

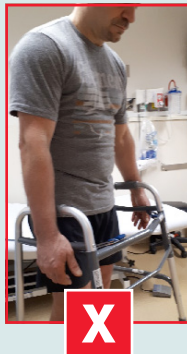
## AJUSTEMENT DE LA HAUTEUR

*Pour une canne, une marchette  
ou un déambulateur*

- 1 Se tenir debout, le plus droit possible et **REGARDER DEVANT SOI.**
- 2 Placer l'aide technique près de soi, **LA POIGNÉE DEVRAIT ARRIVER AU PLI DU POIGNET.**



> **ATTENTION :**  
*ne pas regarder  
la poignée  
ou vers le sol  
car cela sous-estime  
la hauteur  
de l'ajustement!*



## Où se procurer les aides techniques



- **Achat ou location dans les centres spécialisés d'équipement :**
  - Hanger : <https://www.jehanger.ca/fr>
  - Médecus : <https://medicus.ca/>
- **Pharmacies :**  
*Uniprix, Jean-Coutu,  
Pharmaprix, etc.*

## BON À SAVOIR

### **Programme PIED : gratuit!**

*(Programme intégré  
d'équilibre dynamique)*

*Si vous êtes tombés récemment ou  
avez peur de tomber, contactez votre  
CLSC pour vous informer.*

*Ce programme est basé sur votre  
participation volontaire et il est gratuit  
pour les personnes de 65 ans et plus.*



## UNE NOUVELLE AIDE TECHNIQUE

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES



Service de physiothérapie



INSTITUT DE  
CARDIOLOGIE  
DE MONTRÉAL

APPLICÉ À  
Université   
de Montréal

## ESSENTIEL À SAVOIR

- > **PORTER SES LUNETTES**  
pour voir de loin  
et mettre ses appareils auditifs.
- > **TOUJOURS GARDER  
L'AIDE TECHNIQUE  
À LA PORTÉE DE LA MAIN.**
- > Porter des **CHAUSSURES  
FERMÉES À L'ARRIÈRE.**
- > **PRENDRE DES PAUSES**  
entre chaque changement  
de position afin d'éviter  
les étourdissements.
- > À la marche, s'assurer de  
**DEMEURER DANS LA MARCHETTE,**  
ni trop près, ni trop loin.

*À la maison, pensez  
à la gestion  
de votre environnement!*

- *Dégager les aires de circulation  
et éviter d'encombrer les couloirs.*
- *Éviter les tapis non fixés,  
ils sont souvent une cause  
de perte d'équilibre.*
- *Penser à mettre  
une veilleuse la nuit.*
- *Redoubler de vigilance lorsqu'il  
y a des animaux domestiques!*

## DES AIDES TECHNIQUES POUR LES DÉPLACEMENTS ET NON POUR LES TRANSFERTS

- > **NE PAS UTILISER L'AIDE TECHNIQUE POUR S'ASSEOIR OU SE RELEVER**  
car cela augmente le risque de chute (instabilité). Utiliser plutôt les accoudoirs ou le lit.
- > Garder l'aide technique près de soi, **MAIS LA PRENDRE SEULEMENT UNE FOIS DEBOUT.**



## DÉAMBULATEUR

*Un déambulateur peut être recom-  
mandé pour faciliter les repos assis  
lors des déplacements de longues  
distances et extérieurs.*

*Pour vous asseoir :*

- 1 METTRE LES FREINS** en poussant les poignées vers le bas.
- 2 PIVOTER** pour se mettre dos au déambulateur. S'asseoir.
- 3 Pour se relever, GARDER LES FREINS ABAISSÉS JUSQU'À LA TOUTE FIN.**

