

Occupational Therapy TOOLKIT

Mettre un chandail en utilisant une méthode à une main- Côté gauche atteint



1. Placez votre chandail le devant sur vos jambes avec le col vers vos genoux.



2. Prenez l'ouverture de votre manche gauche et mettez-la sur vos jambes.



3. Penchez-vous vers l'avant et mettez votre bras gauche dans l'ouverture de la manche.



4. Tirez la manche par-dessus votre coude.

Occupational Therapy TOOLKIT

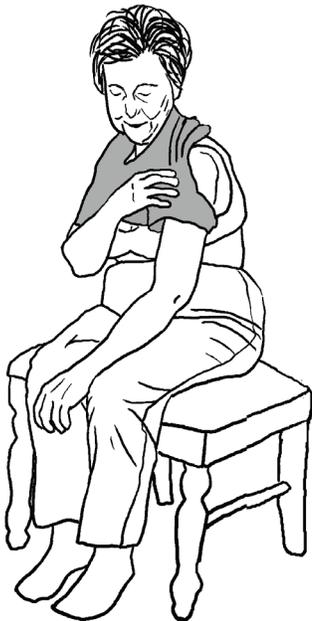
Mettre un chandail en utilisant une méthode à une main Côté gauche atteint



5. Mettez votre bras droit dans l'ouverture de la manche droite.



6. Saisissez le tissu et tirez le chandail par-dessus votre tête.



7. Poussez le chandail par-dessus votre épaule gauche.



8. Ajustez le chandail en le descendant devant et derrière.

Occupational Therapy TOOLKIT

Transfert au bain en utilisant un siège de douche (jambe gauche, jambe droite, s'asseoir)



1. Faites face au mur et prenez appui sur la barre d'appui.



2. Embarquez dans le bain avec votre jambe gauche.



3. Entrez ensuite votre jambe droite dans le bain. .



4. Asseyez-vous sur la chaise de douche. Faites les étapes inverses pour sortir du bain.

Occupational Therapy TOOLKIT

Conservation d'énergie dans les activités de soins personnels

Allez à votre rythme et reposez-vous fréquemment.

Manger

1. Mangez lentement et mâchez complètement votre nourriture.
2. Mangez six petits repas par jour au lieu de trois gros repas. Cela diminuera l'énergie que vous devez dépenser pour mâcher et digérer votre nourriture.
3. Évitez les aliments qui donnent des gaz et qui gonflent votre abdomen rendant la respiration plus difficile, tels que pois, melons, navets, oignons, chou-fleur, pommes, maïs, brocoli, concombres, chou, haricots et choux de Bruxelles.

Entretien personnel

1. Assoyez-vous pour vous raser, peigner vos cheveux et brosser vos dents.
2. Supportez vos coudes sur le comptoir lorsque vous vous rasez ou vous préparez.
3. Utilisez une brosse à dent électrique et un rasoir électrique.
4. Lavez vos cheveux dans la douche. Gardez vos coudes bas et votre menton rentré.
5. Évitez les aérosols et les odeurs fortes.

Prendre son bain et sa douche

1. Si votre médecin vous a prescrit de l'oxygène à utiliser lorsque vous faites de l'exercice, utilisez-le alors que vous prenez votre douche.
2. Assurez-vous que votre salle de bain est bien ventilée.
3. Songez à prendre votre douche en soirée afin de vous permettre d'avoir plus de temps.
4. Rassemblez tous les items dont vous aurez besoin, incluant vos vêtements.
5. Assoyez-vous pour vous déshabiller, vous laver, vous sécher et vous habiller. Utilisez une chaise de douche.
6. Évitez d'avoir à trop vous étirer. Utilisez une brosse à long manche pour laver votre dos et vos pieds. Utilisez une douche-téléphone pour vous rincer.
7. Utilisez un support de douche et un savon sur un corde ou mettez un savon dans un bas de nylon et attachez le bas à la chaise de douche ou au porte-savon.
8. Ayez une serviette ou une robe de chambre à proximité. Songez à utiliser des serviettes à main puisqu'elles ne sont pas lourdes. Exemptez-vous de devoir vous sécher en enfilant une robe de chambre en ratine.

S'habiller

1. Rassemblez tous les items dont vous aurez besoin.
2. Assoyez-vous pour vous habiller.
3. Limitez la flexion du tronc en mettant votre pied sur votre genou opposé ou en utilisant un petit banc ou en utilisant un équipement à long manche pour mettre vos pantalons, bas et souliers.
4. Portez des vêtements confortables et faciles à mettre, tels que des chaussures qui s'enfilent facilement, des pantalons à taille élastique et des chandails une taille plus grande.

Occupational Therapy TOOLKIT

Exercices avec de la pâte thérapeutique

Faites les exercices sélectionnés _____ fois par jour, _____ jour(s) par semaine.

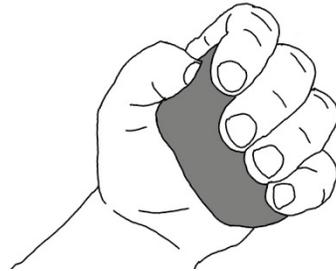
- Formez une boule avec la pâte. Serrez la pâte avec toute votre main.

Répétez _____ fois.



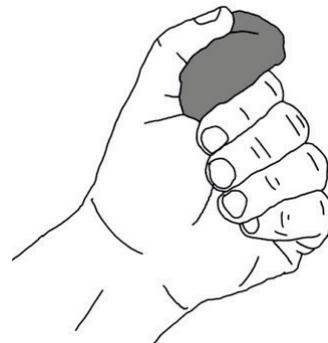
- Formez une boule avec la pâte. Tenez la pâte dans votre main fermée. Appuyez dans la pâte avec votre pouce.

Répétez _____ fois.



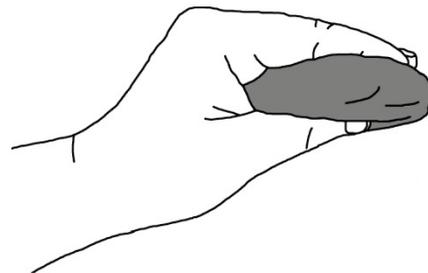
- Formez une boule avec la pâte. Pincez la pâte entre votre pouce et le côté de votre index.

Répétez _____ fois.



- Formez une boule avec la pâte. Gardez les doigts étendus et vos jointures fléchies. Écrasez la pâte entre vos doigts et votre pouce.

Répétez _____ fois.



Occupational Therapy TOOLKIT

Exercices avec de la pâte thérapeutique

Faites les exercices sélectionnés _____ fois par jour, _____ jour(s) par semaine.

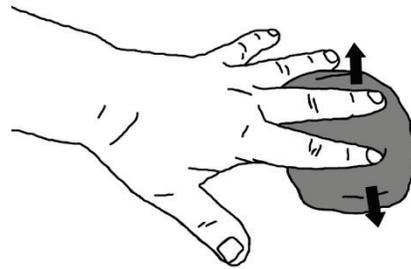
- Aplatissez la pâte pour former une crêpe. Mettez vos doigts ensemble sur la pâte et étendez la pâte vers l'extérieur.

Répétez _____ fois.



- Aplatissez la pâte pour former une crêpe. Étalez la pâte en utilisant deux doigts à la fois.

Répétez _____ fois.



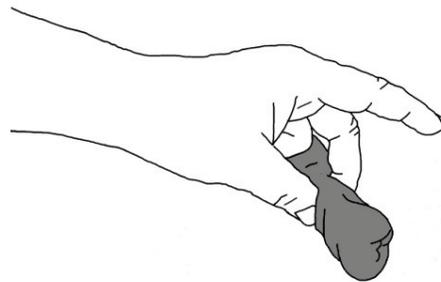
- Formez une saucisse avec la pâte. Écrasez la pâte avec l'intérieur de vos doigts.

Répétez _____ fois.



- Formez une saucisse avec la pâte. Pincez la pâte entre votre pouce et chacun de vos doigts individuellement.

Répétez _____ fois.



Occupational Therapy TOOLKIT

Utiliser votre bras gauche pour tenir passivement

Il est important que vous utilisiez votre bras atteint autant que possible dans vos activités quotidiennes. Voici quelques exemples sur la façon d'y arriver.



Utilisez votre main gauche pour stabiliser votre assiette pendant que vous mangez.



Stabilisez une feuille de papier avec votre main gauche alors que vous écrivez avec votre main droite.



Stabilisez une débarbouillette avec votre main gauche pendant que vous appliquez du savon avec votre main droite.



Tenez votre brosse à dents avec votre main gauche pendant que votre main droite applique la pâte à dent.