

## À quoi sert votre bascule?

Le corps humain ne doit pas rester immobile durant une longue période. De façon naturelle, il bouge et se replace souvent.

**Il n'est pas recommandé de demeurer assis dans un fauteuil roulant sans bouger.**

L'usage de votre bascule, combiné avec des changements fréquents de position, vous permet :

- De diminuer les risques de douleurs, de rougeurs et de plaies aux fesses et au dos;
- D'améliorer votre confort assis;
- De varier votre position;
- De stabiliser l'équilibre de votre corps en position assise.

## Position habituelle idéale

En général, il est recommandé de conserver une légère bascule sur votre fauteuil. Cette position permet de moins glisser vers l'avant et favorise votre confort.

## Comment utiliser votre bascule

**Basculez en position maximale au moins 2 minutes à toutes les 30 minutes.**

Au besoin, variez la position de votre bascule entre ces temps.

## Continuez de bouger!

Par exemple, si vous en êtes capable, continuez à faire des changements de position et à bouger vos bras et vos jambes.

## Utilisation de votre bascule motorisée

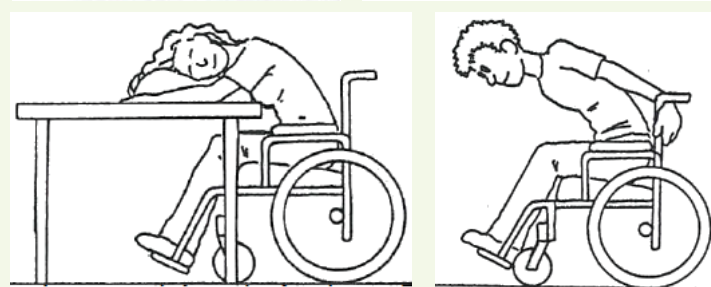
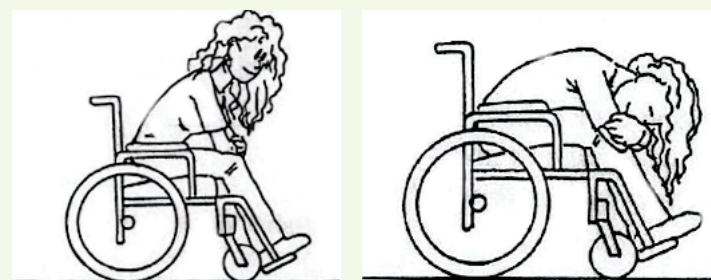
### Changez vos positions fréquemment

Pour améliorer votre circulation sanguine et pour réduire la pression sous vos fesses :

- 1 Levez-vous 2 minutes toutes les 30 minutes.
- 2 Allongez-vous au lit (ex. : 1 fois en mi-journée).
- 3 Penchez-vous sur les côtés (2 minutes toutes les 30 minutes par côté).



- 4 Penchez-vous vers l'avant (2 minutes toutes les 30 minutes).



- 5 Faites des activités de la vie courante dans votre fauteuil roulant.

## Votre fauteuil motorisé n'avance plus?

N'appellez pas immédiatement le Service de dépannage.

Vérifiez d'abord si les moteurs sont bien activés. Si les moteurs sont désengagés, le fauteuil roulant n'avancera pas et un code d'erreur apparaîtra sur l'écran de votre manette.

Diminuez ensuite l'angle de votre bascule près du minimum. Votre fauteuil motorisé est muni d'un système de sécurité l'empêchant d'avancer lorsque la bascule est trop prononcée.

Si votre fauteuil n'avance toujours pas, il peut s'agir d'un bris mécanique. Téléphonnez au Service de dépannage.

## Soyez prudent

### En roulant

Vous ne devez pas faire avancer votre fauteuil roulant lorsque votre bascule est en position très inclinée. Vous risqueriez de renverser.

En descendant une pente, basculez-vous légèrement vers l'arrière pour éviter de glisser vers l'avant.

### Lors d'un transfert

Soyez vigilant lorsque vous escamotez votre appuie-bras vers l'arrière pour éviter d'activer involontairement l'interrupteur de la bascule motorisée ou d'accrocher la manette de conduite.

### Sous une table

N'activez pas votre bascule lorsque votre fauteuil roulant est sous une table. Vous risqueriez de vous coincer les cuisses sous la table.

## Inconfort ou douleur

Vous ressentez de l'inconfort ou de la douleur aux fesses ou au dos?

Avant d'appeler au Programme d'aides techniques à la mobilité de l'IRD PQ, avez-vous suivi tous les conseils donnés dans ce feuillet d'information?

Souvenez-vous que le corps humain n'est pas fait pour rester immobile durant une longue période.

### Bougez!

Faites les mouvements dont vous êtes capable de faire dans votre fauteuil roulant. Bougez vos bras, vos jambes et tout votre corps.

Intégrez l'usage de la bascule motorisée dans votre routine quotidienne.

**Programme d'aides techniques à la mobilité**

**Institut de réadaptation en  
déficiência physique de Québec**

[www.irdpq.qc.ca](http://www.irdpq.qc.ca)