

Aurore Esclauze



Mon manuel pour les aidants

Les ressources indispensables pour accompagner
une personne dépendante sans s'épuiser

*Stress,
abattement,
déprime...
les solutions
psychologiques*



25
soins et gestes
techniques
en pas-à-pas

*Des conseils
concrets et
pratiques*

ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ

Mise en garde

Cet ouvrage vous donne des clés pour agir en tant qu'aïdant au quotidien, mais il ne remplace pas les recommandations de professionnels de santé. Si vous avez un quelconque doute concernant la prise en charge de la personne que vous aidez, n'hésitez pas à consulter un spécialiste.

© Mosaïque-Santé
1, rue Jean de Brion
77520 Donnemarie-Dontilly

EAN : 9782849393406

Toute reproduction même partielle sur quelque support que ce soit ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur.

De même, toute traduction pour tous pays est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Mosaïque-Santé est une marque déposée à l'INPI.

Mon manuel pour
les aidants

SOMMAIRE

Pourquoi un livre pour aider les aidants ?	7
Aider, c'est quoi ?	9

1. SOINS D'HYGIÈNE & DE CONFORT AU QUOTIDIEN

L'aide à la toilette	14
Le shampoing au lit.....	20
Refaire un lit occupé.....	23
Le changement de protection.....	26
Mettre un bas de contention.....	30
L'aide à l'habillage.....	33
L'aide à l'alimentation.....	36
ZOOM SUR La gestion du linge.....	40

2. LA MOBILITÉ & LES TRANSFERTS

Transfert du lit au fauteuil et l'inverse	43
Utilisation du lève-personne	47
Aide au lever du lit	50
Gestion d'une chute	53
ZOOM SUR Le déambulateur et le fauteuil roulant.....	58

3. LES GESTES DE SANTÉ

Gérer la prise de médicaments	63
Faire les vérifications d'hygiène.....	65
Prévenir les escarres	68
Assurer l'hydratation.....	70
Mesurer la glycémie capillaire (diabétiques).....	71

4. LA PRÉVENTION

Prévenir les troubles du sommeil.....	75
Prévenir les douleurs et les blessures	77
Prévenir la perte cognitive.....	79

Éviter les carences alimentaires.....	81
Limiter la perte d'autonomie.....	83
Anticiper grâce au mandat de protection future.....	86

5. LA RELATION AIDANT-AIDÉ

Bien communiquer avec l'écoute active	89
Adapter sa communication aux troubles cognitifs	91
Utiliser la technique de la validation	92
Conserver l'intimité et la dignité de la personne dépendante.....	94
Gérer les crises (anxiété/agitation)	96
Gérer les refus de soin ou d'accompagnement.....	98

6. LES DÉMARCHES

Se tourner vers les bons professionnels	101
Obtenir des aides financières.....	103
Préparer une entrée en établissement.....	106
Connaître les démarches à effectuer en cas de décès.....	111

7. PRENDRE SOIN DE SOI

Faire valoir son droit au répit	113
Se former.....	115
Sortir de l'isolement.....	116
ZOOM SUR Les techniques de relaxation & de détente.....	119
Adresses utiles.....	125
Le mot de la fin.....	127

Pourquoi un livre pour aider les aidants ?

Avec une population vieillissante, les aidants sont de plus en plus nombreux en France. Si leur rôle n'est officiellement reconnu que depuis peu, ils ont toujours existé, s'occupant d'un parent vieillissant, d'un enfant en situation de handicap ou encore d'un proche à la suite d'un accident. Il y a mille raisons qui peuvent nous pousser à devenir aidant, alors même qu'on ne l'avait jamais imaginé.

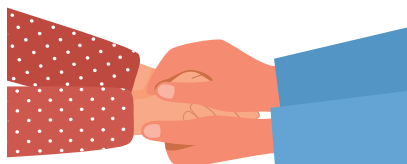
Les aidants ne sont pas des professionnels de santé, mais ils sont en première ligne. Si les spécialistes sont irremplaçables, ce sont bien les aidants qui doivent tout apprendre sur le tas et assumer, jour après jour. Face à un système de santé saturé, leur rôle est devenu absolument indispensable.

C'est pourquoi il est essentiel de les aider. Que ce soit pour apprendre à manier un lève-personne, prévenir les fausses routes alimentaires ou obtenir des aides financières, cet ouvrage est fait pour leur faciliter la vie grâce à des conseils concrets, applicables dès aujourd'hui.

Au-delà des tâches pratiques et techniques, la vie d'aidant est aussi un défi émotionnel. Si vous tenez ce livre entre vos mains, c'est sûrement que vous êtes un aidant. Vous savez donc mieux que quiconque à quel point ce rôle est exigeant. Vous connaissez l'épuisement qui guette, le répit difficile à trouver, l'isolement parfois et les montagnes russes émotionnelles.

Vous trouverez donc aussi des ressources pour prendre soin de vous, car c'est indispensable. Ce que vous portez sur vos épaules est lourd et il est essentiel de veiller à votre propre bien-être, pour pouvoir assumer votre rôle de manière saine et durable.

Ce quotidien n'est pas simple, bien qu'il soit ponctué de moments de partage précieux. Ce livre se veut être une clé pour alléger votre charge et vous permettre ainsi de profiter de ces instants de tendresse singulière, parfois un peu fragile ou maladroite, avec la personne pour qui vous avez fait le choix le plus admirable qui soit.





Aider, c'est quoi ?

QUI SONT LES PERSONNES DÉPENDANTES ?

Une personne dépendante est une personne qui, en raison de son âge, d'une maladie (par exemple, une maladie chronique), d'une situation de handicap ou d'un accident (accident physique ou accident vasculaire cérébral, par exemple) n'est pas en mesure de vivre en autonomie et d'accomplir seule les actes essentiels de la vie quotidienne. Elle a donc besoin d'une aide régulière.

Les actes essentiels de la vie quotidienne, ou « AVQ », font référence à des gestes comme :

- Se lever, se coucher.
- Se laver, assurer son hygiène.
- S'habiller, se déshabiller.
- Cuisiner, manger.
- Se déplacer (à l'intérieur ou à l'extérieur de chez soi).

Aujourd'hui, la perte d'autonomie est évaluée à l'aide de grilles spécifiques, comme la grille AGGIR (Autonomie Gérontologie Groupes Iso-Ressources), qui classe les personnes en différents groupes de dépendance (GIR 1 à GIR 6, GIR 1 étant la dépendance la plus lourde).

Les conséquences

Une personne dépendante a besoin d'aide financière, mais aussi et surtout d'accompagnement humain. C'est là que les aidants entrent en jeu, pour soulager, aider et prendre soin de la personne dépendante.

Définition

La loi du 24 janvier 1997 définit la dépendance comme « l'état de la personne qui, nonobstant les soins qu'elle est susceptible de recevoir, a besoin d'être aidée pour l'accomplissement des actes essentiels de la vie ou requiert une surveillance régulière. »

QUI SONT LES AIDANTS ?

En France, on dénombre actuellement entre 9 et 11 millions d'aidants, sachant que beaucoup ne se recensent pas eux-mêmes comme étant aidants, ce qui peut fausser les statistiques.

Le statut d'aidant a été progressivement formalisé, notamment par la loi d'adaptation de la société au vieillissement de 2015. La loi définit aujourd'hui un proche aidant comme « une personne qui vient en aide, de manière régulière et non professionnelle, à une personne dépendante de son entourage pour les actes de la vie quotidienne ».

Les aidants sont en général des membres de la famille, qui n'ont pas de formation professionnelle dans ce domaine. On les appelle aujourd'hui « proche aidant » ou « aidant familial ». Ils peuvent aussi être des personnes qui entretiennent des liens étroits et stables avec la personne dépendante, sans avoir de lien de sang avec elle.

Il est essentiel de faire reconnaître son statut d'aidant pour bénéficier d'aides administratives et financières. Cependant, bien que la loi reconnaisse le rôle de l'aidant, il n'existe pas de formalité administrative unique pour cela, ni de « carte d'aidant » à ce jour. Ce statut est plutôt reconnu indirectement, par le biais de demandes d'aides auprès d'organismes compétents (voir page 103).

QUEL EST LE RÔLE D'UN AIDANT ?

Les aidants jouent un rôle essentiel à la fois pour la personne qu'ils aident, mais aussi pour notre société.

Les aidants aident la personne dépendante pour :

- * **Les gestes quotidiens** : toilette, habillage, repas, déplacements...
- * **L'entretien de la maison** : ménage, courses, cuisine...
- * **Le soutien moral et psychologique** : présence, écoute, réconfort...
- * **L'aide administrative** : gestion des papiers, démarches, tutelle...
- * **La coordination des soins et les rendez-vous médicaux** : prise de rendez-vous, accompagnement sur place...
- * **La vigilance et la surveillance de l'état de santé** pour éviter toute complication ou dégradation.

Les aidants jouent également un rôle très important dans notre société pour :

- * **Maintenir à domicile des personnes dépendantes**, qui peuvent ainsi rester vivre chez elles plutôt qu'être placées en institution.
- * **Adapter au mieux les soins** : leur connaissance approfondie de la personne qu'ils accompagnent permet d'aiguiller les professionnels de santé.

- * **Prévenir l'aggravation de la dépendance :** leur vigilance au quotidien est utile pour détecter toute complication de santé. Leur présence permet aussi d'entretenir les capacités cognitives (notamment dans le cas d'une personne âgée) et ainsi de limiter la dégradation de l'autonomie.
- * **Réduire la pression sur le système de santé :** les aidants jouent un rôle crucial pour alléger le système de santé et médico-social.
- * **Lutter contre l'isolement :** par leur présence quotidienne, ils participent à lutter contre l'isolement des personnes fragiles et dépendantes.

Les aidants sont un maillon de la chaîne de soins des personnes dépendantes qui est fondamental. Leur rôle tend à être de plus en plus reconnu, mais les formations et les aides manquent encore pour les soulager. Ce livre a pour vocation, par des éléments pratiques, d'alléger ne serait-ce qu'un peu leur charge physique et mentale.

POURQUOI DEVENIR AIDANT ?

Cela va sans dire, devenir aidant a un intérêt primordial pour la personne dépendante, qui peut ainsi rester à domicile et bénéficier d'une aide au quotidien pour son bien-être. Cependant, malgré les difficultés quotidiennes, on peut également noter quelques aspects positifs pour l'aidant :

- * **Renforcer les liens :** le fait d'aider un proche fragile permet de nouer des liens indéfectibles.
- * **Ressentir un sentiment d'utilité et d'accomplissement :** en agissant concrètement au quotidien pour aider, l'aidant peut en retirer une fierté personnelle et se sentir utile.
- * **Acquérir de nouvelles compétences :** le chemin d'accompagnement permet d'apprendre beaucoup de choses, tant sur le plan administratif que médical, mais aussi humain (empathie, résilience, adaptation, gestion du stress...).

QUELS SONT LES RISQUES POUR LES AIDANTS ?

Malheureusement, la tâche est loin d'être facile et les conséquences sont nombreuses, tant sur la santé physique que mentale. Parmi les risques, on connaît :

- * **Le burn-out de l'aidant :** un épuisement physique et moral sévère, souvent aggravé par le manque de sommeil et le stress constant.
- * **Les douleurs physiques :** notamment des douleurs au dos et aux cervicales, dues aux efforts physiques pour soulever ou soutenir la personne dépendante.
- * **Une santé négligée :** rendez-vous médicaux reportés, manque de sommeil, mauvaise alimentation...
- * **Une détresse psychologique :** anxiété, stress, tristesse, dépression...

- * **Un isolement social** : l'aidant peut n'avoir ni le temps ni l'énergie de maintenir une vie sociale. L'incompréhension des autres face à ce choix de vie peut provoquer des tensions.
- * **Des difficultés financières** : des dépenses liées aux soins, des aménagements du logement nécessaires, une réduction du temps de travail, des arrêts ou même une démission peuvent engendrer une perte de revenus considérable.
- * **Une perte de sens** : l'aidant met de côté sa vie personnelle et ses propres rêves pour soutenir la personne aidée, en perdant sa propre identité.

UN VÉRITABLE CHOIX ?

C'est une question épineuse : devenir aidant est-il un choix délibéré ou plutôt une situation qui s'impose à nous ? Certains peuvent sentir qu'ils n'ont pas d'autre choix que de devenir aidant, notamment pour éviter l'institutionnalisation de leur proche et/ou que sa situation ne se dégrade. Le coût des structures d'accueil peut aussi être élevé et les freiner. Parfois, il arrive également que les aidants se retrouvent à endosser ce rôle malgré eux, parce qu'ils sont retraités, au foyer ou sans emploi, donc « disponibles » pour aider.

Les moments partagés avec la personne aidée sont précieux, mais ils n'enlèvent pas l'immense responsabilité qui pèse sur les épaules des aidants. C'est pourquoi il est aujourd'hui plus que jamais question de prévention pour les aidants et d'assurer leur bien-être à eux aussi.

QUELS SONT LES DROITS DES AIDANTS ?

La reconnaissance du rôle des aidants est en cours, mais pas tout à fait aboutie. Cependant, des dispositifs et des aides existent aujourd'hui pour se sentir épaulé et conseillé :

- * **Groupes de paroles, associations** (voir page 116).
- * **Droit au répit** : des solutions comme l'accueil de jour, l'hébergement temporaire ou le relais à domicile permettent aux aidants de reprendre leur souffle.
- * **Congé de proche aidant** : il permet de suspendre ou réduire son activité professionnelle pour s'occuper d'un proche, en percevant une allocation journalière (AJPA).
- * **Retraite** : les aidants ont la possibilité de valider des trimestres pour la retraite, notamment via l'affiliation gratuite à l'assurance vieillesse des parents au foyer ou des majorations pour l'éducation d'un enfant handicapé.
- * **Aide financière** : l'aidant peut être rémunéré en tant que salarié de la personne aidée (sous certaines conditions).
- * **Déduction fiscale** : des crédits ou des déductions d'impôts peuvent être obtenus pour l'emploi d'une aide à domicile ou l'aménagement du logement.

Pour découvrir le détail de ces droits, reportez-vous à la page 103.



1



SOINS D'HYGIÈNE & DE CONFORT AU QUOTIDIEN

Ces gestes techniques sont indispensables pour assurer la santé de la personne dépendante et préserver sa dignité. Il y a donc quelques éléments à connaître pour savoir s'y prendre correctement.

L'aide à la toilette

L'aide à la toilette est très importante pour l'hygiène d'une personne dépendante. Toutefois, elle est aussi sensible, car elle touche à l'intimité et doit être faite dans le respect de la dignité de la personne. Une approche douce et patiente est essentielle pour en faire un rituel apaisant, et non un moment de stress pour vous et pour la personne dépendante.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE TOILETTE

- * **Toilette au lavabo :** la personne aidée est assise ou debout et peut réaliser une partie des gestes seule. L'aidant prépare le matériel, supervise et apporte son aide pour les gestes plus difficiles (dos, pieds...).
- * **Douche :** la personne aidée se douche ou se baigne avec le soutien de l'aidant, qui assure aussi sa sécurité. Cela nécessite souvent des aménagements (marchepied, siège de douche, tapis antidérapant, brosse à long manche...). Si vous avez une baignoire, une planche de bain permet de sécuriser son usage.
- * **Toilette au lit :** la personne aidée est très dépendante ou reste alitée. Dans ce cas, la toilette est réalisée au lit, avec des gestes précis. Un peu de matériel peut être nécessaire (douchettes portatives, alèses imperméables) et il est préférable de la réaliser dans un lit médicalisé. Il existe aussi des brancards de douche (ou chariots de douche) conçus spécifiquement pour cet usage.

FRÉQUENCE

- On conseille une toilette des zones sensibles (plis cutanés, zone intime) et des zones essentielles (mains, visage) tous les jours.
- La douche peut être faite tous les deux jours.
- Les cheveux peuvent être lavés 1 à 3 fois par semaine, selon la nature des cheveux et les ressentis (démangeaisons par exemple).

Indispensable !

La toilette est absolument nécessaire au bien-être et à l'hygiène des personnes dépendantes, notamment pour éviter des problèmes cutanés et prévenir les escarres (ou « ulcères de pression »). Il ne faut pas la négliger, même si la personne n'a pas beaucoup d'activité physique.



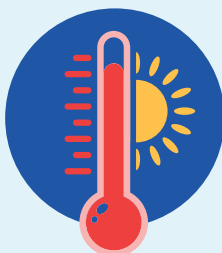
LES BONS RÉFLEXES

CONSEILS GÉNÉRAUX POUR LA TOILETTE

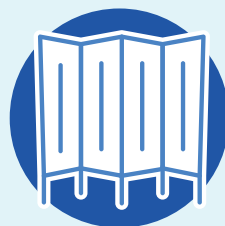
- * **Préparez le matériel :** avant toute chose, préparez ce dont vous avez besoin (savon, gants de toilette, serviettes, linge de rechange, peigne/brosse...).
- * **Sécurisez l'environnement** (tapis antidérapant, siège de douche...).
- * **Isolez :** fermez la porte, mettez un paravent, faites en sorte que la personne ne soit pas à la vue de tous.
- * **Veillez à la température** de l'eau et de la pièce, qui doivent être agréables.
- * **Verbalisez :** annoncez chaque geste que vous faites, même si la personne ne semble pas réagir à ce que vous dites. Parlez calmement et d'une voix rassurante.
- * **Lavez-vous les mains** avant et après.
- * **Respectez les rituels :** si la personne préfère commencer par une partie ou l'autre, souhaite un produit plutôt qu'un autre, essayez de vous adapter dans la mesure du possible.
- * **Respectez l'intimité :** couvrez les parties dénudées du corps au fur et à mesure pour éviter le froid et préserver l'intimité.
- * **Prenez le temps :** ne pressez pas la toilette, surtout si la personne effectue certains des gestes elle-même. Encouragez-la, c'est essentiel pour le maintien d'une partie de son autonomie.



Propreté



Température



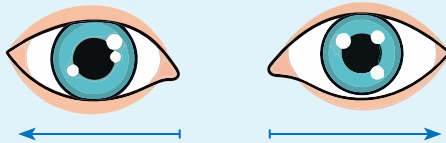
Intimité



LES BONS RÉFLEXES (SUITE)

CONSEILS POUR CHAQUE ZONE

- * **Visage et cou** : si la personne a la peau sensible, n'utilisez pas de savon pour ces deux zones.
 - **Pour les yeux**, nettoyez de l'intérieur vers l'extérieur avec une compresse et du sérum physiologique.
 - **Pour les oreilles**, nettoyez uniquement le pavillon externe à l'aide d'une compresse et de sérum physiologique. N'utilisez pas de coton-tige.



- * **Haut du corps** : insistez sous les aisselles (et sous les seins pour les femmes). Nettoyez bien les plis.
- * **Extrémités** : nettoyez du pied vers la cuisse, insistez entre les orteils et derrière les genoux.
- * **Parties génitales** :
 - Utilisez un gant de toilette distinct.
 - Allez de l'avant vers l'arrière (du sexe vers l'anus).
 - Séchez bien tous les plis.
 - Chez l'homme non circoncis, décalottez (tirez doucement le prépuce vers l'arrière), nettoyez la zone doucement avec un savon doux au pH neutre et de l'eau tiède avec une compresse propre, puis recalottez avec la même douceur. Ce geste est délicat, mais très important pour éviter tout risque d'infection.
- * **Pour l'ensemble de la toilette** : rincez abondamment et séchez soigneusement, surtout les plis, en tamponnant plutôt qu'en frottant. Idéalement, appliquez une crème hydratante après.

Observer & alerter

La toilette est idéale pour surveiller l'état de la peau et vérifier que tout va bien. Si vous relevez quoi que ce soit (œdème, rougeur, plaie, escarre...), signalez-le à un professionnel de santé.

DANS QUEL ORDRE RÉALISER LA TOILETTE ?

1.

VISAGE & COU

2.

**TORSE, MAINS
& BRAS**

Pensez aux plis
sous les aisselles
et sous les seins.

3.

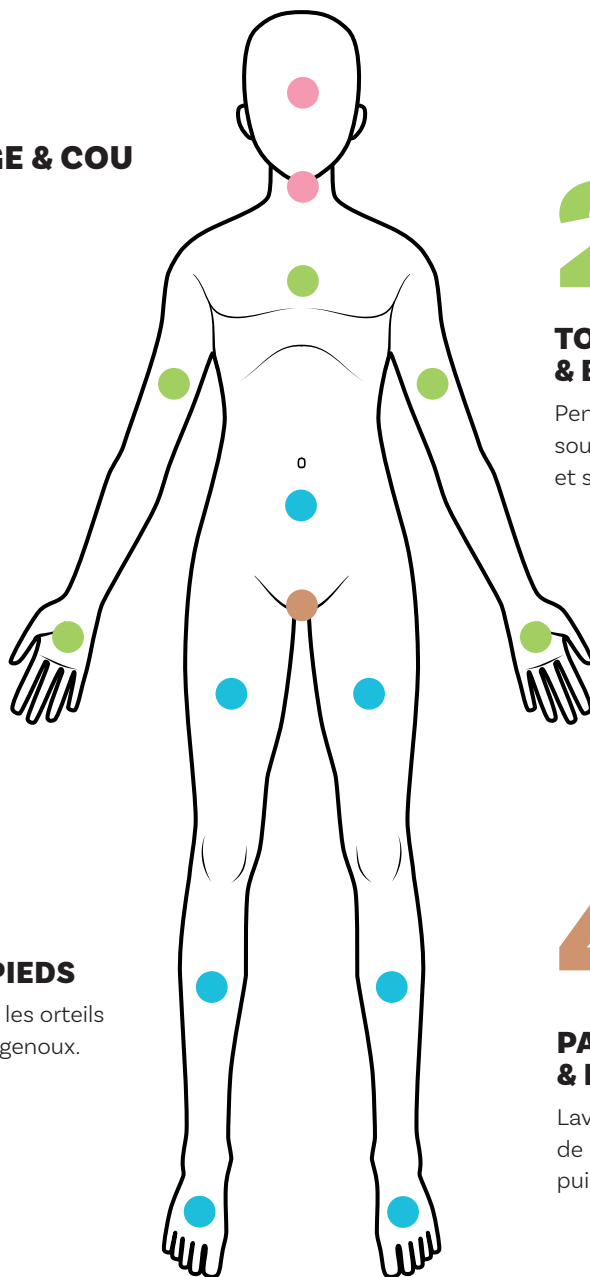
**ABDOMEN,
JAMBES & PIEDS**

Lavez bien entre les orteils
et à l'arrière des genoux.

4.

**PARTIES INTIMES
& DOS**

Lavez les parties génitales
de l'avant vers l'arrière,
puis la zone anale.





TOILETTE AU LIT

LES BONS GESTES - ÉTAPE PAR ÉTAPE

RÉUNISSEZ LE MATÉRIEL

Avant de commencer une toilette au lit, il est très important de réunir à portée de main tout le matériel dont vous aurez besoin :

- ☐ Alèses
- ☐ Plusieurs gants de toilette
- ☐ Deux serviettes propres
- ☐ Linge de change (chemise de nuit, pyjama ou vêtements de ville)
- ☐ Linge pour le change du lit
- ☐ Savon
- ☐ Une ou deux cuvettes
- ☐ Un sac à linge sale ou une poubelle
- ☐ Rasoir si besoin, mousse à raser et après-rasage
- ☐ Peigne ou brosse
- ☐ Brosse à dents et dentifrice, ou produit d'entretien pour les prothèses dentaires
- ☐ Coupe-ongles



LES BONS RÉFLEXES

- * Pour éviter de mouiller le matelas, utilisez une ou plusieurs alèses, à positionner sous la zone que vous lavez et que vous retirez ensuite. N'oubliez pas de changer les draps du lit lorsque vous aurez terminé (voir page 25).
- * N'interrompez pas la toilette et ne laissez pas la personne nue sur son lit.
- * Proposez-lui d'effectuer certains gestes si elle le souhaite.
- * Vérifiez que l'eau est toujours chaude et changez-la souvent (entre chaque zone préférablement). Changez aussi de gant à chaque zone.
- * Insistez sur les plis naturels.
- * Adaptez la durée du lavage au degré de fatigue de la personne aidée.



TOILETTE AU LIT (SUITE)

À VOUS DE JOUER !

1. **Préparez une bassine d'eau** à température idéale pour la personne (faites-lui tester si vous pouvez).
2. S'il est médicalisé, **mettez le lit à votre niveau** grâce à la télécommande, puis enlevez la barrière.
3. **Débordez le lit de haut en bas**, en remplaçant les draps par une grande serviette ou un linge propre, de manière que la personne ne soit jamais totalement découverte.
4. **Lavez d'abord le visage, les oreilles et les yeux.** Si la peau est sensible, faites cela sans savon. Rasez si besoin.
5. Ensuite, **enlevez les vêtements ou ouvrez la chemise**, puis lavez le bras et la main les plus éloignés de vous.
6. Passez maintenant **au thorax, puis au bras et à la main la plus proche**, en insistant sous les aisselles et les seins. Séchez soigneusement en tamponnant.
7. **Lavez l'abdomen** en insistant sur le nombril, puis séchez.
8. **Recouvrez la personne** de la veste de pyjama, chemise de nuit ou vêtement.
9. Découvrez le bas du corps. **Lavez la cuisse, la jambe et le pied les plus éloignés de vous**, puis les plus proches. Soutenez la jambe sous la cheville pour la laver. Insistez au niveau du genou et entre les orteils.
10. Prenez un nouveau gant et **nettoyez les parties intimes**, puis basculez la personne sur le côté pour faire le derrière (faites toujours de l'avant vers l'arrière). Séchez très soigneusement.
11. La personne étant toujours sur le côté (couverte sur le devant avec la serviette de toilette), changez de gant et **lavez le dos** de haut en bas, puis séchez bien.
12. **Repositionnez** la personne sur le dos.
13. **Faites les soins des pieds** (ongles) et vérifiez leur état.
14. **Enfilez le linge de change propre** (chemise, pyjama ou vêtements de ville) et, si besoin, mettez une protection à la personne. Couvrez-la avec les draps de lit propres.

Le shampoing au lit

Faire un shampoing au lit est un soin de confort qui est à la fois essentiel pour l'hygiène et pour le bien-être des personnes dépendantes. Il demande un peu d'organisation, mais il est tout à fait faisable, même sans lit médicalisé.

Il est indiqué pour :

- Les personnes alitées pendant une longue période.
- Les personnes présentant un risque de chute élevé.
- Les personnes ayant une mobilité très réduite.
- Les personnes très affaiblies et fatiguées.
- Les personnes souffrant de douleurs rendant la position assise (qu'elle soit prolongée ou non) insupportable.

À éviter si :

- La personne a des plaies non cicatrisées.
- La personne a vécu un traumatisme crânien ou cervical récent.
- La personne a subi une fracture de la colonne vertébrale.
- La personne a des problèmes dermatologiques.
- La personne est particulièrement anxieuse face à ce soin.
- La personne a des douleurs.

FRÉQUENCE

Le shampoing au lit peut être réalisé une à deux fois par semaine, selon plusieurs éléments :

- La nature des cheveux.
- Les besoins et préférences de la personne.
- L'état du cuir chevelu (démangeaisons, squames, pellicules...).
- La transpiration (fièvre, chaleur).
- Les activités réalisées, salissantes ou non pour les cheveux.
- La disponibilité de l'aidant (le shampoing est long et énergivore).



LES BONS GESTES - ÉTAPE PAR ÉTAPE

Avoir les cheveux propres apporte un immense sentiment de bien-être pour les personnes dépendantes. Voici quelques conseils pour réaliser ce soin dans le respect et le confort de la personne, tout en étant le plus efficace possible.

PRÉPAREZ LE MATÉRIEL

- ☐ Kit de shampoing au lit (capiluve, un bassin gonflable avec tuyau de drainage, bâche à shampoing) ou tout simplement une bâche en plastique ou une alèse imperméable, assortie d'un seau ou d'une baignoire
- ☐ Deux brocs ou baignoires d'eau tiède (l'une pour mouiller, l'autre pour rincer)
- ☐ Shampoing
- ☐ Deux serviettes propres (l'une pour protéger les épaules, l'autre pour sécher)
- ☐ Peigne ou brosse
- ☐ Gants (pour l'aidant)
- ☐ Un sèche-cheveux (si toléré et non contre-indiqué)
- ☐ Cotons ou petites compresses pour protéger les yeux et les oreilles



LES BONS RÉFLEXES

- * Communiquez avec la personne tout au long du processus, en verbalisant chacun de vos gestes.
- * Prenez votre temps.
- * Protégez vos vêtements et vos mains.
- * Profitez-en pour vérifier l'état du cuir chevelu.



LES BONS GESTES – ÉTAPE PAR ÉTAPE (SUITE)

À VOUS DE JOUER !

1. Assurez-vous que **la pièce est suffisamment chauffée**.
2. **Si le lit est médicalisé, mettez-le à une hauteur confortable** pour vous et relevez légèrement le dossier, ou placez un oreiller sous les épaules de la personne pour incliner sa tête confortablement vers l'arrière.
3. **Protégez le lit** (alèse imperméable, bâche) et **protégez la personne** : serviette autour du cou et des épaules, coton sur les yeux et légèrement dans les oreilles (attention à ne pas enfoncer).
4. **Mouillez les cheveux** en versant doucement de l'eau tiède à l'aide d'un broc.
5. **Appliquez le shampoing** et massez doucement.
6. **Rincez** avec le second broc à l'eau claire, n'hésitez pas à le faire plusieurs fois. Veillez à bien rincer la nuque.
7. **Essorez délicatement** les cheveux, puis enveloppez la tête avec une serviette sèche et pressez doucement.
8. Si la personne le tolère et que ce n'est pas contre-indiqué, **séchez au sèche-cheveux** (à température douce + tenez-le à distance pour éviter les brûlures).
9. **Brossez ou peignez** : allez-y doucement s'il y a des nœuds, en procédant du bas vers le haut petit à petit.
10. **Nettoyez et rangez le matériel**, changez les draps si besoin.



Refaire un lit occupé

Refaire le lit d'une personne dépendante est très important pour son hygiène, son confort et sa dignité, surtout si elle y passe la majorité de son temps.

POURQUOI REFAIRE LE LIT ?

- * **Assurer l'hygiène** et maintenir un environnement sain : le lit peut accumuler de la sueur, des fluides corporels, des miettes de nourriture, etc.
- * **Assurer le confort et le bien-être** : un lit propre, sec et sans pli est plus confortable.
- * **Prévenir les escarres** (ulcères de pression) : ces lésions cutanées sont causées par une pression prolongée sur une zone du corps, par exemple les plis dans les draps ou une literie souillée.
- * **Vérifier l'état de santé** : l'aidant peut ainsi vérifier l'état de la peau du patient et le bon positionnement de certains dispositifs médicaux (comme les sondes).

À éviter si :

- La personne est en train de manger.
- La personne est en train de dormir.
- La personne a des douleurs spécifiques.
- L'avis médical y est défavorable pour le moment (mobilisation contre-indiquée).

FRÉQUENCE

- Faire le lit tous les jours.
- Changement total de literie au moins une fois par semaine.
- Contrôle de la literie quotidien.
- Changement en cas de souillure.





LES BONS GESTES - ÉTAPE PAR ÉTAPE

La réfection du lit est essentielle et doit être réalisée avec douceur et efficacité, pour éviter de mobiliser trop longtemps la personne dépendante. Si elle peut être en dehors du lit quand vous le faites, c'est idéal, mais si ce n'est pas possible, voici comment procéder :

PRÉPAREZ LE MATÉRIEL

- ☐ Linges propres
- ☐ Alèse
- ☐ Couverture
- ☐ Sac ou panier à linge sale



LES BONS RÉFLEXES

- * Communiquez : expliquez à la personne ce que vous allez faire.
- * Fermez la porte et les rideaux pour préserver l'intimité.
- * Lavez-vous les mains avant et après, ou utilisez des gants que vous jetez à la fin.
- * La personne doit toujours rester couverte pendant la manœuvre.
- * Faites attention à ce qu'elle soit toujours en sécurité.
- * Veillez à éviter les plis pour prévenir les escarres.
- * Le linge propre ne doit jamais toucher le linge sale.
- * Si la personne a un matelas anti-escarre ou d'autres dispositifs, vérifiez que tout est bien fonctionnel après la réfection du lit.



**Préservez
l'intimité.**



**Verbalisez
vos gestes.**



**Lavez-vous
les mains.**



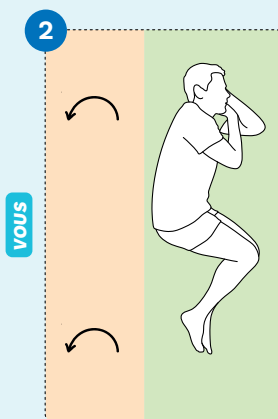
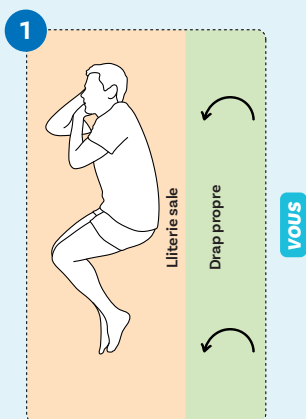
Évitez les plis.



LES BONS GESTES – ÉTAPE PAR ÉTAPE (SUITE)

À VOUS DE JOUER !

1. S'il est médicalisé, **réglez la hauteur du lit** au niveau de vos hanches idéalement, et enlevez la barrière du côté où vous vous positionnez.
2. **Tournez la personne en position latérale** du côté opposé à celui où vous travaillez (en veillant à ce qu'elle soit bien calée et sécurisée).
3. **Sur la première moitié du lit**, défaites les draps sales et roulez-les vers le centre, ainsi que l'alèse, pour former un « boudin » de linge sale au milieu.
4. **Mettez le drap propre dans le sens de la longueur** sur la première moitié du lit et bordez-le pour qu'il ne glisse pas. Déroulez-le ensuite vers le dos de la personne, en veillant à ce qu'il n'y ait aucun pli. Faites de même pour l'alèse.
5. **Aidez la personne à rouler doucement** sur le linge propre et remettez la barrière.
6. **Passez de l'autre côté du lit** et enlevez la barrière. Tirez vers vous tout le linge sale et enlevez-le du lit.
7. **Déroulez et ajustez le linge propre** en le tendant bien, puis aidez la personne à se replacer au centre du lit.
8. **Changez la taie d'oreiller**, puis étendez un drap propre sur la personne. Évitez que ce soit trop serré au niveau des pieds.
9. **Remettez les barrières** et remplacez le lit, puis mettez les draps sales à la machine.



Les bons gestes

Les conseils pratiques

Les ressources



Les aidants sont en première ligne pour les soins aux personnes dépendantes, bien qu'ils ne soient pas des professionnels de santé. Face à un système de santé saturé, leur rôle est devenu absolument indispensable. Il est donc essentiel de les soutenir concrètement au quotidien pour éviter leur épuisement physique et émotionnel.

Conçu sous forme de fiches pratiques et techniques, ce manuel répond à tous les défis qui se posent pour un aidant : réaliser les soins d'hygiène indispensables (toilette, shampoing, enfiler un bas de contention, etc.), déplacer une personne non-mobile, prévenir les troubles du sommeil ou les fausses routes alimentaires, communiquer au mieux...

Pour que cet engagement altruiste ne mène pas à l'épuisement, ce manuel va au-delà de l'aspect technique en accompagnant l'aidant dans ses démarches administratives et en détaillant les solutions de répit qui existent.

Il est donc le compagnon idéal pour acquérir les bons réflexes et alléger le quotidien de l'aidant, avec une relation aidant-aidé plus sereine. Des ressources indispensables pour prendre soin de soi... afin de pouvoir prendre soin des autres.

***Aurore Esclauze** est journaliste et autrice, spécialisée dans le domaine de la santé. Elle écrit tous les mois dans le magazine Rebelle-Santé. Elle est l'autrice de Mon cahier de méditation et de Mon cahier de premiers secours physiques et santé mentale, aux éditions Mosaïque-Santé.*



FABRIQUÉ
EN FRANCE

www.mosaique-sante.com

17,90 € TTC

