

Catalogue de ressources d'entraînement à l'utilisation d'aides techniques à la mobilité pour les Canadiens vivant avec des incapacités

Mobility device training catalogue: Resources for Canadians living with disabilities



cdpp

Canadian Disability Participation Project

Le projet canadien sur la participation sociale
des personnes en situation de handicap

REMERCIEMENTS/ACKNOWLEDGEMENTS

La recherche a été réalisée dans le cadre du Projet canadien sur la participation des personnes en situation de handicap et a été financée par le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada. Subvention # 895-2013-1021.

Research from the Canadian Disability Participation Project was supported by the Social Sciences and Humanities Research Council of Canada. Grant # 895-2013-1021.

The images used come from the site thenounproject.com.



Social Sciences and Humanities
Research Council of Canada

Conseil de recherches en
sciences humaines du Canada

Canada

CONTRIBUTIONS

Outre les sources de financement mentionnées ci-dessus, nous souhaitons également remercier les personnes suivantes pour leurs connaissances, leur expérience et leur temps consacré à la création de ce catalogue de ressources.

In addition to the funding source mentioned above, we would also like to thank the following people for contributing their knowledge, experience, and time to help create this resource catalogue:

François Routhier, P.Eng., Ph.D.

Centre interdisciplinaire de recherche en réadaptation et intégration sociale/Center for interdisciplinary research in rehabilitation and social integration (CIRRIIS)

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale (CIUSSS-CN)

Krista Best, Ph.D. (CIRRIIS, CIUSSS-CN)

Marie Gagnon, M. Serv. Soc. (CIRRIIS, CIUSSS-CN)

Jennie Boutin, M.A. (CIRRIIS, CIUSSS-CN)

Tous les auteurs ont participé à la conceptualisation de la recherche initiale en plus de procéder à l'évaluation et à la validation de celle-ci.

All the authors participated in the conceptualization of the initial research as well as processes at the evaluation and the validation of it.

Nous tenons également à remercier Ho Yi Kwan, B.Sc. (University of British Columbia) pour la mise à jour de la base de données des ressources et la validation de la qualité technique des ressources.

We also want to thank Ho Yi Kwan, B.Sc. (University of British Columbia) for updating the resource database and validating the technical quality of the resources.



TABLE DES MATIÈRES/TABLE OF CONTENTS

Introduction	4
Ressources d'entraînement sur les aides à la marche	5
Cannes et bâtons de marche	5
Béquilles	9
Ambulateurs.....	14
Plusieurs aides à la marche	19
Ressources d'entraînement sur les aides à la propulsion en fauteuil roulant	20
Fauteuils roulants manuels.....	20
Fauteuils roulants manuels, fauteuils roulants motorisés et quadriporteurs	21
Introduction	22
Training Resources for Walking Aids	23
Canes and Walking Sticks	23
Crutches.....	26
Walkers.....	32
Multiple walking aids.....	36
Training Resource on Wheelchair Propulsion Aids.....	37
Manual Wheelchair	37
Manual wheelchairs, powered wheelchairs and motorized mobility scooters	38
Coordonnées de la personne ressource	39
Contact information.....	39

INTRODUCTION

Ce catalogue bilingue (anglais et français) recense des ressources en ligne d'entraînement à l'utilisation d'aides techniques à la mobilité pour les Canadiens vivant avec des incapacités motrices. Ce catalogue est divisé en deux grandes sections. En effet, celui-ci présente, dans un premier temps, des ressources d'entraînement sur les aides à la marche suivantes : ambulateurs, ambulateurs avec repose-genou, béquilles et cannes. Ensuite, il dénombre des ressources d'entraînement sur les aides à la mobilité suivantes : fauteuils roulants manuels, fauteuils roulants motorisés et quadriporteurs. Chaque ressource est présentée de la même façon, c'est-à-dire que le titre de la ressource est écrit en gras, suivi d'un cours résumé de celle-ci et du lien pour la consulter.

Ce catalogue est bilingue. Toutefois, les ressources uniquement en anglais ne sont pas identifiées comme telles puisqu'elles représentent la grande majorité des ressources recensées. Les ressources bilingues sont identifiées et se retrouvent autant dans la section francophone qu'anglophone du catalogue.

Ressources d'entraînement sur les aides à la marche

Cannes et bâtons de marche¹



Bâton d'avant-bras quadripode

'*Bâton d'avant-bras quadripode*' est une ressource de deux pages reliée à la mobilité et aux transferts. Elle explique la façon de marcher, de se tenir, de s'asseoir ainsi que de monter et descendre les escaliers avec un bâton quadripode (à quatre pieds). Cette ressource mentionne également comment monter et descendre les escaliers ayant une main courante et comment ajuster la hauteur du bâton. Quelques conseils de sécurité sont également énoncés.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<http://www.airedale-trust.nhs.uk/wp/wp-content/uploads/2014/01/Forearm-Quad-Stick-Info-Sheet.pdf>

Comment utiliser une canne (bilingue)

'*Comment utiliser une canne*' est une ressource bilingue de quatre pages reliée à la mobilité et aux transferts. Elle décrit l'ajustement adéquat pour une canne et fournit des instructions pour marcher. Elle explique comment s'asseoir, se tenir debout ainsi que monter et descendre les escaliers avec une canne. Elle mentionne également des conseils de sécurité lors de l'utilisation d'une canne.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<https://myhealth.alberta.ca/Alberta/AlbertaDocuments/how-to-use-cane-french.pdf>

¹Le terme cannes et bâtons de marches inclut les cannes standards, tripodes (à trois pieds) ou quadripodes/tétrapodes (à quatre pieds). Il inclut également les bâtons de marche standard ou les bâtons d'avant-bras quadripodes (à quatre pieds).

Comment utiliser une canne

'Comment utiliser une canne' est une page web reliée à la mobilité et aux transferts. Elle explique comment utiliser une canne quadripode ou standard. Cette ressource donne également de l'information pour se lever et marcher, pour s'asseoir sur une chaise, pour monter et descendre les escaliers ainsi que pour prévenir les chutes.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/15541-canes>

Comment utiliser une canne

'Comment utiliser une canne' est une vidéo (environ deux minutes) reliée à la mobilité. Elle explique comment ajuster et marcher avec une canne. Elle montre également comment monter et descendre les escaliers.

Pour regarder cette vidéo, consultez le lien suivant:

<https://www.youtube.com/watch?v=R0r6a8AE6Xw>

Conseils pour choisir et utiliser une canne

'Conseils pour choisir et utiliser une canne' est une page web reliée à la mobilité. Elle montre comment choisir une poignée, faire le bon ajustement, marcher avec la jambe atteinte ainsi que monter et descendre les marches avec une canne. Elle discute également de l'importance de vérifier l'embout de la canne pour s'assurer d'une bonne adhérence au sol.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/healthy-aging/multimedia/canes/sls-20077060?s=1>

Façon sécuritaire de monter les marches avec une canne

'Façon sécuritaire de monter les marches avec une canne' est une ressource de deux pages reliée à la mobilité. Elle explique pas à pas comment, de façon sécuritaire, monter et descendre les escaliers avec une canne.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<http://www.hamiltonhealthsciences.ca/documents/Patient%20Education/SafeStairClimbingCane-th.pdf>

Fonctionnement d'une canne

'Fonctionnement d'une canne' est une ressource d'une page reliée à la mobilité. Elle explique comment marcher et monter et descendre les escaliers.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<https://ahc.aurorahealthcare.org/fywb/baycare/x14015bc.pdf>

Information pour utilisateurs d'aide à la marche: bâtons de marche

'Information pour utilisateurs d'aide à la marche: bâtons de marche' est une ressource de deux pages reliée à la mobilité et aux transferts. Elle explique la façon de marcher avec des bâtons de marche ainsi que comment se tenir debout et s'asseoir. Elle décrit également comment monter et descendre les escaliers et donne certains conseils de sécurité.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<http://www.airedale-trust.nhs.uk/wp/wp-content/uploads/2014/01/Stick-Info-Sheet.pdf>

Information pour utilisateurs d'aide à la marche : canne quadripode

'Information pour utilisateurs d'aide à la marche: canne quadripode' est une ressource de deux pages reliée à la mobilité et aux transferts. Elle explique la façon de marcher et d'utiliser une canne quadripode. Elle décrit également comment se tenir debout et s'asseoir avec celle-ci et donne certains conseils de sécurité.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<http://www.airedale-trust.nhs.uk/wp/wp-content/uploads/2014/01/Quad-Stick-Info-Sheet.pdf>

Marcher avec une canne

'Marcher avec une canne' est une vidéo (environ une minute) reliée à la mobilité. Elle explique les différentes façons de marcher et comment tourner avec une canne.

Pour regarder cette vidéo, consultez le lien suivant :

<https://www.youtube.com/watch?v=pIYEW-JNZnl>

Quand, pourquoi et comment utiliser une canne standard ou quadripode

'Quand, pourquoi et comment utiliser une canne standard ou quadripode' est une vidéo (environ sept minutes) reliée à la mobilité. Cette vidéo illustre deux différents types de cannes (standard et quadripode). Elle décrit quel type utiliser selon le contexte. Elle mentionne également pourquoi utiliser une canne et comment marcher avec celle-ci.

Pour regarder cette vidéo, consultez le lien suivant:

https://www.youtube.com/watch?v=ZWffstzrCNs&index=10&list=PLPS8D21t0eO_aKBiXrRDEvPM3hRzXUJQd

Utiliser une canne

'Utiliser une canne' est une page web reliée à la mobilité. Elle explique les éléments généraux de sécurité lors de l'utilisation d'aides à la marche. Elle décrit les raisons d'utilisation d'une canne et quel est le bon ajustement. Elle décrit également comment marcher ainsi que monter et descendre un trottoir et des escaliers.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/zt1156>

Utiliser une canne (bilingue)

'Utiliser une canne' est une ressource bilingue de trois pages reliée à la mobilité. Elle explique comment marcher, monter et descendre les marches avec une canne.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

https://www.healthinfotranslations.org/pdfDocs/UsingCane_FR.pdf

Utiliser une canne

'Utiliser une Canne' est une page web reliée à la mobilité. Elle explique comment ajuster, marcher et tourner avec une canne. Elle décrit comment monter et descendre un trottoir et des escaliers. Elle donne également des conseils de sécurité.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000343.htm>

Béquilles²



Béquilles axillaires lorsqu'il n'y a aucune mise en charge

'Béquilles axillaires lorsqu'il n'y a aucune mise en charge' est une ressource d'une page reliée à la mobilité et aux transferts. Elle explique comment marcher, se tenir debout, s'asseoir ainsi que monter et descendre des escaliers avec des béquilles sans qu'il y ait de mise en charge sur la jambe atteinte. Elle décrit comment monter et descendre les escaliers munis d'une main courante et ajuster la hauteur des béquilles. Elle donne également des conseils de sécurité lors de l'utilisation celles-ci.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<http://www.airedale-trust.nhs.uk/wp/wp-content/uploads/2014/01/Axillary-Crutches-NWB-Info-Sheet.pdf>

²Le terme béquilles inclut les béquilles axillaires, souvent appeler seulement béquilles. Il inclut également les béquilles canadiennes, également appelées béquilles d'avant-bras ou béquilles coudées.

Béquilles axillaires lorsqu'il y a une mise en charge

'Béquilles axillaires lorsqu'il y a une mise en charge' est une ressource d'une page reliée à la mobilité et aux transferts. Elle explique comment marcher, se tenir debout, s'asseoir ainsi que monter et descendre des escaliers avec des béquilles lorsque la mise en charge est permise sur la jambe atteinte. Elle décrit comment monter et descendre les escaliers munis d'une main courante et ajuster la hauteur des béquilles. Elle donne également des conseils de sécurité lors de l'utilisation de celles-ci.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<http://www.airedale-trust.nhs.uk/wp/wp-content/uploads/2014/01/Axillary-Crutches-PWB-Info-Sheet.pdf>

Béquilles d'avant-bras lorsqu'il n'y a pas de mise en charge

'Béquilles d'avant-bras lorsqu'il n'y a pas de mise en charge' est une ressource d'une page reliée à la mobilité et aux transferts. Elle explique comment marcher, se tenir debout, s'asseoir ainsi que monter et descendre les escaliers avec ou sans main courante lorsqu'il n'y a pas de mise en charge sur la jambe atteinte. Elle décrit également comment ajuster la hauteur des béquilles et donne des conseils de sécurité lors de l'utilisation de celles-ci.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<http://www.airedale-trust.nhs.uk/wp/wp-content/uploads/2014/01/Elbow-Crutches-NWB-Info-Sheet.pdf>

Béquilles d'avant-bras lorsqu'il y a une mise en charge

'Béquilles d'avant-bras lorsqu'il y a une mise en charge' est une ressource de deux pages reliée à la mobilité et aux transferts. Elle explique comment marcher, se tenir debout, s'asseoir ainsi que monter et descendre les escaliers avec ou sans main courante lorsque la une mise en charge est permise sur la jambe atteinte. Elle décrit également comment ajuster la hauteur des béquilles et donne des conseils de sécurité lors de l'utilisation de celles-ci.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<http://www.airedale-trust.nhs.uk/wp/wp-content/uploads/2014/01/Forearm-Crutches-PWB-Info-Sheet.pdf>

Comment utiliser des béquilles (bilingue)

'Comment utiliser des béquilles' est une ressource bilingue de quatre pages reliée à la mobilité et aux transferts. Elle explique comment ajuster les béquilles et les différents niveaux de mise en charge pouvant être portés sur la jambe atteinte. Elle montre comment marcher, s'asseoir et se lever avec des béquilles. Elle explique également comment marcher avec des béquilles, monter et descendre les escaliers, utiliser une seule béquille et donne des conseils de sécurité.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<https://myhealth.alberta.ca/Alberta/AlbertaDocuments/how-to-use-crutches-french.pdf>

Comment utiliser des béquilles

'Comment utiliser des béquilles' est une page web reliée à la mobilité et aux transferts. Elle explique comment ajuster les béquilles et se lever avec celles-ci. Elle montre également comment marcher et monter les escaliers avec des béquilles.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<http://www.aofas.org/footcaremd/how-to/foot-injury/pages/how-to-use-crutches.aspx>

Comment utiliser des béquilles - Aucun poids (bilingue)

'Comment utiliser des béquilles - Aucun poids' est une vidéo (environ six minutes) bilingue reliée à la mobilité et aux transferts. Elle montre comment ajuster les béquilles à la bonne hauteur et comment les utiliser de façon sécuritaire. Elle explique trois différentes façons de marcher selon le niveau de mise en charge (aucune, partielle, totale) permis sur la jambe atteinte. Elle montre également comment s'asseoir, se lever ainsi que monter et descendre les escaliers avec ou sans main courante lorsqu'il n'y a aucune mise en charge sur la jambe atteinte.

Pour regarder cette vidéo, consultez le lien suivant:

<https://www.youtube.com/watch?v=NS1VUUgmjFI&list=PLLuNd32pHu24Q1uEoX1q5rZ5e7O4DaL00&index=2>

Comment utiliser des béquilles correctement

'Comment utiliser des béquilles correctement' est une vidéo (environ cinq minutes) reliée à la mobilité. Elle explique comment ajuster les béquilles à la bonne hauteur et les différents niveaux de mise en charge pouvant être portés par la jambe atteinte. Elle montre également différentes façons de marcher: sans mise en charge sur la jambe atteinte, quand seulement les orteils peuvent toucher au sol et avec une seule béquille.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

https://www.youtube.com/watch?v=GO403T2tlQo&feature=youtu.be&list=PLPS8D21t0eO_aKBiXrRDEvPM3hRzXUJQd

Comment utiliser des béquilles correctement

'Comment utiliser des béquilles correctement' est une vidéo (environ cinq minutes) reliée à la mobilité et aux transferts. Elle montre comment ajuster, se lever et s'asseoir avec des béquilles. Elle explique également la façon de marcher et comment monter et descendre les escaliers avec des béquilles lorsqu'il y a une main courante.

Pour regarder cette vidéo, consultez le lien suivant:

https://www.youtube.com/watch?v=pYzUQb79_Rw

Comment utiliser des béquilles - Une mise en charge partielle (bilingue)

'Comment utiliser des béquilles - Une mise en charge partielle' est une vidéo (environ six minutes) bilingue reliée à la mobilité et aux transferts. Elle montre comment ajuster les béquilles à la bonne hauteur et comment les utiliser de façon sécuritaire. Elle explique les différentes façons de marcher selon le niveau de mise en charge possible (aucune, partielle ou totale) sur la jambe atteinte. Elle montre également comment s'asseoir, se lever ainsi que monter et descendre les escaliers avec ou sans main courante lorsqu'il y a une mise en charge partielle.

Pour regarder cette vidéo, consultez le lien suivant:

<https://www.youtube.com/watch?v=6ayW85PhYCM&list=PLLuNd32pHu24Q1uEoX1q5rZ5e7O4DaL00&index=4>

Entraînement avec des béquilles

'*Entraînement avec des béquilles*' est une vidéo (environ 5 minutes) reliée à la mobilité et aux transferts. Elle montre comment ajuster les béquilles et explique les différents niveaux de mise en charge possibles (aucune partielle ou totale) sur la jambe atteinte. Elle explique les étapes pour s'asseoir et se lever d'une chaise ainsi que comment monter et descendre les escaliers avec ou sans main courante. Elle donne également certains conseils pour une utilisation sécuritaire des béquilles.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<https://www.youtube.com/watch?v=-cNiOohRzVM>

Formation à la marche : utiliser des béquilles en toute sécurité

'*Formation à la marche : utiliser des béquilles en toute sécurité*' est une ressource de huit pages reliée à la mobilité. Elle donne quelques conseils de sécurité. Elle explique comment se tenir avec des béquilles ainsi que monter et descendre les escaliers avec ou sans main courante.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<http://www.sw.org/resources/docs/bone-joint-institute/sw-gait-crutches-brochure.pdf>

Marche avec des béquilles

'*Marche avec des béquilles*' est une ressource de cinq pages reliée à la mobilité et aux transferts. Elle explique comment ajuster, prévenir les chutes et tenir des objets avec des béquilles. Elle montre les différentes façons de marcher avec des béquilles selon les niveaux de mise en charge possibles (aucune, les orteils touchent au sol, partielle ou totale) sur la jambe atteinte. Elle discute de comment se tenir debout, s'asseoir, ainsi que monter et descendre les marches avec ou sans main courante avec celles-ci. Elle décrit également comment entrer et sortir d'une voiture.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<https://patienteducation.osumc.edu/documents/crutwal.pdf>

Marcher avec des béquilles - Instructions pour les patients

'*Marcher avec des béquilles - Instructions pour les patients*' est une ressource de deux pages reliée à la mobilité. Elle explique comment ajuster et marcher avec des béquilles. Elle montre comment monter et descendre les escaliers et discute de l'importance pour le patient de demander à la personne qui le traite quelle est la mise en charge possible sur sa jambe atteinte.

Pour obtenir cette ressource, consultez le lien suivant:

http://www.yths.fi/filebank/2066-Kyynarsauva_ohje_en.pdf

Utilisation de béquilles coudées lorsqu'il n'y a pas de mise en charge

'Utilisation de béquilles coudées lorsqu'il n'y a pas de mise en charge' est une ressource de quatre pages reliée à la mobilité. Elle explique comment se lever, s'asseoir et marcher avec des béquilles lorsqu'il n'y a pas de mise en charge. Elle montre comment monter et descendre les escaliers avec ou sans main courante lorsqu'il n'y a pas de mise en charge. Elle donne également des conseils de sécurité, des consignes reliées à l'entretien des béquilles et des exercices à faire pour la jambe atteinte.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

http://www.northdevonhealth.nhs.uk/wp-content/uploads/2012/05/use_of_elbow_crutches_non_weight_bearing.pdf

Utiliser des béquilles

'Utiliser des béquilles' est une ressource de 13 pages reliée à la mobilité. Elle donne des conseils de sécurité, elle explique comment ajuster des béquilles ainsi que comment se lever et s'asseoir avec celles-ci. Elle décrit certaines façons de marcher : lorsqu'il n'y a aucune mise en charge et une mise en charge partielle. Elle discute de comment monter et descendre les marches avec ou sans main courante selon le niveau de mise en charge possible (aucune et partielle) sur la jambe atteinte.

Pour obtenir cette ressource, consultez le lien suivant:

<http://www.hamiltonhealthsciences.ca/documents/Patient%20Education/CrutchesPORTRAIT-th.pdf>

Utiliser des béquilles

'Utiliser des béquilles' est une ressource de deux pages reliée à la mobilité et aux transferts. Elle explique pourquoi et quand utiliser des béquilles et pour combien de temps. Elle montre comment ajuster celles-ci et donne des conseils de sécurité. Elle discute de la façon de marcher, de monter et descendre des escaliers, de s'asseoir et de se lever avec des béquilles.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<http://www.health.vic.gov.au/edfactsheets/downloads/using-crutches.pdf>

Utiliser des béquilles coudées

'Utiliser des béquilles coudées' est une ressource de huit pages reliée à la mobilité. Elle explique les différentes façons de marcher avec des béquilles selon la mise en charge possible (aucune, les orteils touchent au sol, partielle, totale) sur la jambe atteinte. Elle montre comment se lever, s'asseoir ainsi que monter et descendre les escaliers avec et sans une main courante.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<https://www.ouh.nhs.uk/patient-guide/leaflets/files/11679Pcrutches.pdf>

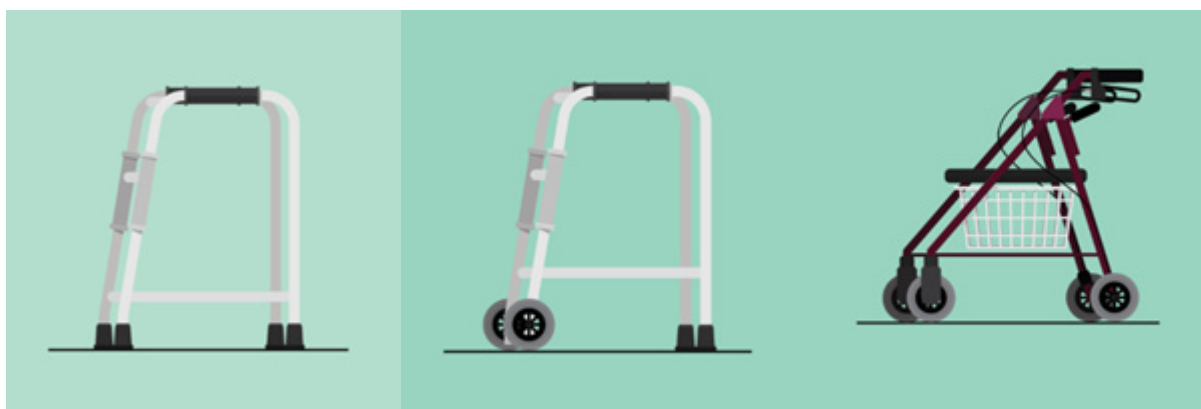
Utiliser des béquilles avec une amputation à une jambe

'Utiliser des béquilles avec une amputation à une jambe' est une ressource de quatre pages reliée à la mobilité et aux transferts. Elle explique comment ajuster les béquilles et éviter les chutes avec celles-ci. Elle montre les différentes façons de marcher selon le niveau de mise en charge possible (aucune, les orteils touchent au sol, partielle ou totale) sur la jambe atteinte et comment se lever, s'asseoir ainsi que monter et descendre les escaliers avec ou sans main courante. Elle discute également de la façon de monter et sortir d'une voiture avec des béquilles.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<https://patienteducation.osumc.edu/Documents/crutches-amp.pdf>

Ambulateurs³



Ambulateur

'Ambulateur' est une ressource de deux pages reliée à la mobilité et aux transferts. Elle explique comment ajuster, marcher, se lever et s'asseoir avec un ambulateur. Elle donne également des conseils de sécurité.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<http://www.airedale-trust.nhs.uk/wp/wp-content/uploads/2014/01/Forearm-Walking-Frame-Info-Sheet.pdf>

Ambulateur

'Ambulateur' est une ressource de deux pages reliée à la mobilité, aux transferts et aux transports. Elle explique comment utiliser l'ambulateur et se lever et s'asseoir avec celui-ci. Elle discute de l'ajustement, de l'utilisation des freins, et comment ouvrir et plier l'ambulateur. Elle donne également quelques conseils de sécurité.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<http://www.airedale-trust.nhs.uk/wp/wp-content/uploads/2014/01/Four-Wheeled-Walker.pdf>

³Le terme ambulateur inclut les marchettes avec patins ou roues et les déambulateurs/ambulateurs à proprement parler.

Ambulateur

'Ambulateur' est une ressource de deux pages reliée à la mobilité et aux transferts. Elle explique la façon de marcher, de se tenir debout et de s'asseoir avec un ambulateur à roues. Elle discute de la hauteur appropriée et de comment utiliser les freins de celui-ci. Elle donne également des conseils de sécurité.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<http://www.airedale-trust.nhs.uk/wp/wp-content/uploads/2014/01/Pulpit-Frame-Info-Sheet.pdf>

Ambulateurs

'Ambulateurs' est une page web reliée à la mobilité et aux transferts. Elle explique comment marcher, se lever et s'asseoir sur une chaise ainsi que monter sur un trottoir et en descendre. Elle donne également des conseils pour éviter les chutes.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/15542-walkers>

Ambulateur à roues

'Ambulateurs à roues' est une ressource de deux pages reliée à la mobilité et aux transferts. Elle explique la façon de marcher et comment se tenir debout et s'asseoir. Elle discute de la hauteur à laquelle il faut ajuster l'ambulateur et donne également des conseils de sécurité.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

www.airedale-trust.nhs.uk/wp/wp-content/uploads/2014/01/Wheeled-Walking-Frame-Info-Sheet.pdf

Ambulateur à trois roues

'Ambulateur à trois roues' est une ressource de deux pages reliée à la mobilité, aux transferts et aux transports. Elle explique la façon de marcher et comment se tenir debout et s'asseoir avec ce type d'ambulateur. Elle discute de comment l'ajuster, freiner, l'ouvrir et le plier. Elle donne également des conseils de sécurité.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<http://www.airedale-trust.nhs.uk/wp/wp-content/uploads/2014/01/Tri-Wheeled-Walker.pdf>

Comment utiliser sécuritairement votre ambulateur

'Comment utiliser sécuritairement votre ambulateur' est une page web reliée à la mobilité et aux transferts. Elle donne des conseils de sécurité, explique comment se lever et s'asseoir sur une chaise, et décrit les étapes pour marcher avec un ambulateur.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<http://www.hugoanywhere.com/how-to-safely-use-your-walker/>

Comment utiliser un ambulateur

'Comment utiliser un ambulateur' est une ressource de trois pages reliée à la mobilité et aux transferts. Elle explique comment ajuster l'ambulateur et discute des différents niveaux de mise en charge possibles. Elle montre comment s'asseoir et se lever ainsi que monter et descendre un trottoir. Elle décrit comment monter et descendre des escaliers même s'il ne faut habituellement pas utiliser celui-ci dans les escaliers sauf si l'autorisation a été donnée par un physiothérapeute. Elle termine en donnant des conseils de sécurité.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<https://myhealth.alberta.ca/Alberta/AlbertaDocuments/how-to-use-walker-french.pdf>

Comment utiliser un ambulateur pour prévenir les chutes

'Comment utiliser un ambulateur pour prévenir les chutes' est une vidéo (environ trois minutes) reliée à la mobilité et aux transferts. Elle explique les différents types d'ambulateurs et comment les ajuster, marcher et se lever d'une chaise avec ceux-ci.

Pour regarder cette vidéo, consultez le lien suivant:

<https://www.youtube.com/watch?v=1L9jvDcVKWk>

Conseils pour choisir et utiliser des ambulateurs

'Conseils pour choisir et utiliser des ambulateurs' est une page web reliée à la mobilité. Elle décrit les différents types d'ambulateurs, comment ajuster et marcher avec ceux-ci, ce qu'il ne faut pas faire et mentionne certains accessoires qui peuvent être utiles avec un ambulateur.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/healthy-aging/multimedia/walker/sls-20076469>

Prévention des chutes – Utilisation sécuritaire des aides à la mobilité – Ambulateurs

'Prévention des chutes – Utilisation sécuritaire des aides à la mobilité – Ambulateurs' est une vidéo (environ cinq minutes) reliée à la mobilité et aux transferts. Elle explique les différents types d'ambulateurs et à qui s'adresse ce type d'aide à la mobilité. Elle montre l'ajustement et la bonne façon de l'utiliser. Elle discute également des erreurs communes lors de l'utilisation de ceux-ci et donne des conseils de sécurité.

Pour regarder cette vidéo, consultez le lien suivant :

<https://www.youtube.com/watch?v=uYL2lzRWxY0>

Prévention des chutes – Utilisation sécuritaire des aides à la mobilité – Ambulateurs à roues

'Prévention des chutes – Utilisation sécuritaire des aides à la mobilité – Ambulateurs' est une vidéo (environ cinq minutes) reliée à la mobilité et aux transferts. Elle explique les différents types d'ambulateurs et comment utiliser les freins de ceux-ci. Elle montre comment ajuster et marcher avec un ambulateur. Elle discute également des erreurs communes lors de l'utilisation d'un ambulateur et donne des conseils de sécurité.

Pour regarder cette vidéo, consultez le lien suivant:

<https://www.youtube.com/watch?v=hmFudCrqXjc>

Utilisation d'un ambulateur

'Utilisation d'un ambulateur' est une ressource bilingue de neuf pages reliée à la mobilité et aux transferts. Elle montre comment marcher et s'asseoir avec un ambulateur. Elle explique qu'il ne faut habituellement pas utiliser celui-ci dans les escaliers sauf si l'autorisation a été donnée par un physiothérapeute. Dans cette éventualité, elle explique comment monter et descendre les escaliers. Elle décrit également comment monter et descendre un trottoir.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

https://www.healthinfotranslations.org/pdfDocs/UsingWalker_FR.pdf

Utiliser un ambulateur

'Utiliser un ambulateur' est une page web reliée à la mobilité. Elle donne des conseils de sécurité, explique comment ajuster, marcher et monter et descendre un trottoir avec un ambulateur. Elle discute également de ne pas utiliser l'ambulateur dans les escaliers sauf si un physiothérapeute en a donné l'autorisation.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/zt1154>

Utiliser un ambulateur

'Utiliser un ambulateur' est une page web reliée à la mobilité. Elle donne des informations de base sur les ambulateurs. Elle explique comment marcher, se tenir debout, s'asseoir et monter et descendre un trottoir. Elle donne également des conseils de sécurité.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000342.htm>

Utiliser un ambulateur dans les escaliers et les trottoirs avec une amputation de la jambe

'Utiliser un ambulateur' dans les escaliers et les trottoirs avec une amputation de la jambe' est une ressource reliée à la mobilité. Elle explique comment monter et descendre les escaliers et les trottoirs. Par contre, il est déconseillé d'utiliser le déambulateur dans les escaliers sauf si un physiothérapeute en a donné l'autorisation.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<https://patienteducation.osumc.edu/Documents/walker-stairs-amp.pdf>

Ambulateur – Aucune mise en charge

'Ambulateur – Aucune mise en charge' est une ressource de deux pages reliée à la mobilité et aux transferts. Elle explique, lorsque la mise en charge sur un membre inférieur n'est pas recommandée, la façon de marcher, et comment se tenir debout et s'asseoir. Elle discute de la hauteur à laquelle il faut ajuster l'ambulateur et donne également des conseils de sécurité.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<http://www.airedale-trust.nhs.uk/wp/wp-content/uploads/2014/01/Walking-Frame-Info-Sheet-non-weight-bearing.pdf>

Plusieurs aides à la marche

Ajuster votre aide à la marche (en français seulement)

'Ajuster votre aide à la marche' est une ressource en français de 12 pages reliée à la mobilité. Elle explique pourquoi utiliser une aide à la marche et quel est l'ajustement de base. Cette ressource montre comment ajuster une canne, des béquilles canadiennes et axillaires et un ambulateur. Elle explique également quoi éviter dans cet ajustement. Certains conseils de sécurité sont également donnés.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

http://www.physioelite.net/wp-content/uploads/2013/07/articles60B2A8EF_43-marche.pdf

Comment utiliser les béquilles, les cannes et les ambulateurs

'Comment utiliser les béquilles, les cannes et les ambulateurs' est une page web reliée à la mobilité et aux transferts. Elle donne certains conseils pour rendre la maison plus sécuritaire lors de l'utilisation d'une aide à la marche. Cette ressource explique également comment ajuster, se tenir debout, s'asseoir, ainsi que monter et descendre les escaliers avec des béquilles, une canne ou un ambulateur.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

<https://orthoinfo.aaos.org/en/recovery/how-to-use-crutches-canes-and-walkers>

Utilisation appropriée des aides à la marche

'Utilisation appropriée des aides à la marche' est une vidéo (environ 25 minutes) reliée à la mobilité et aux transferts. Elle explique les différents niveaux de mise en charge possibles sur la jambe atteinte (aucune, partielle et totale). Cette ressource montre comment ajuster et se lever avec un ambulateur. Elle explique les différentes façons de marcher avec un ambulateur et comment monter et descendre les escaliers et le trottoir avec celui-ci selon le niveau de mise en charge possible sur la jambe atteinte (aucune, partielle et totale). Elle explique comment ajuster, se lever, marcher et monter et descendre les escaliers et le trottoir avec une canne. Également, elle décrit comment ajuster des béquilles et comment se lever et s'asseoir avec celles-ci. Elle montre différentes façons de marcher, monter et descendre les escaliers et le trottoir avec des béquilles selon le niveau de mise en charge possible sur la jambe atteinte (aucune et partielle). Enfin, elle montre comment manœuvrer l'ambulateur avec repose-genou, le verrouiller et le replier ainsi que monter et descendre un trottoir et une rampe avec cette aide technique.

Pour regarder cette vidéo, consultez le lien suivant:

<https://www.youtube.com/watch?v=0bWqC4AucVE>

Ressources d'entraînement sur les aides à la propulsion en fauteuil roulant

Fauteuils roulants manuels



Fauteuil roulant

'*Fauteuil roulant*' est une ressource de deux pages reliée à la mobilité et aux transferts. Elle explique comment utiliser, se déplacer (par soi-même ou avec l'aide de quelqu'un), ainsi que plier et déplier le fauteuil roulant.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

http://www.croixrouge.ca/crc/documentsfr/What-We-Do/Health/help_wheelchair_f.pdf

Trousse de formation pour l'entraînement en fauteuil roulant - Manuel de référence pour les participants: niveau élémentaire

'*Trousse de formation pour l'entraînement en fauteuil roulant - Manuel de référence pour les participants: niveau élémentaire*' est une ressource reliée à la mobilité, aux transferts et au transport. Elle donne des outils de formation de base conçus pour être utilisés par des professionnels travaillant avec des personnes en fauteuil roulant (p.ex. : cliniciens, techniciens). Le guide de formation fournit également des techniques de formation aux utilisateurs de fauteuils roulants qui sont capables de s'asseoir sans soutien postural supplémentaire. Cette ressource comprend des informations sur la formation à l'entraînement en fauteuil roulant des utilisateurs et de leurs aidants naturels, ainsi que des détails sur l'entretien des fauteuils roulants.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

http://wheelchairnet.org/iswp_pdf_files/RMPEngBas.pdf

Sécurité et étiquette en fauteuil roulant

'Sécurité et étiquette en fauteuil roulant' est une ressource de quatre pages reliée à la mobilité et aux transports. Destinée à être utilisée par les proches aidants, elle explique le comportement adéquat à adapter lorsqu'un individu rencontre une personne en fauteuil roulant. Elle décrit comment monter et descendre d'un trottoir, descendre des marches, pousser un fauteuil roulant dans une pente descendante, le replier et déplier ainsi que le mettre dans une voiture.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

https://www.sa.gov.au/__data/assets/pdf_file/0006/9690/wheelchair-safety-and-etiquette.pdf

Fauteuils roulants manuels, fauteuils roulants motorisés et quadriporteurs



Guide du Programme d'habiletés en fauteuil roulant (WSP-F) (bilingue)

'Guide du Programme d'habiletés en fauteuil roulant' est une ressource bilingue reliée à la mobilité et aux transferts. Elle est utilisée pour évaluer et former les utilisateurs de fauteuils roulants, leurs aidants naturels et les cliniciens à l'utilisation de fauteuils roulants manuels, motorisés et quadriporteurs.

Pour obtenir cette ressource gratuite, consultez le lien suivant:

https://wheelchairskillsprogram.ca/wp-content/uploads/2018/04/WSP-F_manuel_version_4.3_Version_finale.pdf

INTRODUCTION

This bilingual (English and French) catalogue provides a list of online training resources for mobility devices for Canadians living with disabilities. The catalogue is divided into two main sections. The first section lists resources for using the following walking aids: canes, crutches, knee scooters, and walkers. The second section lists resources for using the following wheeled mobility devices: manual wheelchairs, powered wheelchairs, and motorized scooters. Each resource is presented in the same way: the title of the resource is written in bold, followed by a short summary of the resource and a link to view it.

This catalogue is bilingual. However, resources only in English are not identified as such since they represent the vast majority of the resources provided. Bilingual resources are identified and found in both the French and English sections of the catalogue.

Training Resource on Walking Aids Canes and Walking Sticks¹



Cane Instructions

'Cane Instructions' is a one-page online resource related to mobility. It explains how to walk, go up and down stairs.

To obtain this free resource, see the following link:

<https://ahc.aurorahealthcare.org/fywb/baycare/x14015bc.pdf>

Forearm Quad Stick

'Forearm Quad Stick' is a two-page resource related to mobility and transfers. It explains walking pattern, standing, sitting and walking up and down stairs with a quad stick. It demonstrates about how to go up and down stairs with a handrail and to adjust the height of the stick. Also, it gives some general safety tips.

To obtain this free resource, see the following link:

<http://www.airedale-trust.nhs.uk/wp/wp-content/uploads/2014/01/Forearm-Quad-Stick-Info-Sheet.pdf>

¹The terms *cane* and *walking sticks* include standard cane, quad cane, standard walking sticks or forearm quad sticks

How to Use a Cane (bilingual)

'How to Use a Cane' is a four-page bilingual resource related to mobility and transfers. It describes proper cane adjustment, provides step-by-step instructions for walking, sitting and standing, and explains how to go up and down stairs. It also provides safety tips for using a cane.

To obtain this free resource, see the following link:

<https://myhealth.alberta.ca/Alberta/AlbertaDocuments/how-to-use-cane-english.pdf>

How to Use a Cane

'How to Use a Cane' is a web page related to mobility and transfers. It explains how to use a quad or standard cane. It gives information on how to stand up and walk, to sit down onto a chair, to go up and down stairs and to prevent falls.

To obtain this free resource, see the following link:

<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/15541-canes>

How to Use a Cane

'How to Use a Cane' is a video (approximately two minutes) related to mobility. It explains how to adjust and walk with a cane. It also demonstrates how to go up and down the stairs.

To watch this video, see the following link:

<https://www.youtube.com/watch?v=R0r6a8AE6Xw>

Information for Walking Aid Users: Quad Stick

'Information for Walking Aid Users: Quad Stick' is a two-page resource related to mobility and transfers. It explains the walking pattern to use, how to walk up and down stairs and how to stand and sit with the quad sticks. It also provides general safety tips.

To obtain this free resource, see the following link:

<http://www.airedale-trust.nhs.uk/wp/wp-content/uploads/2014/01/Quad-Stick-Info-Sheet.pdf>

Information for Walking Aid Users: Walking Sticks

'Information for Walking Aid Users: Walking Sticks' is a two-page resource related to mobility and transfers. It explains the walking pattern to use and how to stand and sit. It explicates how to walk up and down stairs. It also provides general safety tips.

To obtain this free resource, see the following link:

<http://www.airedale-trust.nhs.uk/wp/wp-content/uploads/2014/01/Stick-Info-Sheet.pdf>

Safe Stair Climbing with a Cane

'*Safe Stair Climbing with a Cane*' is a two-page resource related to mobility. It explains step-by-step how to safely go up and down the stairs with a cane.

To obtain this free resource, see the following link:

<http://www.hamiltonhealthsciences.ca/documents/Patient%20Education/SafeStairClimbingCane-th.pdf>

Tips for Choosing and Using Canes

'*Tips for Choosing and Using Canes*' is a web page related to mobility. It explains how to select a grip, make proper adjustments, step with the affected leg and how to go up and down stairs with a cane. It also reminds users to check the tip of the cane for a good traction on the floor and other surfaces.

To obtain this free resource, see the following link:

<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/healthy-aging/multimedia/canes/sls-20077060?s=1>

Using a Cane

'*Using a Cane*' is a web page related to mobility. It explains the general safety when using walking aids. It explains why to use cane and what right adjustment to have when using it. It also describes how to walk, go up and down a curb and stairs with a cane.

To obtain this free resource, see the following link:

<https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/zt1156>

Using a Cane (bilingual)

'*Using a Cane*' is a three-page bilingual resource related to mobility. It explains how to walk and how to go up and down the stairs with a cane.

To obtain this free resource, see the following link:

https://www.healthinfotranslations.org/pdfDocs/UsingCane_FR.pdf

Using a Cane

'*Using a Cane*' is a web page related to mobility. It explains how to adjust, walk and turn with a cane. It describes how to go up and down a curb and stairs. It also provides some safety tips.

To obtain this free resource, see the following link:

<https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000343.htm>

Walking with a Cane

'Walking with a Cane' is a video (approximately one minute) related to mobility. It explains walking patterns and how to turn with a cane.

To watch this video, see the following link:

<https://www.youtube.com/watch?v=pIYEW-JNZnl>

When, why & how to Use a Walking Cane or Quad Cane

'When, why & how to Use a Walking Cane or Quad Cane' is a video (approximately seven minutes) related to mobility. This video explains two different types of canes (standard and quad cane) and provides context-specific recommendations for selecting the best type of cane. It explains why a cane is used and demonstrates how the cane should be used.

To watch this video, see the following link:

https://www.youtube.com/watch?v=ZWFfstzrCNs&index=10&list=PLPS8D21t0eO_aKBiXrRDEvPM3hRzXUJQd

Crutches¹



Axillary Crutches when Non-Weight-Bearing

'Axillary Crutches when Non-Weight-Bearing' is a one-page resource related to mobility and transfers. It explains how to walk, stand, sit, and go up and down stairs with axillary crutches when non-weight-bearing. It demonstrates how to go up and down stairs with a handrail and how to adjust the height of crutches. It also gives some general safety tips.

To obtain this free resource, see the following link:

<http://www.airedale-trust.nhs.uk/wp/wp-content/uploads/2014/01/Axillary-Crutches-NWB-Info-Sheet.pdf>

¹The term *crutches* includes axillary crutches (often called crutches) and forearm crutches (also called elbow crutches).

Axillary Crutches when Weight-Bearing

'*Axillary Crutches when Weight-Bearing*' is a one-page resource related to mobility and transfers. It explains walking pattern, how to stand, sit, walk up and down stairs with a handrail when weight-bearing. It demonstrates how to adjust the height of crutches. It also provides some general safety tips.

To obtain this free resource, see the following link:

<http://www.airedale-trust.nhs.uk/wp/wp-content/uploads/2014/01/Axillary-Crutches-PWB-Info-Sheet.pdf>

Crutch Training

'*Crutch Training*' is a video (approximately five minutes) related to mobility and transfers. It demonstrates how to adjust axillary crutches and explains various levels of weight-bearing status (e.g. tolerated, partial, toe touch, none). It explains how to sit and get up from a chair and how to go up and down the stairs with or without a handrail. It also provides some general safety tips.

To obtain this free resource see the following link:

<https://www.youtube.com/watch?v=-cNiOohRzVM>

Crutch Walking

'*Crutch Walking*' is a five-page resource related to mobility and transfers. It explains how to adjust axillary crutches, prevent falls and carrying objects with crutches. It describes walking pattern used with crutches and the various levels of weight-bearing. It outlines how to stand and sit down and how to go up and down stairs with or without a handrail. It also explains how to get in and out of a car with crutches.

To obtain this free resource, see the following link:

<https://patienteducation.osumc.edu/documents/crutwal.pdf>

Elbow Crutches when Non-Weight-Bearing

'*Elbow Crutches when Non-Weight-Bearing*' is a one-page resource related to mobility and transfers. It explains how to walk, stand, sit and go up and down stairs with elbow crutches when non-weight-bearing. It demonstrates how to go up and down stairs with a handrail and hoe to adjust the height of crutches. It also provides some general safety tips.

To obtain this free resource, see the following link:

<http://www.airedale-trust.nhs.uk/wp/wp-content/uploads/2014/01/Elbow-Crutches-NWB-Info-Sheet.pdf>

Forearm Crutches when Non-Weight-Bearing

'Forearm Crutches when Non-Weight-Bearing' is a two-page resource related to mobility and transfers. It describes walking pattern, and explains how to stand, sit, and walk up and down stairs with a handrail when non-weight-bearing. It demonstrates how to adjust the height of crutches. It also provides general safety tips.

To obtain this free resource, see the following link:

<http://www.airedale-trust.nhs.uk/wp/wp-content/uploads/2014/01/Forearm-Crutches-NWB-Info-Sheet.pdf>

Forearm Crutches when Weight-Bearing

'Forearm Crutches when Weight-Bearing' is a two-page online resource related to mobility and transfers. It explains walking pattern, standing, sitting, walking up and down stairs with forearm crutches when weight-bearing. It demonstrates how to go up and down stairs with a handrail and to adjust the height of crutches. Also, it gives safety tips.

To obtain this free resource, see the following link:

<http://www.airedale-trust.nhs.uk/wp/wp-content/uploads/2014/01/Forearm-Crutches-PWB-Info-Sheet.pdf>

Gait Training: Using Crutches Safely

'Gait Training: Using Crutches Safely' is an eight-page resource related to mobility. It gives some safety tips and explains how to stand and walk with axillary crutches. It also describes how to go up and down stairs with one or two crutches.

To obtain this free resource, see the following link:

<http://www.sw.org/resources/docs/bone-joint-institute/sw-gait-crutches-brochure.pdf>

How to Use Crutches (bilingual)

'How to Use Crutches' is a four-page bilingual resource related to mobility and transfers. It explains how to adjust the axillary crutches and describes the various levels of weight-bearing. It demonstrates how to walk, sit and stand with crutches, how to go up and down stairs, and how to walk with one crutch. It also provides general safety tips.

To obtain this free resource, see the following link:

<https://myhealth.alberta.ca/Alberta/AlbertaDocuments/how-to-use-crutches-english.pdf>

How to Use Crutches

'How to Use Crutches' is a web page related to mobility and transfers. It explains how to properly adjust the axillary crutches and demonstrates how to walk, stand up, and go upstairs.

To obtain this free resource, see the following link:

<http://www.aofas.org/footcaremd/how-to/foot-injury/pages/how-to-use-crutches.aspx>

How to Use Crutches Correctly

'How to Use Crutches Correctly' is a video (approximately five minutes) related to mobility. It explains how to properly adjust the height of the crutches and describes the various levels of weight-bearing. It also demonstrates three walking patterns, including walking when non-bearing, toe-touch weight-bearing and walking with one crutch.

To watch this video, see the following link:

https://www.youtube.com/watch?v=GO403T2tIQo&feature=youtu.be&list=PLPS8D21t0eO_aKBiXrRDEvPM3hRzXUJQd

How to Use Crutches - Non-Weight-Bearing (bilingual)

'How to Use Crutches - Non-Weight-Bearing' is a bilingual video (approximately six minutes) related to mobility and transfers. It demonstrates how to properly adjust the height of the crutches and how to use the crutches safely. It explains three walking patterns, including non-weight-bearing, partial weight-bearing, and full weight-bearing. It demonstrates how to sit, stand and go up and down stairs with or without a handrail when non-weight-bearing.

To watch this video, see the following link:

<https://www.youtube.com/watch?v=HgwepDw3svY>

How to Use Crutches-Partial Weight Bearing (bilingual)

'How to Use Crutches-Partial Weight Bearing' is a bilingual video (approximately six minutes) related to mobility and transfers. It demonstrates how to properly adjust the height of the crutches and how to use the crutches safely. It explains three walking patterns, including non-weight bearing, partial weight-bearing, and full weight-bearing. It demonstrates how to sit, stand and go up and down stairs with or without a handrail when partial weight-bearing.

To watch this video, see the following link:

https://www.youtube.com/watch?v=M7_T3vN2rwE

How to Use Crutches Properly

'How to use Crutches Properly' is a video (approximately five minutes) related to mobility and transfers. It demonstrates how to properly adjust the height of the crutches, how to stand and sit. It also explains various walking patterns and how to go up and down stairs with a handrail.

To watch this video, see the following link:

https://www.youtube.com/watch?v=pYzUQb79_Rw

Use of Elbow Crutches for Non-Weight-Bearing

'Use of Elbow Crutches for Non-Weight-Bearing' is a four-page online resource related to mobility. It explains how to stand, to sit and to walk with elbow crutches when non-weight-bearing. It teaches how to go up and down stair with or without a handrail when non-weight-bearing. Also, it gives general safety tips, information for the maintenance of the crutches and some exercises to do for the injured leg.

To obtain this free resource, see the following link:

http://www.northdevonhealth.nhs.uk/wp-content/uploads/2012/05/use_of_elbow_crutches_non_weight_bearing.pdf

Using Crutches

'Using Crutches' is a 13-page resource related to mobility. It explains how to adjust axillary crutches, stand and sit down with them. It talks about walking pattern, going up and down stairs with or without a handrail when partial weight-bearing or non-weight-bearing.

To obtain this free resource, see the following link:

<http://www.hamiltonhealthsciences.ca/documents/Patient%20Education/CrutchesPORTRAIT-th.pdf>

Using Crutches

'Using Crutches' is a two-page resource related to mobility and transfers. It explains why and when to use axillary crutches and for how long. It describes how to adjust the crutches and gives some safety tips. It also talks about walking patterns, how to go up and down stairs, and how to sit and get up from a chair with crutches.

To obtain this free resource, see the following link:

<http://www.health.vic.gov.au/edfactsheets/downloads/using-crutches.pdf>

Using Crutches with Leg Amputation

'Using Crutches with Leg Amputation' is a four-page resource related to mobility and transfers. It explains how to adjust axillary crutches and how to prevent falling. It explains the various levels of weight-bearing and describes how to stand, sit and go up and down stairs with or without a handrail. It also describes how to get into and out a car with crutches.

To obtain this free resource, see the following link:

<https://patienteducation.osumc.edu/Documents/crutches-amp.pdf>

Using Elbow Crutches

'Using Elbow Crutches' is an eight-page resource related to mobility. It explains four walking patterns, including non-weight-bearing, toe-touch weight-bearing, partial weight-bearing, and full weight-bearing. It demonstrates how to sit and stand and how to go up and down stairs with or without a handrail.

To obtain this free resource, see the following link:

<https://www.ouh.nhs.uk/patient-guide/leaflets/files/11679Pcrutches.pdf>

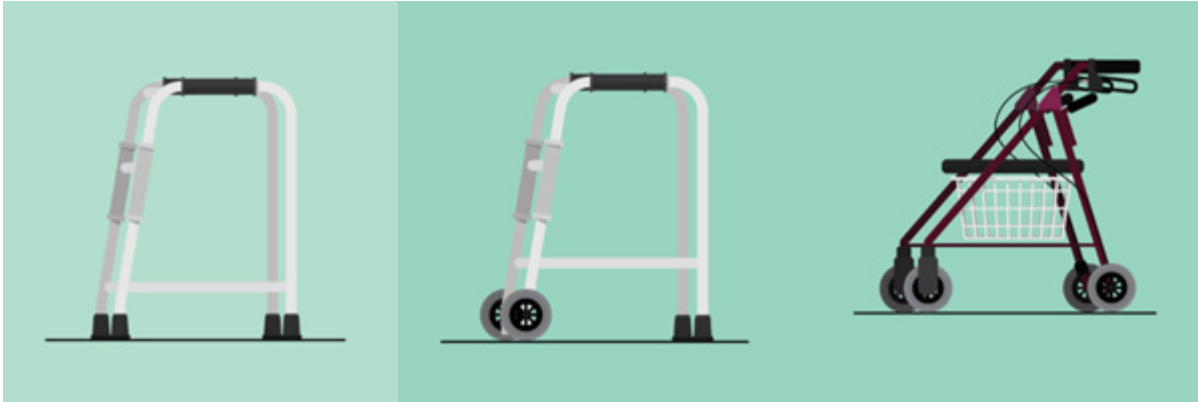
Walking with Crutches - Instructions for Patients

'Walking with Crutches - Instructions for Patients' is a two-page resource related to mobility. It explains how to adjust and walk with elbow crutches. It demonstrates how to go up and down stairs and explains the importance for the patient to confirm level of weight bearing with the health care provider who prescribed the crutches.

To obtain this free resource, see the following link:

http://www.yths.fi/filebank/2066-Kyynarsauva_ohje_en.pdf

Walkers²



Falls Prevention - Safe Use of Mobility Aids-Wheeled Walker

'Falls Prevention - Safe Use of Mobility Aids - Wheeled Walker' is a video (approximately five minutes) related to mobility and transfers. It explains the different types of walkers and how to use the brakes on them. It demonstrates how to adjust and walk with a walker. It provides a summary of common mistakes and some safety tips.

To watch this video, see the following link:

<https://www.youtube.com/watch?v=hmFudCrqXjc>

Falls Prevention - Safe Use of Mobility Aids - Pickup and Rollator Frames

'Falls Prevention - Safe Use of Mobility Aids - Pickup and Rollator Frames' is a video (approximately five minutes) related to mobility and transfers. It explains the different types of pickup and rollator frames and suggests who may benefit from using these types of mobility devices. It demonstrates how to make the proper adjustments and suggests correct patterns for use. It describes common mistakes and some important safety considerations.

To watch this video, see the following link:

<https://www.youtube.com/watch?v=uYL2lzRWxY0>

Forearm Walking Frame

'Forearm Walking Frame' is a two-page resource related to mobility and transfers. It explains how to make proper adjustments, suggested walking patterns, and how to stand and sit with a walker. It also provides some safety tips.

To obtain this free resource, see the following link:

<http://www.airedale-trust.nhs.uk/wp/wp-content/uploads/2014/01/Forearm-Walking-Frame-Info-Sheet.pdf>

²The term *walker* includes walker with skis or wheels.

Four Wheel Walker

'*Four Wheel Walker*' is a two-page resource related to mobility, transfers and transportation. It explains the walking pattern to use and describes how to sit and stand. It explains how to properly adjust the walker, how to use the brakes, and how to open and fold the four-wheel walker. It also provides some safety tips.

To obtain this free resource, see the following link:

<http://www.airedale-trust.nhs.uk/wp/wp-content/uploads/2014/01/Four-Wheeled-Walker.pdf>

How to Safely Use your Walker

'*How to Safely Use your Walker*' 'How to Safely Use your Walker' is a web page related to mobility and transfers. It provides some safety tips, explains how to stand and sit down on a chair, and describes the steps to walk with the walker.

To obtain this free resource, see the following link:

<http://www.hugoanywhere.com/how-to-safely-use-your-walker/>

How to Use a Walker

'*How to Use a Walker*' is a three-page resource related to mobility and transfers. It explains how to properly adjust a walker and describes considerations for weight-bearing. It demonstrates how to sit and stand, how to step up or down a step or curb, and how to go up and down stairs. It also provides some safety tips.

To obtain this free resource, see the following link:

<https://myhealth.alberta.ca/Alberta/AlbertaDocuments/how-to-use-walker-english.pdf>

Or for the French version see the following link:

<https://myhealth.alberta.ca/Alberta/AlbertaDocuments/how-to-use-walker-french.pdf>

How to Use a Walker to Prevent Falls

'*How to Use a Walker to Prevent Falls*' is a video (approximately three minutes) related to mobility and transfers. It explains the different types of walkers, how to make adjustments, and describes how to walk and to get up from a chair.

To watch this video, see the following link:

<https://www.youtube.com/watch?v=1L9jvDcVKWk>

Pulpit frame

'*Pulpit frame*' is a two-page resource related to mobility and transfers. It explains walking patterns, and how to stand and sit with a pulpit frame. It suggests the proper height and describes how to use the brakes. It also provides some general safety tips.

To obtain this free resource, see the following link:

<http://www.airedale-trust.nhs.uk/wp/wp-content/uploads/2014/01/Pulpit-Frame-Info-Sheet.pdf>

Tips for choosing and using walkers

'*Tips for choosing and using walkers*' is a web page related to mobility. It describes different types of walkers, how to make adjustments and how to walk. It also provides recommendations for what not to do and describes some walker accessories.

To obtain this free resource, see the following link:

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/healthy-aging/multimedia/walker/sls-20076469>

Tri wheel walker

'*Tri wheel walker*' is a two-page resource related to mobility, transfers and transportation. It explains the walking pattern and how to sit and stand. It describes how to make proper adjustments, how to use the brakes, and how to open and fold the tri wheel walker. It also provides some safety tips.

To obtain this free resource, see the following link:

<http://www.airedale-trust.nhs.uk/wp/wp-content/uploads/2014/01/Tri-Wheeled-Walker.pdf>

Using a Walker

'*Using a walker*' is a web page related to mobility. It explains how to make proper adjustments, how to walk and go up and down a curb with a walker. It recommends that walkers not be used on the stairs unless directed by a physical therapist. It also provides some safety tips.

To obtain this free resource, see the following link:

<https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/zt1154>

Using a walker (bilingual)

'*Using a walker*' is a nine-page bilingual resource related to mobility and transfers. It demonstrates how to walk and sit. It recommends that walkers not be used on the stairs unless directed by a physical therapist. Despite this warning, it describes how to go up and down stairs, and how to go up and down a curb.

To obtain this free resource, see the following link:

https://www.healthinfotranslations.org/pdfDocs/UsingWalker_FR.pdf

Using a Walker

'*Using a walker*' is a web site related to mobility. It gives some basic information about walkers. It explains how to walk, stand, sit and step up or down a curb. It also provides some safety tips.

To obtain this free resource, see the following link:

<https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000342.htm>

Using Walker on Stairs and Curbs with Leg Amputation

'Using walker on stairs and curbs with leg amputation' is a two-page resource related to mobility. It explains how to go up and down stairs and curbs.

To obtain this free resource, see the following link:

<https://patienteducation.osumc.edu/Documents/walker-stairs-amp.pdf>

Walkers

'Walkers' is a web page related to mobility and transfers. It explains how to walk, stand and sit down on a chair and how to step up and down curbs. It also provides tips to prevent falls.

To obtain this free resource, see the following link:

<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/15542-walkers>

Walking Frame - Non-Weight-Bearing

'Walking Frame - Non-Weight-Bearing' is a two-page resource related to mobility and transfers. It explains the walking pattern and how to stand and sit. It describes how to make proper adjustments and provides safety tips.

To obtain this free resource, see the following link:

<http://www.airedale-trust.nhs.uk/wp/wp-content/uploads/2014/01/Walking-Frame-Info-Sheet-non-weight-bearing.pdf>

Wheeled walking frame

'Wheeled walking frame' is a two-page resource related to mobility and transfer. It explains the walking pattern and how to stand and sit. It describes how to make proper height adjustments and provides some safety tips

To obtain this free resource, see the following link:

<http://www.airedale-trust.nhs.uk/wp/wp-content/uploads/2014/01/Wheeled-Walking-Frame-Info-Sheet.pdf>

Multiples walking aids

How to Use Crutches, Canes, and Walkers

'How to Use Crutches, Canes, and Walkers' is a web page related to mobility and transfers. It provides some recommendations to make the home safer when using a walking aid. It also explains how to adjust, stand, sit and go up and down stairs with crutches, canes and walkers.

To obtain this free resource, see the following link:

<https://orthoinfo.aaos.org/en/recovery/how-to-use-crutches-canes-and-walkers>

Appropriate Use of Assistive Devices

'*Appropriate Use of Assistive Devices*' is a video (approximately 25 minutes) related to mobility and transfers. It explains the different definitions of weight-bearing and describes walking patterns for weight-bearing (none, partial, and full) using a standard or rolling walker. It demonstrates how to properly adjust a walker. It also demonstrates how to sit, stand, and go up and down stairs and curbs with a standard and a rolling walker using various levels of weight-bearing (none, partial and full). It also explains how to adjust, sit to stand, walk, go up and down stairs and walk up and down a curb with a cane. It also explains how to adjust, sit to stand, stand to sit, walk with various levels of weight-bearing (none and partial), and to go up and down stairs and curbs with crutches. Finally, it demonstrates how to operate, go up and down a curb and a ramp, lock and fold the knee scooter.

To watch this video, see the following link:

<https://www.youtube.com/watch?v=0bWqC4AucVE>

Training Resource on Wheelchair Propulsion Aids

Manual Wheelchair



Wheelchair

'Wheelchair' is a two-page resource related to mobility and transfers. It explains how to use, how to move (self-propelled and assistant propelled), and how to fold and unfold a manual wheelchair.

To obtain this free resource, see the following link:

http://www.redcross.ca/crc/documents/What-We-Do/Health/help_wheelchair_2012.pdf

Or for the French version, see the following link:

http://www.croixrouge.ca/crc/documentsfr/What-We-Do/Health/help_wheelchair_f.pdf

Wheelchair Service Training Package-Reference Manual for Participants: Basic level

'Wheelchair Service Training Package-Reference Manual for Participants: Basic level' is a resource related to mobility, transfers and transportation. It gives basic training tools that are designed for use by wheelchair professionals (e.g., clinicians, technicians). The training package provides training techniques for wheelchair users who are able to sit upright without additional postural support. The training package includes information about how to train users and caregivers, and details regarding wheelchair configuration and maintenance.

To obtain this free resource, see the following link:

http://wheelchairnet.org/iswp_pdf_files/RMPEngBas.pdf

Wheelchair safety and etiquette

'Wheelchair safety and etiquette' is a four-page resource related to mobility and transportation. Intended to be used by caregivers, it explains what an individual should do when meeting someone in a wheelchair. It describes various techniques for moving a wheelchair up and down level changes, stairs and hills. It also describes how to fold and unfold a manual wheelchair and how to put it into a car.

To obtain this free resource, see the following link:

https://www.sa.gov.au/__data/assets/pdf_file/0006/9690/wheelchair-safety-and-etiquette.pdf

Manual wheelchairs, powered wheelchairs and motorized mobility scooters



Wheelchair Skills Training Program (bilingual)

'Wheelchair Skills Training Program' is a bilingual resource that provides skills training related to mobility and transfers. It is used to train wheelchair users, caregivers, and clinicians in the use of manual wheelchairs, powered wheelchairs and scooters.

To obtain this free resource, see the following link:

<https://wheelchairskillsprogram.ca/wp-content/uploads/WSP-Manual-version-5.0-initial-approved-version-1.pdf>

Coordonnées de la personne ressource

Pour connaître comment ajouter votre ressource au catalogue, s'il-vous-plaît contacter François Routhier à l'adresse suivante : francois.routhier@rea.ulaval.ca

Contact information

To learn how to have your resource added to the catalogue please contact Francois Routhier at francois.routhier@rea.ulaval.ca

