



ACCESSOIRES POUR ENTRER ET SORTIR DE LA VOITURE

MISE EN GARDE

Cette fiche contient des recommandations générales qui ne remplacent pas une évaluation professionnelle.

Comment entrer dans la voiture ?

Entrer et sortir de la voiture peut être difficile. Pour vous faciliter la vie, utilisez cette méthode.

1. Présentez-vous de dos à la voiture.
2. Laissez-vous glisser le long du dossier.
3. Poussez-vous plus loin sur le siège.
4. Pivotez puis entrez les jambes, une à une.



Image tirée de <http://www.asstsas.qc.ca>

Précautions

N'utilisez pas la portière comme appui; elle est mobile et vous pourriez perdre l'équilibre.

Les accessoires utiles pour vous aider à vous relever

Si vous avez de la difficulté à vous asseoir et à vous relever, vous pouvez rehausser le siège de la voiture en ajoutant un **coussin ferme**.

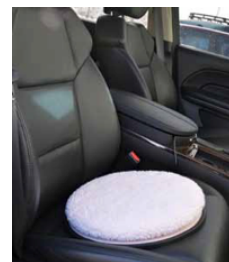
Si vous avez besoin d'un appui ferme, vous pouvez utiliser la barre **Handy Bar^{MC}**. La barre ne prend que quelques secondes à installer. Une fois la portière ouverte, vous l'insérez dans l'œillet de la porte. Il faut l'enlever pour fermer la portière.



Les accessoires utiles pour vous aider à pivoter

Si vous avez de la difficulté à pivoter sur le siège pour entrer vos jambes dans la voiture, vous pourriez utiliser un **sac de plastique**. Cela rendra le siège glissant. Vous pouvez coincer une partie du sac dans le pli du siège pour le fixer en place.

Un **disque de transfert** peut aussi être utile. Cet accessoire élimine la friction pour vous aider à pivoter. Vous n'avez qu'à l'installer sur le siège pour vous asseoir dessus. Il n'est pas conseillé de l'utiliser en dehors de la voiture, sauf si vous avez reçu un enseignement professionnel.



POUR UN AVIS D'EXPERT

Consultez un ergothérapeute si vous avez besoin d'une évaluation de vos capacités, de conseils personnalisés au sujet de l'utilisation de la voiture.

Ordre des ergothérapeutes du Québec :

<http://www.oeq.org>

Téléphone : 1 800 265-5778

N'oubliez pas de parler avec votre médecin des difficultés que vous rencontrez dans vos activités quotidiennes !