

## Mettre les bas de contention au lit



Il est préférable de mettre les bas avant le lever, sinon il faut que la personne soit allongée 10 minutes.  
Retirer nos bijoux. Mettre le bas sur notre bras, pincer le talon



Retourner le bas avec l'autre main



En maintenant le talon entre le pouce et l'index



Ajuster la hauteur du lit pour vous aider, retirer le pied du lit, installer un oreiller sous la jambe de la personne et insérer le bas sur le pied jusqu'au talon



Glisser le bas sur la jambe



Retirer les plis en glissant vos mains sur le bas vers le haut