

## Les maladies cognitives

Les maladies cognitives désignent un ensemble de symptômes qui affectent le cerveau, notamment les pertes de mémoire et les difficultés de réflexion, d'élocution ou de résolution des problèmes. Ces symptômes peuvent être suffisamment graves pour réduire la capacité de la personne atteinte à poursuivre ses activités quotidiennes. Des changements d'humeur et de comportement sont également possibles. Ces symptômes sont irréversibles, ce qui signifie que les pertes de capacité ne reviendront pas.

Plusieurs maladies peuvent causer des troubles cognitifs, y compris la maladie d'Alzheimer, les maladies vasculaires, la maladie à corps de Lewy, les dégénérescences fronto-temporales et la maladie de Creutzfeldt-Jacob. Les symptômes de ces maladies peuvent se ressembler et se chevaucher.

La maladie d'Alzheimer est incurable. Cependant, il existe des options de traitement et des choix de vie qui peuvent en ralentir la progression. Les chercheurs essaient de trouver des moyens de prévenir ou d'enrayer cette maladie et les autres maladies cognitives et d'améliorer les soins et la qualité de vie des personnes atteintes.

## 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 maladies cognitives, leur évolution et leurs effets sur les personnes atteintes

Essayez d'en apprendre le plus possible sur ces maladies pour être en mesure d'offrir de meilleurs soins et un meilleur soutien. En vous informant sur ces maladies, leur évolution et leurs conséquences, 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 de la maladie

La communication reste possible à tous les stades de la maladie. 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.**

## Comment les maladies cognitives affectent-elles les soins personnels et l'hygiène?

### Les maladies cognitives affectent 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 maladies cognitives affectent 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'une maladie cognitive 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 maladies cognitives 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 maladies cognitives affectent la personnalité, l'humeur et le comportement.

L'humeur et les émotions de certaines personnes atteintes d'une telle maladie subissent des changements. Ces changements peuvent être imprévisibles. La personne peut perdre tout intérêt pour l'hygiène ou avoir peur de la douche, ce qui peut provoquer de l'agitation et de la détresse. En raison de ces changements, elle peut oublier de s'occuper de son hygiène personnelle, de prendre un bain ou même de savoir pourquoi il est nécessaire de se laver, ou encore résister à la douche ou manifester des comportements pouvant être pénibles pour les proches aidants.

Les répercussions sur la capacité de la personne à s'occuper de ses soins personnels sont différentes selon le type de maladie cognitive. 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 (pensez à étiqueter les robinets).
- 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'une maladie cognitive 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.

Dans le dernier stade de la maladie, les personnes subissent davantage d'altérations mentales 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.

## Qu'est-ce que je devrais essayer?

Au fil de l'évolution de la maladie et de la perte d'autonomie de la personne aidée, vous aurez de plus en plus de difficulté à lui prodiguer des soins, malgré tous vos efforts. C'est le moment où de nombreux membres de la famille 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 et l'autosuffisance

- 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 les capacités perdues et pour tirer le meilleur parti de celles qui restent.
- 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 nettoyeurs 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 tondeuses et les rasoirs.
- Ne laissez jamais la personne seule dans la salle de bain et soyez toujours là à l'heure du bain ou de la douche.
- 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.

### 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 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 permanents. Évitez d'avoir trop d'objets dans la salle de bain. Les miroirs peuvent parfois dérouter les personnes atteintes d'une maladie cognitive. 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. À un stade avancé, les personnes atteintes d'une maladie cognitive peuvent éprouver de la difficulté à communiquer leur douleur. Les membres de la famille et les proches aidants doivent trouver d'autres moyens de détecter les malaises et affections.

## Stratégies pour différents aspects des soins personnels



### L'heure du bain et de la toilette

Au fur et à mesure de l'évolution de la maladie, 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 émotionnellement. 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 fille 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. D'autre part, un tapis de bain sombre dans une baignoire blanche peut ressembler à un trou.
- **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 doux. 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 sage de procéder à un examen dentaire complet au début de la maladie. 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.
- 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 tampons fluorés si elle refuse d'utiliser la brosse à 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.

- Choisissez une coiffure facile à entretenir.
- 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 shampoing doux pour bébé.
- Essayez un shampoing 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'une maladie cognitive.
- 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.

**« 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.



## Soins des pieds

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 une maladie cognitive.

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.
- De plus, n'oubliez pas qu'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.
- 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.
- 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.



## Conseils pour les femmes

- L'application du maquillage peut constituer un élément habituel et important de la toilette quotidienne. Essayez de simplifier la procédure et de la laisser faire elle-même autant que possible. Pour certaines femmes, les traitements de beauté (tels que les soins du visage) procurent un vrai plaisir.
- 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.
- Abandonnez les bas et les collants! Faites-lui porter de longues chaussettes chaudes pour respecter son sentiment de pudeur et pour la réchauffer si elle ne veut pas porter de pantalons.
- Gardez des chandails, des cardigans ou des châles à portée de main, car ils peuvent apporter confort et sécurité.
- Si elle a des poils au visage, coupez-les ou épilez-les en douceur, à la cire ou à la pince (attention à la peau sensible).



## Conseils pour les hommes

- Utilisez un rasoir électrique.
- Tenez compte de l'heure du jour. Il est peut-être préférable de raser la personne au même moment de la journée ou à un moment où elle semble le désirer le plus. Ces horaires peuvent varier d'un jour à l'autre.
- Essayez d'aller chez un barbier pour le rasage, ou trouvez-en un qui viendra à la maison.
- Laissez lui pousser la barbe si le rasage devient difficile.





## 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 ses troubles cognitifs, 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?
- Peut-elle baisser son pantalon, bien s'essuyer, se rhabiller et se laver ensuite les mains?
- 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 qu'aller aux toilettes est trop compliqué? Arrive-t-elle à franchir toutes les étapes nécessaires (trouver les toilettes, baisser son pantalon, se retourner ou s'asseoir sur les toilettes, 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, esquiver 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 hommes, essayez de coller un décalque dans la cuvette des toilettes pour lui 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.
- ✓ Éclairiez 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 bon slip absorbant, jetable.
- ✓ Amenez régulièrement la personne aux toilettes tout au long de la journée (environ toutes les deux heures).
- ✓ 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 reconforter si elle éprouve de la honte. N'oubliez pas que la situation est aussi pénible pour elle que pour vous.

**Communiquez avec le personnel de votre Société Alzheimer régionale pour obtenir de plus amples renseignements et du soutien.**

**Consultez [www.alzheimer.ca/presdechezvous](http://www.alzheimer.ca/presdechezvous).**



## 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 sècheuse 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<sup>1</sup> – Une méthode douce au lit

### Équipement

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 génitales et rectales. 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.

<sup>1</sup> Adaptation de Towel-bath - Totman technique, St. Louis: Calgon-Vestal Laboratories, 1975. Copyright ER Squibb and Sons, LLC.

## OÙ OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS?

Veillez vous reporter aux ressources suivantes, ou communiquer avec votre Société Alzheimer locale et consulter [www.alzheimer.ca/fr](http://www.alzheimer.ca/fr). Vous trouverez votre Société Alzheimer locale à cette adresse : [www.alzheimer.ca/presdechezvous](http://www.alzheimer.ca/presdechezvous).

### Évolution

Survol  
Stade léger  
Stade modéré  
Stade avancé  
Fin de vie

### Au jour le jour

Communication  
Les repas  
Déménagement dans un foyer

### Conversations

Intimité et sexualité  
Prise de décision : respecter les choix individuels  
Conduite

### Autres ressources utiles

Guide à l'intention de l'aidant  
À propos de moi  
À propos de moi : Engager la conversation  
Le deuil blanc : Guide pour les personnes atteintes et les aidants  
Pour réduire le stress de l'aidant

## RESSOURCES UTILES

**Association Canadienne des ergothérapeutes.** Vous cherchez un ergothérapeute? Consultez la section « Trouvez un ergo » sur le site de l'ACE : [www.caot.ca](http://www.caot.ca)  
Téléphone : (613) 523-CAOT (2268). Sans frais : 1-800 434-2268

**SOSinf.org** Ce site est un outil pédagogique interactif contenant des informations sur les soins d'hygiène de base. [www.sosinf.org/soins-de-base/](http://www.sosinf.org/soins-de-base/)

***Bathing Without a Battle: Creating a better bathing experience for person's with Alzheimer's Disease and related dementias:*** [www.bathingwithoutabattle.unc.edu](http://www.bathingwithoutabattle.unc.edu)  
En anglais seulement.





Le contenu de ce document est fourni à titre informatif seulement et ne vise pas à offrir un conseil, une approbation ou une recommandation concernant tout produit, service ou entreprise, ou allégation et propriété de leur part, par la Société Alzheimer du Canada. Cette fiche d'information n'est pas destinée à remplacer le diagnostic clinique d'un professionnel de la santé.

## *Société* **Alzheimer**

**Société Alzheimer du Canada**

**20, avenue Eglinton Ouest, 16<sup>e</sup> étage, Toronto (Ontario) M4R 1K8**

**Tél. : 416-488-8772 • 1-800-616-8816 • Téléc. : 416-322-6560**

**Courriel : [info@alzheimer.ca](mailto:info@alzheimer.ca) • Site Web : [www.alzheimer.ca/fr](http://www.alzheimer.ca/fr)**

**Facebook : [www.facebook.com/AlzheimerCanada](http://www.facebook.com/AlzheimerCanada) • Twitter : [www.twitter.com/AlzCanada](http://www.twitter.com/AlzCanada)**

