GESTION DES SOINS DU QUOTIDIEN : L'HYGIÈNE

Les personnes atteintes de démence éprouvent peu à peu des difficultés pour réaliser les gestes de la vie quotidienne, dont les gestes d'hygiène. Ainsi, l'aide à apporter va être de plus en plus nécessaire et conséquente.

Il est important que les supports d'aides dans les soins journaliers soient apportés avec beaucoup de tact, de patience et d'empathie. L'aide doit aussi être justement dosée : donner autant d'aide que nécessaire, mais la proposer comme un « complément » à ce que la personne a déjà fait : faire avec et non faire à la place de la personne. Il est important que la personne continue le plus longtemps possible à s'occuper elle-même des gestes d'hygiène. Au début, il peut être efficace d'utiliser des aide-mémoires agissant comme des rappels (suggérer qu'il est l'heure de se brosser les dents, faire soi-même l'action et permettre à l'autre d'agir par mimétisme, mettre à disposition des aide-mémoires de type post-it, pictogrammes, etc.). Plus tard, il pourra être nécessaire de donner une aide plus ciblée et concrète (consignes plus structurées, aide effective pour certains gestes, etc.).

Malgré tout le tact dont l'aidant peut faire preuve, il peut être douloureux pour la personne atteinte de la maladie de se rendre compte qu'elle a besoin d'aide. De plus, l'aide peut être perçue comme une atteinte à la liberté et à l'intimité. La personne peut alors se défendre et refuser l'aide pour préserver l'estime d'elle-même. Il se peut également que d'autres causes soient à l'origine du refus ou de difficultés lors des soins d'hygiène.

Causes pouvant être liées au refus ou aux difficultés rencontrées lors des soins d'hygiène

- Se retrouver nu devant quelqu'un peut être quelque chose de très difficile à vivre, et mener à un refus de soins. Le sentiment de honte ou de gêne peut être renforcé par le fait que la personne atteinte de démence ne reconnaît plus ses proches et a l'impression d'être touchée et lavée par une personne étrangère.
- Certaines personnes âgées ont des valeurs d'hygiène différentes que les personnes plus jeunes (toilette au lavabo remplaçant la douche quotidienne, changement du linge une fois par semaine…). Ces différences de valeurs doivent être prises en compte et respectées dans le cadre des soins d'hygiène.
- À cause de la désorientation dans le temps et des troubles de la mémoire, la personne atteinte de démence peut ne plus se rappeler quand elle s'est lavée pour la dernière fois, ou avoir l'impression de l'avoir déjà fait. Par ailleurs, les soins d'hygiène et l'habillage demandent une prise de décision et des actions planifiées. Ces compétences vont être progressivement mises à mal. La personne atteinte de démence a alors besoin de beaucoup de temps, d'une situation repérable, et de délicatesse de la part de la personne soignante et de l'aidant. Les soins d'hygiène sont également l'occasion de renforcer les petites victoires, de mettre en avant les capacités préservées par la personne, et de chercher des possibilités pour détendre l'atmosphère.
- Si la personne refuse catégoriquement les soins d'hygiène, mieux vaut ne pas insister dans l'immédiat. Après une petite pause ou lors d'un moment plus détendu, l'opération aura peut-être plus de chance de réussir.

Quelques pistes de solution

- Instaurer un rituel : veillez à mettre en place un déroulement identique à chaque soin d'hygiène. Il est également important de prendre en compte les habitudes, les préférences et les souhaits de la personne. Le moment des soins d'hygiène et de la toilette peuvent également être transformés en un moment privilégié et de plaisir : huile de bain, savon favori, fond sonore, massage, etc.

© All rights reserved

- Procéder par étape : il est important de simplifier les démarches autant que possible et d'avancer pas à pas en expliquant à la personne les différentes étapes à réaliser, avec des termes simples et précis. Les procédures peuvent être segmentées par étape. Pour l'habillage par exemple, préparer les vêtements dans l'ordre d'utilisation peut aider.
- Être attentif à la peau : la peau des personnes âgées exige une attention particulière. Évitez son dessèchement à l'aide d'une lotion hydratante. Soyez attentif aux rougeurs, irritations, petites blessures aux points d'appui qui peuvent devenir douloureuses à plus long terme.
- Attention particulière à l'hygiène buccale : l'hygiène buccale et l'entretien de la prothèse dentaire sont extrêmement importants pour favoriser une alimentation suffisante, le bien-être et la santé en général. Vérifiez régulièrement la pose de la prothèse pour éviter une blessure de la gencive.
- Pouvoir déléguer : si pendant la toilette la personne atteinte de démence s'oppose radicalement au proche aidant ou, si pour vous en tant que proche les soins d'hygiène deviennent trop importants, voire impossibles, des services d'aide et de soins à domicile existent et pourront vous venir en aide pour certaines tâches afin de préserver la relation entre vous et votre proche.

Informations complémentaires

Le Guide des Aidants de la Ligue Alzheimer ASBL Le Cercle des Aidants, formation de la Ligue Alzheimer ASBL Listing des Aides et Soins à Domicile Vivre dans la confusion de la Ligue Alzheimer ASBL

© All rights reserved