus doux avec votre peau.

Consultez votre physiothérapeute pour obtenir plus de renseignements.

MOBILITÉ

©2016 University Health Network - Toronto Rehab. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité :** Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des besoins médicaux particuliers ou si vous êtes sous traitement. University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages subis à la suite d'erreurs ou omissions apparaissant dans cette publication.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ma1-2016-11-16