

## S'asseoir et sortir les jambes du lit



Se tourner sur le côté avec ses mouvements naturels



Redresser la tête de lit et laisser les jambes descendre



Poursuivre en redressant le tronc en poussant sur le matelas avec son coude et la main opposée



La personne peut aussi sortir ses jambes si elle est proche du bord du lit



Après avoir remonté la tête de lit, sortir ses jambes et pousser dans le matelas



S'asseoir