



**01.** Si les bras sont mobiles on peut commencer par enfiler les manches puis passer la tête.



**02.** S'ils sont moins mobiles, on commence par enfiler la tête puis les manches. C'est la même méthode pour enfiler un pull.



**03.** Pour une chemise, une veste ou un gilet, si l'aidé a un bras paralysé ou handicapé, il faut enfiler en premier le bras le moins valide.



**04.** Enfilez les sous-vêtements et remontez-les jusqu'aux cuisses. Puis le pantalon ou la jupe.



**05.** Enfilez les chaussettes. Enfin, terminez par les chaussures.



**06.** Faites lever l'aidé. Finissez de remonter les sous-vêtements et le pantalon et ajustez-les avec les vêtements du haut.



**07.** Sur un lit, installez la personne en position demi-assise.



**08.** Commencez par le haut du corps. Pour un tee-shirt ou une veste de pyjama, procédez comme sur une chaise.



**09.** Enflez les jambes du pantalon de pyjama jusqu'aux genoux. Aidez la personne à se tourner sur le côté.



**10.** Sécurisez la position et demandez-lui de se tenir au bord du lit. S'il ne se sent pas en sécurité, il peut se tenir à vous.



**11.** Remontez la jambe de pantalon et recommencez l'opération pour l'autre côté.



**12.** Procédez de la même manière pour une chemise de nuit. La descendre lorsque l'aidé est sur le côté.