Soins d'hygiène personnelle

Société Alzheimer

Au jour le jour

Comment les troubles neurocognitifs affectent-ils les soins personnels et l'hygiène?

Les troubles neurocognitifs sont un terme général pour désigner un ensemble de symptômes causés par des affections et des maladies affectant le cerveau. Les symptômes peuvent inclure une perte de mémoire et des difficultés à penser, à résoudre des problèmes ou à parler, suffisamment graves pour réduire la capacité d'une personne à effectuer des activités quotidiennes telles que les soins personnels.

Les troubles neurocognitifs peuvent affecter les aptitudes de la personne.

Au fil du temps, les tâches les plus simples, qu'on accomplit depuis toujours, deviennent plus difficiles ou sont oubliées. Par exemple, certaines personnes perdent la notion d'une bonne hygiène, ne savent plus comment se brosser les dents, prendre un bain, faire sa toilette, ou changer de vêtements.

Les troubles neurocognitifs peuvent affecter les capacités fonctionnelles de la personne.

Étant donné que les tâches simples nécessitent souvent un ordre de succession et font appel à la mémoire, à la coordination et aux compétences en résolution des problèmes, la personne atteinte d'un trouble neurocognitif peut ne pas savoir par où commencer ni comment procéder. Par exemple, elle peut oublier toutes les étapes nécessaires pour se brosser les dents ou s'habiller. Les troubles neurocognitifs peuvent également affecter sa coordination physique et sa mobilité et entraîner un déclin physique progressif. Il s'ensuit que la capacité de la personne à effectuer de manière indépendante les tâches de la vie quotidienne, comme prendre une douche ou s'habiller, sera également affectée.

Les troubles neurocognitifs peuvent affecter la personnalité, l'humeur et le comportement.

Certaines personnes atteintes d'un trouble neurocognitif peuvent éprouver des changements dans leur humeur, leurs émotions et leur comportement. Ces modifications peuvent survenir à tout moment et peuvent varier. En raison de ces changements, certaines personnes ne se souviennent pas de prendre soin de leur hygiène personnelle ou même pourquoi l'hygiène est nécessaire. La personne peut se désintéresser de l'hygiène ou avoir peur de l'eau et manifester son inconfort en ne voulant plus se laver.

Les répercussions sur la capacité de la personne à s'occuper de ses soins personnels sont différentes selon le type de trouble neurocognitif. Parmi les changements possibles à survenir au fil du temps, mentionnons les suivants :

- Oublier ses soins personnels en prenant moins souvent son bain ou sa douche, ou en portant plusieurs fois les mêmes vêtements.
- Oublier lequel des robinets est pour l'eau chaude et lequel est pour l'eau froide.
- Oublier que ses cheveux sont déjà peignés et demander à quelqu'un de les peigner de nouveau.
- Oublier comment utiliser et entretenir les produits de soins personnels comme une brosse à dents ou une brosse à cheveux.
- Ne pas savoir comment prendre son bain et par où commencer, par exemple comment vérifier la température de l'eau, ou oublier qu'il faut se déshabiller avant de s'asseoir dans la baignoire.

- Ressentir un manque de contrôle et de la frustration en raison de sa perte d'autonomie.
- Avoir de la difficulté à comprendre ce que fait l'aidant. Par exemple, ne pas comprendre pourquoi il est là pour l'aider à se déshabiller ou à s'habiller.
- Percevoir le soutien de l'aidant comme une invasion de son espace personnel et un viol de son intimité. Par exemple, le fait que l'aidant reste avec lui quand il va aux toilettes peut être ressenti comme une atteinte à sa vie intime.
- Se sentir gêné ou humilié, particulièrement en cas d'incontinence.
- Avoir peur de l'eau ou de la noyade, car certaines personnes atteintes d'un trouble neurocognitif ont des problèmes de perception de la profondeur.
- Être désorienté dans l'espace et dans le temps ou avoir des problèmes de perception. Par exemple, penser que le tapis de bain est un trou dans lequel ils vont tomber.
- Cacher ses prothèses dentaires, brosses, peignes, etc.

Au fur et à mesure de la progression de leur trouble neurocognitif, les personnes subissent davantage d'altérations cognitives et physiques et peuvent avoir besoin d'aide pour tous les aspects des soins, tels que se laver et aller aux toilettes, ainsi que pour d'autres activités de la vie de tous les jours.

La Société Alzheimer recommande une approche centrée sur la personne en ce qui a trait aux soins personnels, à l'hygiène et au bain. Qu'est-ce que cela veut dire?

Toutes les stratégies présentées dans ce document favorisent une approche des soins personnels centrée sur la personne. Pour mettre en œuvre une telle approche, il faut :

S'informer sur les troubles neurocognitifs, leur évolution et leurs effets sur les personnes atteintes

Essayez d'en apprendre le plus possible sur les troubles neurocognitifs pour être en mesure d'offrir de meilleurs soins et un meilleur soutien. Ainsi, vous serez mieux préparé et vous aurez des attentes réalistes sur les capacités de la personne à gérer ses soins personnels et son hygiène, ou à prendre son bain ou sa douche.

Connaître la personne

Il est important d'apprendre à connaître la personne et à comprendre ce que l'hygiène personnelle, la santé bucco-dentaire, la toilette, le bain, l'habillement, les soins des pieds, etc., signifient pour elle. Tirez parti de ses rituels et habitudes. En respectant autant que possible ses habitudes de vie, y compris l'utilisation de ses produits préférés, vous lui apporterez un certain réconfort. Par exemple, vous devez savoir si la personne a peur de l'eau, si elle est particulièrement pudique, ou si elle a mal au pied sans ses séparateurs d'orteils.

Croire que la communication est possible à tous les stades d'un trouble neurocognitif

La communication reste possible à tous les stades d'un trouble neurocognitif. Même lorsqu'il est difficile de comprendre ce que la personne tente de vous communiquer, rappelez-vous que ses paroles et ses actions ont toujours un sens.

Il est essentiel d'avoir une approche centrée sur la personne, de considérer cette personne comme un être à part entière et de valoriser l'interaction humaine, plutôt que de simplement accomplir une suite de tâches.

Qu'est-ce que je devrais essayer?

Au fil de l'évolution du trouble neurocognitif et de la perte d'autonomie de la personne aidée, vous aurez de plus en plus de difficulté à lui prodiguer des soins. C'est le moment où les proches aidants ont besoin d'un soutien accru. Découvrez les services offerts dans votre collectivité et les conseils et stratégies pour vous aider à surmonter les difficultés entourant les soins personnels et les activités de la vie quotidienne. Pour l'aide aux soins personnels, nous vous invitons à tenir compte des points suivants :

Promouvoir l'indépendance

- Concentrez-vous sur ce que la personne peut faire et non sur ce qu'elle ne peut pas faire. Adaptez les activités afin de compenser pour les changements dans ses capacités.
- Faites participer la personne le plus possible à ses soins personnels.
- Donnez-lui le choix et accordez la priorité à ses préférences (par exemple, lui permettre de choisir entre deux chandails lorsqu'elle s'habille).
- Expliquez-lui avec de courtes phrases ce qui doit être fait et procédez une étape à la fois. Cela lui permettra de garder son indépendance aussi longtemps que possible. Si la personne aidée parle une langue différente de la vôtre, essayez d'apprendre quelques mots clés dans cette langue. Ou utilisez votre langage corporel pour communiquer du mieux possible les étapes à suivre.
- Assurez-vous que l'environnement répond à ses besoins.
- Expliquez et démontrez toujours clairement ce que vous voulez dire.

Maintenir la sécurité

- Rangez tous les produits toxiques, tels que les nettoyants de salle de bain, les shampooings et les médicaments dans une armoire verrouillée. Ne présumez pas que la personne comprendra les étiquettes (par exemple : « Poison. Ne buvez pas ») ou les symboles (tête de mort et os croisés indiquant le poison). Rangez également les ciseaux, les lames et les rasoirs.
- S'il n'est pas sécuritaire de laisser la personne seule dans la salle de bain, restez avec elle pour l'aider.
- S'il existe un danger évident qu'elle s'enferme à son insu, retirez la clé ou fixez le loquet avec du ruban adhésif pour l'empêcher de se verrouiller.
- La personne peut confondre le vernis à ongles avec les gouttes pour les yeux. Rangez le vernis à ongles dans un tiroir verrouillé après chaque utilisation.
- Demandez à un ergothérapeute de vous aider à améliorer la sécurité de votre domicile afin de prévenir les chutes et les accidents.
- Étiquetez les robinets pour l'eau chaude et pour l'eau froide.

Rassurer, encourager et rester positif

- Soyez positif et calme et encouragez la personne à participer quand c'est possible.
- Donnez-lui des encouragements (« Excellent! » ou « Tu sens tellement bon! »).
- L'humour et le rire peuvent aider dans certaines situations. Il s'agit également d'un excellent moyen pour soulager le stress et mettre la personne à l'aise. Au lieu d'être sérieux à propos de tout, plaisantez et riez ensemble.

Être aussi attentif et flexible que possible

Pensez à adapter votre temps et votre routine aux besoins, à l'humeur et aux préférences de la personne aidée. Les soins personnels peuvent-ils être remis à plus tard? Cela doit-il se faire vraiment tout de suite? Ou pouvons-nous oublier tout ça pour aujourd'hui?

Simplifier les choses

Essayez de suivre et de simplifier les routines de soins qui existaient avant que le trouble neurocognitif de la personne ne progresse. Essayez de lui faire porter des vêtements faciles à enfiler, ou pensez à acheter des vêtements adaptés. Donnez votre préférence aux coiffures simples, aux cheveux courts ou permanentés. Évitez d'avoir trop d'objets dans la salle de bain. Les miroirs peuvent parfois dérouter les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif. Gardez les choses simples et soignées. N'oubliez pas que l'encombrement peut contribuer à la confusion.

Diminuer le risque d'infection et s'assurer que la personne ne souffre pas

Faites très attention à l'hygiène buccale. La carie dentaire et la douleur peuvent affecter tous les aspects de la santé et du bien-être de la personne. Traitez les coupures et les écorchures immédiatement. Si la personne est souvent assise ou couchée, vérifiez si elle a des rougeurs aux fesses et des lésions de la peau. Les personnes qui ont perdu la capacité de communiquer verbalement peuvent communiquer leur douleur ou leur maladie par le langage corporel et des changements de comportement.

Stratégies pour différents aspects des soins personnels



L'heure du bain et de la toilette

Au fur et à mesure de l'évolution de son trouble neurocognitif, la personne aura besoin de plus d'aide pour se laver et faire sa toilette. Pour la plupart d'entre nous, prendre son bain ou sa douche est une activité personnelle et privée. Il est donc normal que la personne s'adapte difficilement à ces changements. De même, les aidants trouvent souvent que l'heure du bain est particulièrement éprouvante physiquement et émotivement. Lorsque vous aidez la personne à se laver, il est important de tenir compte des points suivants :

- **Préservez son intimité et sa dignité.** Le manque d'intimité et la perte de dignité peuvent contribuer à rendre l'heure du bain difficile pour vous et la personne que vous aidez. Si vous savez qu'elle est pudique, déshabillez-la dans la salle de bain et fermez le rideau de douche ou la porte. Vous pouvez également essayer de couvrir certaines parties de son corps ou même lui laisser ses sous-vêtements pour respecter sa pudeur et sa dignité. N'oubliez pas de prévoir des serviettes et un peignoir pour la couvrir lorsqu'elle aura terminé sa douche.
- **Évitez l'huile de bain** parce qu'elle rend la baignoire ou la douche glissante.
- **Essayez de faire sa toilette avec une éponge ou un gant de toilette** si elle ne veut pas prendre son bain ou sa douche (vous trouverez à la page 12 une méthode détaillée de lavage à la serviette). Il n'est peut-être pas nécessaire de prendre son bain tous les jours. On peut faire une toilette à l'éponge entre les douches ou les bains.
- **Proposez-lui une journée spéciale au spa** et configurez la salle de bain en conséquence.
- **Expliquez-lui** que vous allez l'aider à se laver. Il est parfois utile de donner à la personne une raison de prendre son bain, comme une activité que vous avez planifiée après le bain (par exemple, « votre cousine arrive » ou « nous sortons »).
- **Utilisez des couleurs contrastées** pour aider la personne à trouver les objets plus facilement. Une serviette blanche accrochée à un mur blanc peut sembler invisible ou un tapis de bain sombre peut ressembler à un trou dans le sol.

- **Remplissez le bain à l'avance,** vérifiez la température de l'eau et faites jouer une musique apaisante pour créer un environnement calme. Assurez-vous que la pièce et la température de l'eau lui conviennent.
- **Préparez d'avance tout ce dont vous aurez besoin** pour lui faire prendre son bain. Cela contribuera à réduire le stress.
- **Gardez de l'eau ou du jus de fruits à proximité** au cas où la personne aurait soif pendant le bain. Évitez les gobelets en verre et utilisez plutôt des gobelets en plastique ou une bouteille réutilisable. Gardez également à portée de main un petit en-cas si la personne a faim.
- **Donnez-lui quelque chose à tenir dans ses mains,** comme un gant de toilette, si elle se sent agitée pendant l'heure du bain.
- **Voyez à ce que les dispositifs de sécurité soient correctement installés,** tels la pomme de douche amovible, le banc de douche, les barres d'appui et les tapis de bain antidérapants. Les gens ont souvent peur de tomber. Aidez la personne à se sentir en sécurité sous la douche ou dans la baignoire.

« J'ai constaté qu'un bain moussant était une aide précieuse pour amener ma mère à prendre son bain. La vue et l'odeur des bulles ont un effet calmant. En plus de garder la salle de bain très chaude, je réchauffe également sa serviette et ses vêtements pour lui permettre ensuite de se sécher avec une belle serviette douillette et enfiler de beaux vêtements douillets. Puis je sèche ses cheveux avant de sortir de la salle de bain pour éviter qu'elle ne prenne froid. »



Soins buccaux

Il est important de fournir de bons soins bucco-dentaires pour prévenir la carie dentaire et les maladies des gencives. Une mauvaise santé dentaire affecte également la capacité et l'envie de manger. Il est préférable de faire un examen dentaire complet au début d'un trouble neurocognitif. Demandez au dentiste de fixer le rendez-vous à un moment où il n'y aura pas de retard au bureau.

À la maison, les conseils suivants peuvent être utiles :

- Rappelez à la personne de se brosser les dents deux fois par jour avec une brosse à dents à poils souples et un dentifrice fluoré.
- Pensez à lui donner une brosse à dents électrique. Son utilisation sera peut-être plus facile, surtout si la personne a des problèmes de dextérité ou d'arthrite.
- Donnez des instructions étape par étape, ou essayez de la guider avec vos mains et des gestes.
- Si c'est plus sûr, soyez présent lorsque la personne se brosse les dents afin qu'elle n'avale pas de dentifrice, de fluorure ou de rince-bouche.
- Essayez des écouvillons fluorés si la personne ne veut pas se brosser les dents. Vous pouvez également essayer de lui donner à la maison des traitements au fluorure à l'aide de plateaux fluorés.
- Retirez les prothèses partielles avant de nettoyer les dents naturelles.
- Préparez-vous à ce qu'elle tente de cacher ses prothèses. Rangez-les toujours dans un endroit sûr.
- Enlevez les prothèses au coucher et nettoyez-les avec une brosse ferme. Plongez-les dans l'eau pendant la nuit.

- Étiquetez clairement ses prothèses.
- Pour éviter tout dommage lors du nettoyage des prothèses, assurez-vous de remplir le lavabo ou de fermer le drain et le couvercle de la toilette.
- Si la personne a la « bouche sèche », donnez-lui des bonbons sans sucre, de la gomme à mâcher ou de petits morceaux de glace pour augmenter le flux de salive.

Par exemple, lorsque vous dites : « Il est temps de te brosser les dents », donnez-lui la brosse à dents. Montrez-lui comment faire. Cela peut parfois amener la personne à commencer elle-même le brossage.



Soins des cheveux

Des cheveux propres et bien coiffés lui donneront une sensation de bien-être.

- Dans la mesure du possible, choisissez une coiffure facile à entretenir, tout en respectant la routine de soins capillaires préférée de la personne.
- Encouragez la personne à se peigner elle-même. Si nécessaire, donnez-lui des instructions étape par étape, ou un indice. Par exemple, placez le peigne dans sa main ou commencez vous-même à vous peigner.
- Utilisez un shampooing doux pour bébé.
- Essayez un shampooing sec si vous avez de la difficulté à lui laver les cheveux.
- Essayez de lui masser le cuir chevelu lors du lavage - cela la détendra peut-être.
- Un salon de coiffure peut constituer un cadre familier et détendu. Informez le coiffeur que la personne est atteinte d'un trouble neurocognitif.
- Restez avec elle si elle ne se sent pas en sécurité, ou essayez de trouver une coiffeuse qui viendra à la maison pour lui couper les cheveux ou la coiffer.
- Si la personne aime entretenir sa barbe, essayez de suivre et de simplifier la routine d'entretien. Si elle rase sa barbe régulièrement, essayez de la couper à la même heure tous les jours ou coupez-la à un moment où elle semble le vouloir. Ou prenez rendez-vous avec un spécialiste de l'épilation ou demandez-lui qu'il vienne chez vous.
- Si la personne le préfère, coupez doucement les poils du visage à l'aide d'un rasoir électrique. Envisagez l'épilation (surveillez la sensibilité de la peau) si les rasoirs ne fonctionnent pas. Ou prenez rendez-vous avec un spécialiste de l'épilation ou demandez-lui qu'il vienne chez vous.

« Ma mère aime vraiment les fruits. J'ai découvert que si j'ai un bol de fruits frais à proximité pendant l'heure du bain, cela l'aide à se concentrer sur quelque chose qu'elle aime. Lorsque je lui lave les cheveux et qu'elle commence à se sentir agitée, je lui donne une fraise fraîche à manger. Cela me facilite la tâche et rend l'expérience plus positive pour nous deux. »



Soins de la peau

En vieillissant, la peau devient plus délicate et nécessite un peu plus de soin que le simple fait de se laver. Des crèmes ou des lotions peuvent aider la peau et s'avérer nécessaires pour prévenir les lésions cutanées chez les personnes inactives. L'application elle-même peut également produire un effet apaisant et agréable.

- Utilisez un chiffon humide ou une lingette pour lui nettoyer les mains et le visage. Cela sera peut-être plus facile que le lavage au lavabo.
- Utilisez un savon ou une lotion à l'odeur de son parfum préféré.
- Massez ou frictionnez en appliquant la crème ou la lotion.
- Si l'application de la lotion produit un effet apaisant, essayez de l'appliquer à une heure de la journée où la personne risque d'être plus agitée.
- Vous pouvez également vous procurer une bassine d'eau chaude et un gant de toilette et vous asseoir avec la personne pour lui laver le visage et les mains. Gardez également à portée de main une serviette pour la sécher.
- Assurez-vous que la personne ait accès aux produits de soins corporels ou aux traitements qu'elle souhaite, à condition qu'ils soient sans dangers.
- L'application de maquillage peut être une routine et une partie importante du toilettage quotidien. Essayez de simplifier la procédure et laissez la personne en faire le plus possible. Pour certains, les soins esthétiques (comme les soins du visage) sont un vrai plaisir.



Soins des pieds et des ongles

En vieillissant, les soins des pieds et des ongles sont souvent négligés parce qu'il est difficile de se pencher. La tâche devient encore plus ardue avec un trouble neurocognitif.

Les suggestions suivantes pourraient vous aider :

- Vérifiez régulièrement ses pieds. Si vous voyez une décoloration, il pourrait s'agir d'un signe de problème circulatoire. Signalez au médecin les callosités, oignons ou maladies d'ongles qui pourraient causer des douleurs au pied.
- Vérifiez la longueur de ses ongles. Soyez prudent avec les coupe-ongles et les ciseaux. Si vous n'êtes pas à l'aise pour couper les ongles, adressez-vous à une clinique du pied ou faites venir un professionnel à la maison.
- Après le bain, assurez-vous que la peau entre les orteils est propre et sèche.
- Tout en l'examinant, profitez-en pour la réconforter en lui massant les pieds avec des lotions parfumées.
- Informez les fournisseurs de soins que les séparateurs d'orteils peuvent prévenir les douleurs au pied.
- Les soins de beauté peuvent aussi être une source de contact et de stimulation agréable. Souvent, une amie ou un membre de la famille peut s'en occuper. Un peu de vernis à ongles redonne souvent le sourire!

Habillement

- Autant que possible, laissez la personne choisir les vêtements qu'elle portera ce jour-là. Limitez le choix pour faciliter la décision.
- Assurez-vous que la personne ait accès à des vêtements qui correspondent à ses besoins ou à ses préférences (expression de genre, fluidité et identité ; signification culturelle ou religieuse).
- Disposez les vêtements dans l'ordre dans lequel ils doivent être mis.
- Enlevez les vêtements superflus du placard. La vue de beaucoup de vêtements peut provoquer la confusion.
- Si la personne insiste pour porter les mêmes vêtements tous les jours, essayez de les laver souvent ou procurez-vous des doubles de ses tenues préférées.
- Choisissez des vêtements faciles à porter et à entretenir. Les fermetures à glissière et velcro sont plus faciles à attacher que les boutons. Les jupes et les pantalons avec des élastiques sont plus faciles à enfiler.
- Utilisez de longues chaussettes chaudes ou des leggings pour apporter chaleur et pudeur si les pantalons ne sont pas les bienvenus.
- Gardez des chandails, des cardigans ou des châles à portée de main, car ils peuvent apporter confort et sécurité.
- Étiquetez (avec des images de revue si vous le désirez) le contenu des tiroirs de la commode.
- Pour certaines personnes, il peut être utile de regrouper les articles de la même couleur ou ceux portés ensemble.
- Accrochez les cravates, ceintures ou autres accessoires au cintre avec la chemise, la robe ou le pantalon assorti.
- Mettez le linge sale dans un panier disposé à portée de main afin d'éviter toute confusion avec les vêtements propres.

LORSQUE LES SOINS DE TOILETTE DEVIENNENT DIFFICILES : CONSEILS ET STRATÉGIES

Tenez compte de l'état de santé et des capacités de la personne :

- ☑ En plus de son trouble cognitif, existerait-il d'autres problèmes médicaux à traiter, tels qu'une infection de la vessie, la constipation, une perte du tonus de la vessie, un affaiblissement des muscles témoins, une diminution de la capacité de la vessie ou des problèmes de prostate chez les hommes?
- ☑ La personne ressent peut-être la nécessité d'aller fréquemment aux toilettes à cause de ses médicaments ou parce qu'elle boit une grande quantité de thé, de café ou d'autres liquides.
- ☑ Perd-elle de l'urine sous la pression d'éternuement, de toux ou de rire?
- ☑ Peut-elle communiquer son besoin d'aller aux toilettes?
- ☑ Comprend-elle le message de son corps lorsqu'il est temps d'aller aux toilettes?
- ☑ Peut-elle trouver les toilettes?
- ☑ D'autres objets—comme la poubelle—sont-ils confondus avec les toilettes?
- ☑ Sa confusion augmente-t-elle la nuit? Serait-il nécessaire d'adapter l'environnement, en allumant une veilleuse par exemple?
- ☑ A-t-elle de la difficulté à se relever d'un lit bas ou d'un fauteuil à siège profond?
- ☑ Peut-elle se déshabiller à temps pour aller aux toilettes?
- ☑ Est-ce trop compliqué d'aller aux toilettes ? La personne est-elle capable de franchir toutes les étapes nécessaires (trouver les toilettes, se déshabiller/s'habiller, s'essuyer correctement, se retourner ou s'asseoir sur les toilettes, se laver les mains, etc.) ?

Conseils utiles :

- ☑ Prenez rendez-vous chez le médecin pour lui faire passer une évaluation médicale complète afin d'éliminer les infections et les affections pouvant être traitées et pour revoir ses médicaments.
- ☑ Facilitez-lui la tâche pour trouver les toilettes : marquez clairement le chemin sur les murs ou le sol ; éliminez les obstacles ; étiquetez la porte de la salle de bains avec des mots ou l'image d'une toilette.
- ☑ Utilisez un siège de toilette de couleur contrastante. Du ruban adhésif coloré autour du périmètre de la toilette ou de l'eau colorée peut prévenir les accidents dus à des pertes visuelles ou de perception.
- ☑ Placez un couvercle sur les corbeilles à papier et autres contenants pouvant être confondus avec les toilettes.
- ☑ Soyez attentif aux signaux visibles qui signifient que la personne a besoin d'aller aux toilettes. Par exemple, elle peut devenir agitée, émettre des bruits inhabituels, esquisser un rictus nerveux, ou faire les cent pas dans la pièce.
- ☑ Donnez-lui régulièrement des rappels pour aller aux toilettes, peut-être toutes les deux heures ou avant de sortir.
- ☑ Dirigez la personne vers l'avant des toilettes avant de retirer ses vêtements.
- ☑ Choisissez des vêtements faciles à enlever, munis de fermetures velcro ou de taille élastique.
- ☑ Pour les personnes qui urinent debout, essayez de coller un décalque dans la cuvette des toilettes pour leur donner quelque chose à « viser ».

- ☑ Donnez-lui vos indications, en faisant couler de l'eau, en la guidant pas à pas ou en démontrant ce qu'il faut faire.
- ☑ Donnez-lui du papier hygiénique au besoin. Aidez-la à commencer à s'essuyer si cela est nécessaire. Si vous devez vous-même l'essuyer, utilisez des lingettes plutôt que du papier hygiénique. Cela vous facilitera peut-être la tâche. N'oubliez pas de garder des gants jetables à proximité.
- ☑ Donnez-lui de l'intimité, mais restez à proximité. Expliquez-lui que vous êtes juste devant la porte si elle a besoin de quelque chose.
- ☑ Si vous laissez la personne seule dans la salle de bain, assurez-vous qu'il n'y a aucun médicament ou objet dangereux auquel elle pourrait avoir accès.
- ☑ Installez des mains courantes à côté des toilettes et un siège de toilette surélevé permettant de s'asseoir et de se relever plus facilement.
- ☑ La personne pourrait ne pas être capable de déverrouiller les portes sans aide. Pensez à retirer les serrures.
- ☑ Si elle a de la difficulté à rester assise, distrayez-la en faisant jouer de la musique ou lui donnant un objet favori à regarder ou à tenir, comme un livre ou une revue.
- ☑ Éclairez bien la salle de bains et les couloirs.
- ☑ Installez une chaise percée ou un urinoir dans la salle de bain.
- ☑ Si des accidents se produisent pendant la nuit, placez une chaise percée dans la chambre à coucher. Il est important de garder la personne propre et au sec. Si les accidents persistent, certains produits tels que des sous-vêtements jetables, des protège-slips (pour femmes) ou une literie protectrice peuvent être utiles. Utilisez-les seulement au besoin.
- ☑ À moins que cela ne soit nécessaire, ne réveillez pas la personne pendant la nuit. Au besoin, faites-lui enfiler un sous-vêtement absorbant jetable.
- ☑ Surveillez les rougeurs ou les lésions cutanées sur les fesses. Communiquez avec une infirmière ou un médecin pour traiter immédiatement ce problème.
- ☑ Des accidents peuvent survenir. Restez calme et essayez de la réconforter si elle éprouve de la honte. N'oubliez pas que la situation est aussi pénible pour elle que pour vous.

CONSEILS ET STRATÉGIES SUR LES SOINS PERSONNELS

- ☑ La communication est la clé!
- ☑ Soyez patient.
- ☑ Gardez votre sens de l'humour et riez ensemble.
- ☑ Respectez la vie privée et l'intimité de la personne.
- ☑ Vérifiez la température de la pièce et de l'eau. La salle de bain est-elle trop froide? L'eau est-elle à la bonne température? Réchauffez les serviettes dans la sécheuse pour que la personne se sente dorlotée après le bain.
- ☑ Informez-vous sur ses préférences et modifiez votre procédure en conséquence pour mieux répondre à ses besoins. Bain ou douche? Matin ou soir?
- ☑ Permettez-lui de s'occuper le plus possible de ses soins personnels.
- ☑ Soyez flexible, attentif et créatif et gardez toujours les options ouvertes.
- ☑ Pour que personne ne se sente pressé, prévoyez suffisamment de temps pour le bain. Cela devrait réduire votre anxiété et celle de la personne aidée.
- ☑ Créez un environnement relaxant, intime et apaisant. Faites jouer une musique douce et limitez les distractions. Pensez à suspendre des photos ou des peintures inspirées de la nature, lac, rivière, baigneurs à la plage, etc.
- ☑ Empêchez l'accès à tous les produits toxiques, objets tranchants, appareils électriques et médicaments.
- ☑ Pour sa sécurité, installez des barres d'appui, chaises de douche, bancs, tapis antidérapants et tout l'équipement pour faire ses transferts en toute sécurité dans et hors de la baignoire ou de la douche.
- ☑ Demandez à un ergothérapeute professionnel de faire une évaluation de la sécurité.
- ☑ Maintenez un bon éclairage afin que la personne puisse bien voir.
- ☑ Faites-en sorte qu'elle porte ses lunettes et ses appareils auditifs et vérifiez les piles régulièrement. Si elle a besoin de retirer ses appareils auditifs en prenant sa douche, assurez-vous de les remettre en place lorsqu'elle se rhabillera.
- ☑ Utilisez des couleurs contrastées pour l'aider à choisir facilement les objets. N'utilisez pas de motifs. Les couleurs unies sont conseillées.
- ☑ Posez une serviette ou une bande de ruban adhésif coloré sur la baignoire pour en distinguer le rebord.
- ☑ Utilisez un tapis de bain en caoutchouc coloré pour faciliter l'évaluation de la profondeur de l'eau. Évitez les tapis de couleur foncée, car ils pourraient donner l'impression d'un trou.
- ☑ Gardez la salle de bain bien rangée et évitez les objets superflus, en particulier les appareils électriques cassables ou qui brisent.
- ☑ Enlevez ou couvrez les miroirs pour éviter l'illusion que d'autres personnes sont dans la pièce ou pour réduire l'anxiété.
- ☑ Retirez les verrous, gardez la clé à portée de main ou collez du ruban adhésif sur les verrous pour que la personne ne puisse pas s'enfermer à son insu.
- ☑ Soyez conscient de votre ton et de votre langage corporel et utilisez des expressions faciales positives, encourageantes et amicales.

LE LAVAGE À LA SERVIETTE – Une méthode douce au lit

Équipement

Il existe de nombreuses approches potentielles pour aider une personne atteinte d'un trouble neurocognitif à prendre un bain. En voici une appelée la technique du « Towel-bath ». (Pour plus de techniques, visitez bathingwithoutabattle.unc.edu). Procurez-vous une ou plusieurs couvertures de bain (un tissu fin et léger utilisé pour couvrir la personne pendant le bain. Ces couvertures absorbent l'humidité tout en maintenant la personne au chaud).

1 grand sac en plastique contenant :

- 1 grande serviette légère (pliée en accordéon)
- 1 serviette de bain standard
- 2 gants de toilettes ou plus
- Pichet en plastique de 2 à 3 pintes rempli d'eau (environ 105 F/40°C à 110°F/ 43°C). Parce que l'eau chauffée au micro-ondes peut causer des brûlures, utilisez de l'eau chaude du robinet, à laquelle vous ajoutez : 1 à 1½ once de savon sans rinçage (utilisez les instructions du fabricant pour la dilution)

Préparation de la personne

Expliquez à la personne que c'est l'heure du bain. Créez une atmosphère paisible dans la pièce, ou faites jouer de la musique douce et tamisez les lumières si cela permet de la calmer. Assurez-vous de préserver son intimité. Lavez-vous les mains. Si nécessaire, placez une couverture de bain sous la personne pour la réchauffer et protéger la literie. Déshabillez la personne, tout en la recouvrant du linge de lit ou de la deuxième couverture de bain. Vous pouvez également protéger le linge de lit en le pliant au bout du lit.

Préparation du bain

Versez l'eau savonneuse dans le sac en plastique et faites pénétrer la solution dans les serviettes et les gants de toilettes jusqu'à ce qu'ils soient uniformément humides, mais pas détrempés. Si nécessaire, essorez l'excès de solution à travers l'extrémité ouverte du sac dans l'évier. Tordez le haut du sac pour retenir la chaleur. Apportez près du lit le sac en plastique contenant les serviettes et les gants de toilette chauds.

Procédure

Exposez les pieds et le bas des jambes de la personne et recouvrez immédiatement cette partie avec la grande serviette chaude et humide. Puis doucement et progressivement découvrez la personne tout en dépliant simultanément la serviette humide pour couvrir la personne. Placez les draps au bout du lit. Commencez à laver la partie du corps qui rend la personne le moins mal à l'aise. Par exemple, commencez par les pieds et nettoyez le corps vers le haut en massant doucement à travers la serviette. Vous voudrez peut-être placer une couverture de bain sur la serviette pour la tenir au chaud. Lavez l'arrière des jambes en pliant les genoux et en allant en dessous. Lavez le visage, le cou et les oreilles avec l'un des gants de toilette. Vous pouvez également lui donner un gant de toilette et l'encourager à se laver elle-même le visage. Tournez-la sur un côté et placez sur son dos la petite serviette chaude du sac en plastique, en la lavant de la même manière, tout en lui réchauffant le devant du corps avec la couverture de bain ou la serviette humide et chaude. Aucun rinçage ou séchage n'est requis. Utilisez un gant de toilette du sac en plastique pour laver les parties génitale et rectale. Enfilez des gants jetables pour le lavage de ces parties du corps. Retirez la serviette humide avant de lui laver le dos, ou lorsque vous avez terminé avec le lavage à la serviette, en fonction des souhaits et de la tolérance de la personne.

Après le bain

Si vous le souhaitez, laissez la personne dénudée, mais recouverte de la couverture de bain et du linge de lit. Vous la rhabillerez plus tard. Une couverture de bain en coton sec (réchauffée si possible) posée à même la peau et repliée sous la personne est réconfortante. Déposez le linge usagé dans le sac en plastique. Nouez le sac et placez-le dans un panier.

Adaptation de ER Squibb and Sons, LLC. (1975). The towel-bath. Calgon-Vestal Laboratories. bathingwithoutabattle.unc.edu/bathing-techniques.

AIDE ET SOUTIEN DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER

Pour trouver votre société Alzheimer locale et obtenir des renseignements et du soutien, visitez alzheimer.ca/presdechezvous.

RESSOURCES UTILES

Association Canadienne des ergothérapeutes. Trouvez un ergo sur le site de l'ACE : caot.ca

Société Alzheimer du Canada. À propos de moi. alzheimer.ca/aproposdemoi

Société Alzheimer du Canada. Canada proche allié Alzheimer. alzheimer.ca/CanadaprocheallieAlzheimer

Société Alzheimer du Canada. La communication. alzheimer.ca/lacommunication

Société Alzheimer du Canada. Prise de décision. alzheimer.ca/prisededecision

University of North Carolina at Chapel Hill. Bathing without a battle: Creating a better bathing experience for persons with Alzheimer's Disease and related dementias. bathingwithoutabattle.unc.edu. (En anglais uniquement).

Ces informations sont destinées à votre usage général. Assurez-vous de parler à un professionnel de la santé qualifié avant de prendre toute décision liée à la santé. Les informations fournies par la Société Alzheimer ne remplacent pas votre relation avec votre professionnel de la santé. Ces informations ne sont pas destinées à remplacer un diagnostic ou un traitement clinique.

NOTES

NOTES

Société Alzheimer

Société Alzheimer du Canada
20, avenue Eglinton Ouest, 16e étage, Toronto (Ontario) M4R 1K8
Bureau national : 1-800-616-8816
alzheimer.ca/fr
@AlzheimerCanada @AlzCanada @AlzheimerCanada

Numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance : 11878 4925 RR0001

Création : 2011 Dernière révision : 2023 © Société Alzheimer du Canada, 2023. Tous droits réservés

DD300-04F 2026