



AIDER SANS SE BLESSER

Prévenir les risques physiques des aidants, assurer la sécurité et le confort des aidés. Plus de 200 illustrations pour une aide technique adéquate. En France, on compte entre 9 et 11 millions à apporter quotidiennement son aide à un proche malade ou handicapé. Un chiffre

certainement sous-estimé car ils ne sont pas beaucoup à ne pas vous déclarer « aidants » alors qu'ils en assurent le rôle en accomplissant des tâches comme les manutentions du lit au fauteuil, la toilette, l'aide à la marche... Mais, à la différence des professionnels de santé, les aidants agissent la plupart du temps sans formation préalable et vous voient alors apparaître des douleurs, des lombagos, des sciatiques, voire ils s'exposent à des entorses ou des fractures. Et ils renoncent parfois à manipuler leur proche de peur de le blesser ou de provoquer une chute... Or, tout cela peut être évité en adoptant des postures de prévention lors des manutentions ou en vous procurant le matériel approprié. Ainsi, en partant des situations auxquelles sont confrontés les aidants, l'auteur décrit pour chacune d'elles la gestuelle adaptée ainsi que les aides techniques adéquates, le tout illustré par près de 200 dessins permettant une bonne visualisation.

Aider les aidants, par Marc Ventura, éditions Grancher, 21,00 €