

## Déambulateur : conventionnel et à deux roues

Ces directives sont fournies à titre indicatif seulement. Utilisez ce produit en vous conformant aux instructions de votre fournisseur de soins médicaux.

### À quoi sert un déambulateur?

Un déambulateur est un cadre léger en métal qui sert d'appui à une personne qui marche.

### Comment ajuster la hauteur du déambulateur?

- Tenez-vous debout, les épaules relâchées et les bras le long du corps.
- Le déambulateur devrait être à la hauteur de votre poignet lorsque votre bras est tendu (Figure 1).

### Pour régler la hauteur du déambulateur :

- Enfoncez le bouton à pression situé sur un des pieds, puis faites glisser le pied vers le haut ou vers le bas.
- Engagez le bouton à pression dans le trou correspondant à la hauteur adéquate.
- Répétez le processus pour chaque pied, puis assurez-vous que le déambulateur est de niveau.

**⚠ AVERTISSEMENT** Ne fixez pas les roues à l'intérieur des pieds ou sur les pieds arrière du déambulateur.

### Comment utiliser le déambulateur?

**⚠ AVERTISSEMENT** Avant d'utiliser un déambulateur pliant, assurez-vous qu'il est verrouillé en position ouverte.

**⚠ AVERTISSEMENT** Assurez-vous que le déambulateur est de niveau et que tous les pieds sont réglés à la même hauteur.

**⚠ AVERTISSEMENT** Assurez-vous que les boutons à pression sont complètement engagés dans les trous de réglage.

**⚠ AVERTISSEMENT** N'utilisez pas le déambulateur pour monter ou descendre des marches ou un escalier mécanique.

**⚠ AVERTISSEMENT** Le déambulateur doit être utilisé à l'intérieur seulement. Une utilisation extérieure userait les embouts et causerait des dommages permanents.

### Pour s'asseoir

- Reculez vers l'objet sur lequel vous voulez vous asseoir (lit, chaise, toilette) jusqu'à ce que l'arrière de vos jambes le touche.
- Si vous vous assoyez sur un meuble muni d'appuie-bras, tendez les bras vers l'arrière et saisissez-les. Autrement, placez au moins l'une de vos mains sur le siège.
- Assoyez-vous lentement et avec précaution.

**⚠ AVERTISSEMENT** Lorsque vous vous assoyez ou que vous vous relevez, ne tenez pas le déambulateur avec vos deux mains, car il pourrait basculer.

### Pour marcher

**⚠ AVERTISSEMENT** N'avancez pas en « balançant » le déambulateur d'un côté puis de l'autre sans le soulever.

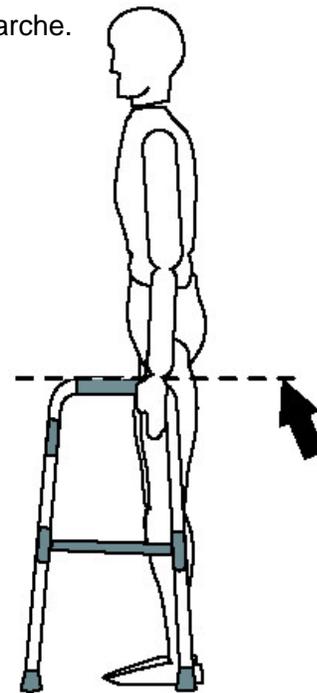
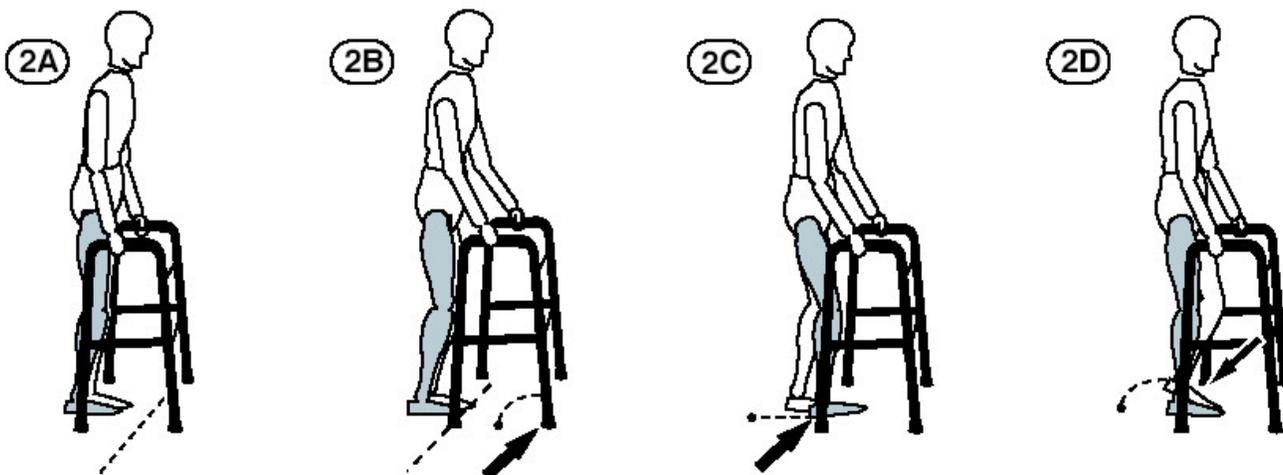


Figure 1 : Hauteur adéquate du déambulateur conventionnel

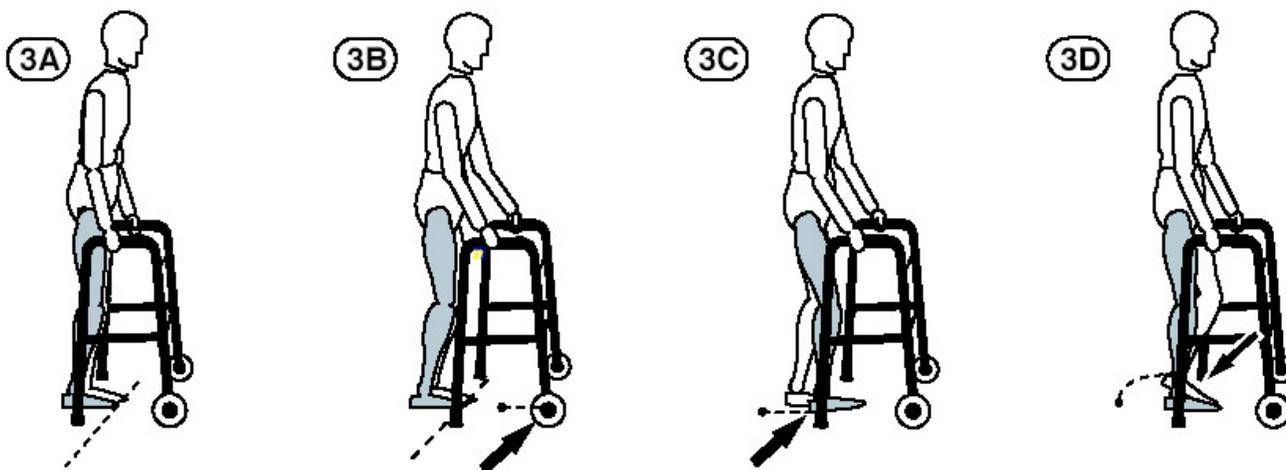
### Déambulateur conventionnel (sans roues)

1. Placez-vous debout (Figure 2A) et saisissez le déambulateur.
2. Placez le déambulateur devant vous, à une distance d'environ 30 à 40 cm. Assurez-vous que les quatre pieds de l'appareil touchent le sol (Figure 2B).
3. Avancez votre jambe faible et déposez votre pied de façon à ce que le milieu de ce pied soit à la hauteur de l'arrière du déambulateur (Figure 2C).
4. Appuyez-vous autant que nécessaire sur le déambulateur, puis faites un pas vers l'avant avec votre jambe bien portante. Essayez de faire des pas de longueur égale (Figure 2D).
5. Répétez le processus.



### Déambulateur à deux roues

1. Placez-vous debout (Figure 3A) et poussez le déambulateur vers l'avant, à une distance d'environ 30 à 40 cm (Figure 3B).
2. Avancez votre jambe faible et déposez votre pied de façon à ce que le milieu de ce pied soit à la hauteur de l'arrière du déambulateur (Figure 3C).
3. Appuyez-vous autant que nécessaire sur le déambulateur, puis faites un pas vers l'avant avec votre jambe bien portante. Essayez de faire des pas de longueur égale (Figure 3D).
4. Répétez le processus.



### Entretien du déambulateur

- Nettoyez le déambulateur avec un savon doux et de l'eau.
- Vérifiez périodiquement si les roues et les embouts sont déchirés, fissurés ou usés. S'ils ne sont plus intacts, communiquez immédiatement avec la Croix-Rouge

*Veuillez vous assurer que les appareils sont propres et en bon état lorsqu'ils sont rendus à la Croix-Rouge.*

