



*S'habiller et prendre
soin de son corps*

*Bien dans ses vêtements,
bien dans sa peau*

Contenu

Dans ce chapitre

Autant que possible, favoriser l'indépendance	34
Choisir ses vêtements et s'habiller	34
Soins corporels.....	36
Cheveux et ongles, soins bucco-dentaires	42

Quelles habitudes vestimentaires sont importantes pour la personne soignée?

Se doucher, se baigner, se laver, s'habiller et se déshabiller: autant de gestes quotidiens où s'inscrivent les habitudes et les préférences de chacun. Qu'en est-il lorsque la maladie ou les difficultés liées à la vieillesse empêchent quelqu'un de les accomplir sans l'aide d'un tiers? Les proches ou amis appelés à assister une personne dans sa sphère intime doivent faire preuve de beaucoup de doigté et de compréhension. Ils trouveront dans ce chapitre des indications destinées à leur faciliter la tâche.

Autant que possible, favoriser l'indépendance

Le degré de dépendance est souvent très variable. Un jour, la personne soignée sera capable de s'acquitter d'un certain nombre de tâches toute seule; le lendemain, elle aura plus de peine à le faire. Restez à l'écoute et observez la personne pour savoir où et à quel moment elle a besoin de vous. Concentrez-vous sur ce qui est encore possible, et non pas sur les restrictions dues à l'âge ou à la maladie. En adoptant une attitude positive, vous créez une atmosphère encourageante pour chacun. Tout ce que la personne peut encore accomplir elle-même, elle doit le faire, même si c'est momentané. Elle en sera valorisée et rassurée.

Choisir ses vêtements et s'habiller

Propres, confortables, pratiques... et jolis!

Choisir ses vêtements, s'habiller et se déshabiller sont des activités très personnelles. A quel point, on ne s'en rend souvent compte que lorsqu'elles ne sont plus possibles sans l'assistance d'un tiers. Vous pouvez aider la personne dont vous vous occupez en lui permettant de continuer à se mettre en valeur. En portant des vêtements qu'elle affectionne, elle se sent mieux dans son corps, même si elle ne peut quitter son fauteuil roulant ou son lit. De petits accessoires, par exemple un joli foulard, peuvent revêtir une grande importance.

Lorsqu’une personne dépend fortement de l’aide d’autrui pour s’habiller et se déshabiller, il faut que sa garde-robe soit composée de vêtements pratiques:

lavables en machine et faciles d’entretien (pas de repassage);

confortables et élastiques;

faciles à enfiler et à enlever par en haut (pull-overs, chemises, blouses) ou par en bas (pantalons, jupes, robes une-pièce) grâce à une longue fermeture éclair, une ouverture large, une partie échancrée ou déjà boutonnée;

pouvant être fermés sur le devant et présentant, à la place de boutons, des fermetures éclair ou des bandes velcro;

L’aide doit bien entendu être adaptée à la situation du moment ainsi qu’aux habitudes de la personne soignée. Il est important de respecter son choix d’habits et l’ordre dans lequel elle aime se vêtir ou se dévêtir.

Les conseils suivants peuvent également se révéler utiles

- Prévoyez suffisamment de temps et procédez par étapes.
- Veillez à ce que la personne soit assise de façon sûre et confortable.
- Renseignez-vous sur l’existence de moyens auxiliaires (p.ex. enfile-bas) et proposez de les utiliser.
- Si la personne est confuse et désordonnée, asseyez-vous vers elle. Expliquez-lui ce qu’elle doit faire et guidez sa main. En répétant cet exercice tous les jours, il est possible de réapprendre certains gestes.
- En cas de paralysie d’une moitié du corps, commencez toujours l’habillage du côté malade, le déshabillage du côté sain.

Moyens auxiliaires

enfile-bas

chausse-pied long

ouvre-boutons

bandes velcro

Quels moyens auxiliaires peuvent être envisagés? Lesquels sont pris en charge par la caisse maladie?

Quelle importance ont pour moi les soins corporels?

Quelles sont les habitudes et les exigences de la personne soignée?

Soins corporels

Délicatesse et tact

Pour bon nombre de gens, les personnes âgées en particulier, il n'est pas facile de se montrer nu, de se laisser regarder et toucher par quelqu'un. Les soins corporels nécessitent toutefois ce contact physique. La personne qui soigne doit faire preuve de beaucoup de tact, de compréhension et de patience; la personne soignée de son côté doit être prête à accepter cette aide dont elle n'a pas l'habitude.

Respecter les habitudes de la personne

Une bonne hygiène corporelle et des vêtements propres sont importants pour le bien-être général. Ils permettent d'éviter les mauvaises odeurs et de préserver la santé de la peau. La notion de propreté est cependant très individuelle. Chacun a ses habitudes et son idée de ce qui est bien et nécessaire. Discutez-en avec la personne dont vous vous occupez et mettez-vous d'accord avec elle.

L'utilisation de moyens auxiliaires adéquats peut faciliter les soins corporels. Demandez conseil (p. ex. au service d'aide et de soins à domicile de votre région). Il est recommandé de louer les moyens auxiliaires, car on peut ainsi les adapter régulièrement à l'évolution de la situation.

Il vaut la peine de poser les questions suivantes à la personne soignée:

A-t-elle l'habitude de prendre un bain, une douche ou de se laver au lavabo?

Fait-elle sa toilette avant ou après le petit déjeuner ou plutôt le soir? A l'eau chaude ou froide? Avec quels produits de nettoyage ou de soins? A l'aide d'une lavette, d'une brosse?

Quels gestes peut-elle encore accomplir seule (p. ex. se laver le visage, nettoyer sa prothèse dentaire, faire sa toilette intime)?

Quels moyens auxiliaires pourraient lui faciliter la tâche?

Comment pouvez-vous l'aider à faire les choses de manière indépendante (préparer l'eau pour la toilette, lui procurer des moyens auxiliaires, disposer les habits dans le bon ordre)?

Observez bien la personne pendant sa toilette. Vous reconnaîtrez ainsi les éventuels signes d'une maladie ou d'une complication et pourrez solliciter à temps l'assistance requise.

La douche

La douche stimule mieux la circulation sanguine que le bain et dessèche moins la peau. Elle a un effet rafraîchissant et énergisant.

Important : disposer un tapis antidérapant au fond de la douche. Des poignées, une planche ou une chaise de douche peuvent être très utiles.



Comment procéder

- Préparez toutes les affaires. Aidez la personne à entrer dans la cabine de douche ou dans la baignoire.
- Laissez la personne vérifier elle-même la température de l’eau.
- Au besoin, aidez-la à se laver.
- S’il faut lui laver les cheveux, faites-le pendant la douche.
- Si nécessaire, aidez la personne à se sécher. Veillez en particulier à bien sécher sous les seins, ainsi que les aisselles, les plis de l’aîne, le pli interfessier et les espaces interdigitaux (entre les doigts de pied).
- Massez la personne avec une lotion hydratante et nourrissante.
- Aidez la personne à s’habiller et à terminer sa toilette.

Le bain

Certains produits pour le bain ont un effet calmant, stimulant ou curatif. Le bain est toutefois fatigant pour l’organisme, en particulier si la personne est malade ou affaiblie (p. ex. insuffisance cardiaque). Le cas échéant, demandez au médecin ou à un professionnel des soins si une douche ne serait pas mieux adaptée.

Différents moyens auxiliaires permettent de faciliter le bain: tapis antidérapant, poignées, siège de bain, chaise placée à côté de la baignoire, voire élévateur. Demandez que l’on vous montre la meilleure façon d’aider la personne à entrer dans le bain et à en sortir.

De quelle manière la prise en charge des soins corporels peut-elle influencer sur notre relation?

Quels sont les dangers liés à la toilette?

Comment aider la personne soignée à se doucher?

Quels sont les points importants à observer lors du bain?

Comment procéder

- Préparez les moyens auxiliaires et l'eau du bain (température: 37° à 38°C).
- Aidez la personne à entrer dans le bain.
- Laissez la personne savourer son bain, mais restez près d'elle ou à portée de voix.
- Au besoin, aidez-la à se laver.
- Aidez la personne à se lever, à se rincer et à se sécher.
- Aidez-la à sortir du bain.
- Assistez-la pour la suite de sa toilette.

Que faire si la personne a un malaise pendant le bain?

- Videz immédiatement la baignoire
- Couvrez la personne
- Demandez de l'aide (n'essayez en aucun cas de sortir la personne du bain sans l'assistance d'un tiers!)

Toilette au lavabo ou au bord du lit

Lorsque la personne ne peut plus prendre de bain ni se doucher, ou si elle ne désire pas le faire, la toilette devra se faire au lavabo ou au bord du lit.



Comment procéder

- Disposez le matériel nécessaire à portée de la main.
- Accompagnez la personne jusqu'au lavabo ou installez-la confortablement au bord du lit (prévoir une table pour poser la cuvette et les affaires de toilette).
- Au besoin, aidez-la à se laver; restez en tous les cas à portée de voix.

Si la personne soignée ne peut plus se tenir debout au lavabo, il vaut mieux laver les jambes et faire la toilette intime au lit.

Toilette au lit

Même alitée, une personne peut souvent faire elle-même une partie de sa toilette. Mieux vaut décider de jour en jour dans quelle mesure elle en est capable.

Dans le cas de personnes gravement malades, les soins corporels au lit procurent certes du bien-être, mais ils sont également fatigants. Il est alors tout à fait envisageable et même souhaitable de ne pas laver l'ensemble du corps chaque jour. Discutez-en avec la personne concernée ou avec un professionnel des soins.

Les soins corporels nécessitent un certain nombre d'accessoires, tels que cuvette, lavettes jetables pour la toilette intime, produits de nettoyage et de soins adaptés au type de peau (pH neutre, non parfumés) et aux habitudes de la personne, suffisamment de serviettes éponge.

Comment procéder

- Déterminez avec la personne une heure pour les soins corporels qui convienne à tous les deux.
- Veillez à ne pas être dérangés pendant les soins.
- Préparez le matériel nécessaire, de même que les articles de toilette personnels tels que déodorant, parfum, maquillage, lotion après-rasage.
- Fermez les fenêtres et veillez à une température agréable dans la pièce.
- Installez la personne dans une position confortable, si possible sur le dos; éloignez coussins de position, peaux de mouton et autres accessoires.
- Demandez à la personne d'ôter sa chemise ou son pyjama, aidez-la si nécessaire.
- Couvrez la personne au moyen d'un drap ou d'une serviette de bain.
- Procédez aux soins dans l'ordre souhaité (commencez de préférence par les mains et les bras, prévoyez éventuellement un bain de mains).



Bain de main

A quoi faut-il penser en particulier lors de la toilette au lavabo ou au bord du lit?

Quels soins corporels suis-je capable d'assumer seule? Pour quelles tâches ai-je besoin d'instructions ou d'assistance de la part de professionnels?

- Lavez et séchez le visage, le cou, la poitrine, les aisselles, l'abdomen et le nombril.
- Aidez la personne à s'asseoir ou à se tourner sur le côté pour lui laver le dos.



Toilette du dos

- Enfilez-lui éventuellement une chemise propre ou autre vêtement pour couvrir le haut du corps.
- Lavez et séchez les jambes, les pieds et les orteils (prévoir de temps en temps un bain de pieds).



Bain de pieds

- Pendant ou après les soins, vous pouvez aussi masser certaines parties du corps, pour autant que la personne le souhaite et que cela lui soit agréable.
- Si la peau est sèche, utilisez des produits de soins adaptés.

Toilette intime (organes génitaux, anus)

Lors de la toilette intime, il est particulièrement important de laisser la personne faire elle-même tout ce dont elle est encore capable. Vous pouvez notamment lui mettre à disposition tous les objets ou les lui tendre au fur et à mesure. La plupart des gens acceptent difficilement qu'une autre personne touche à cette zone intime, qu'elle soit ou non du même sexe qu'eux. Vous pouvez, vous aussi, en ressentir de la gêne.

Il est essentiel de respecter les sentiments de l'autre. Veillez à ce que la porte reste fermée pour protéger la personne soignée des regards

Quelles sont les attentes de la personne en matière de soins «cosmétiques»?

Dans quelle mesure puis-je l’assister? Quand ai-je besoin d’une aide professionnelle?

Cheveux et ongles, soins bucco-dentaires

Soins des cheveux

Des cheveux propres et bien coiffés contribuent largement au bien-être général. Il convient de respecter aussi longtemps que possible les souhaits de la personne en matière de coupe, de soins et de fréquence des lavages. Bien entendu, les cheveux doivent être peignés ou brossés tous les jours.

Le plus simple est de laver les cheveux pendant la douche ou le bain, sinon au lavabo. Un professionnel peut vous montrer comment le faire au lit. Renseignez-vous pour savoir s’il existe, dans le quartier ou la commune, un coiffeur qui accepterait de se déplacer à domicile et à qui vous pourriez confier le shampoing, la coupe et la coiffure.

Rasage

Tant qu’elle en est encore capable, la personne doit se raser elle-même. Vous pouvez éventuellement l’aider à préparer et à nettoyer les instruments (blaireau, lame, rasoir mécanique). En cas de prise de médicaments anticoagulants, mieux vaut opter pour le rasoir électrique; la personne risque ainsi moins de se couper et de saigner. La manipulation en est également plus simple.

Vous trouverez peut-être un coiffeur disposé à venir à domicile pour raser la personne et lui couper les cheveux.

Soins bucco-dentaires

Laissez faire la personne aussi longtemps que possible. Lorsqu’elle n’arrive plus toute seule, demandez-lui combien de fois par jour et à quel moment elle veut se nettoyer les dents.

Comment procéder

- Préparez le matériel nécessaire.
- Installez la personne au lavabo ou aidez-la à se redresser dans son lit.
- Brossez-lui les dents soigneusement. Effectuez des mouvements rotatifs sur les surfaces de mastication; brossez les faces intérieures et extérieures de la gencive vers la surface de mastication.
- Demandez à la personne de bien se rincer la bouche.

Nettoyage des prothèses

- Si possible, laissez la prothèse en place 24 heures sur 24, afin que la gencive ne s'atrophie pas (la prudence s'impose chez les personnes gravement malades).
- Nettoyez les prothèses régulièrement et encouragez la personne à se rincer la bouche à cette occasion.
- Pour le nettoyage:
 - remplissez le lavabo d'un peu d'eau, de manière à protéger la prothèse si elle devait tomber;
 - demandez à la personne de retirer ses prothèses elle-même; si elle ne le peut pas, prenez-les avec une petite compresse (servez-vous éventuellement de gants jetables pour le faire);
 - utilisez de l'eau tiède et une brosse spéciale;
 - lors de l'utilisation de comprimés de nettoyage, suivez les instructions du fabricant.
- Lorsqu'une prothèse n'est plus adaptée et dérange la personne quand elle mastique ou parle, proposez une visite chez le dentiste.

Soins de bouche chez les personnes gravement malades ou sans connaissance

Dans de tels cas, le nettoyage de la bouche est particulièrement important. En effet, lorsque la bouche et les dents ne «travaillent» pas, il n'y a plus de fonction autonettoyante et il en résulte souvent des inflammations des muqueuses ou des mycoses. Il existe des solutions spéciales pour les soins buccaux. Un professionnel saura vous expliquer comment les utiliser.

Soins des ongles

Des ongles bien coupés et limés contribuent également à une apparence soignée.

Comment procéder

- Donnez un bain de mains ou de pieds (10 minutes au maximum) en ajoutant éventuellement un produit de soins.
- Nettoyez les ongles.
- Coupez les ongles des mains en forme arrondie.
- Coupez les ongles des pieds droit et pas trop court.
- Si vous limez régulièrement les ongles, il n'est peut-être pas nécessaire de les couper.

Si les ongles des orteils sont difficiles à couper (ongles incarnés), en présence de verrues ou de cors, mieux vaut avoir recours à un pédicure-podologue, en particulier lorsque la personne souffre de troubles de la circulation ou de la sensibilité (p. ex. en cas de diabète). Il faut également demander conseil à un professionnel en cas d'inflammation au pourtour de l'ongle.

