L'HEURE DU BAIN

La maladie d'Alzheimer induit plusieurs troubles pouvant amener à une perte d'autonomie dans les actes de la vie quotidienne tels les soins d'hygiène. C'est pourquoi une aide devient souvent nécessaire à la réalisation de ces soins chez la personne atteinte de démence.

La manière d'aider demandera de s'adapter au degré de dépendance de la personne concernée. Voici déjà quelques pistes suivant les différents stades de la maladie.

En début de maladie, la notion d'intimité rend la tâche d'aide à la toilette délicate, et peut provoquer de l'agressivité lorsque mal gérée. Il se peut aussi que la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ressente un sentiment d'échec engendré par l'aide apportée, ce qui provoque un état de déprime et l'amène à refuser et éviter tout soin d'hygiène.

- Privilégier un aidant du même sexe.
- Inviter en douceur à recevoir un moment de bien-être, qui vise plus la détente et la relaxation que l'hygiène corporelle. « Est-ce qu'un bon bain te ferait plaisir, pour te détendre ? »
- Conforter et assurer la personne dans la prise de plaisir pour cette activité. « J'ai ramené ton huile de bain préférée, le petit coussin que tu aimes mettre sous ta nuque et on pourrait mettre le disque de Yves Montand dans la radio… Ça va te plaire, j'en suis sûre ! »
- Lors du bain : être présent, rassurant, aider aux transferts (entrer et sortir du bain), aux gestes difficiles, mais laisser la personne être le plus possible acteur. Puisqu'elle baigne dans l'eau savonneuse, nous pouvons fermer les yeux sur certains gestes oubliés, ou les réaliser à sa place au travers d'un massage dans l'eau, d'un gommage.
- Profiter de ce moment intime pour se rapprocher de la personne, lui permettre de s'exprimer, de se sentir entendue.
- Si la personne est en confiance et suffisamment orientée, la laisser se détendre seule dans son bain quelques instants…
- Savonner la tête en dernier, juste avant de rincer.
- Pour se rincer, tempérer l'eau au préalable et commencer par les mains, remonter sur les bras jusqu'aux épaules, aller derrière la nuque et masser le dos, remonter, aller sur le cou et descendre sur le thorax…
- Privilégier un savon qui se rince facilement ou une huile sans rinçage.

Au stade modéré de la maladie, l'intervention est progressivement nécessaire. Elle n'est cependant pas facilitée par les pertes de mémoire et la non-reconnaissance de ses troubles par la personne atteinte.

La personne n'est alors plus consciente de ce qu'elle a déjà fait ou non : « Ma toilette est déjà faite », « J'ai changé de vêtements hier ! »…

- Privilégier une intervention dès la sortie du lit ou après le petit-déjeuner, et ainsi maintenir un accompagnement constant.
- Dans tous les cas, user de subtilité et de stratégie pour proposer son aide. La personne se sent en pleine forme, alors pourquoi vous laisserait-elle intervenir ? « Si tu veux bien, je t'accompagne pour faire ton dos et tes pieds… »

© All rights reserved

- User de douceur dans la confrontation de la personne à la réalité !
- Lorsqu'on est aidant proche : « Je comprends que ça ne te plaise pas de te changer, mais ta petite-fille aime tant cette robe, ne veux-tu pas la porter aujourd'hui pour sa visite ? »
- Lorsqu'on est aide-soignant à domicile : « Je suis là pour vous aider, pour éviter de faire une chute. Je comprends votre gêne, je suis une femme également, ayez confiance… » « Vous avez déjà tant fait pour les autres par le passé, à votre tour de vous faire choyer… »
- Dans tous les cas, être attentif aux initiatives et les favoriser (donner le gant mousseux, imiter les gestes à faire…).
- Préserver l'intimité (prévoir une serviette pour sortir du bain, une autre pour l'aider à se sécher).

À ce stade, il est aussi pertinent d'adapter l'environnement de la personne afin de faciliter l'orientation et l'organisation des tâches : Apposer des logos/nominettes sur les objets, ne laisser que le matériel nécessaire visible, sécuriser la salle de bain (tapis antidérapants, barres d'appui, siège de bain…)… Tout ceci, afin d'encourager les initiatives et le maintien de l'autonomie.

En phase avancée, l'aide est indispensable et peut devenir difficile à apporter en fonction de l'incidence des troubles. L'angoisse, liée à la non-compréhension globale d'un monde perçu comme hostile, peut se traduire par de l'agitation, s'observer par un regard inquiet, par une rigidité corporelle, par la répétition de mots ou de sons.

Notons qu'à ce stade notre comportement empathique et chaleureux permettra de maintenir le cocon de sécurité dans lequel la personne trouve refuge et où notre intervention pourra être plus facilement acceptée. Entrer en contact avec une personne en stade avancé de la maladie se déroule de plus en plus en l'absence de mots. Par chance, si la personne ne voit en vous aucun danger, les contacts physiques peuvent être très appréciés et favorisent la communication.

- Ne pas surprendre ! Se présenter face à la personne et calmement.
- Chercher la proximité et appuyer un contact visuel serein/bienveillant.
- Établir un contact corporel sécurisant (tenir ses mains, avoir une main sur son épaule).
- Ouvrir ses deux mains pour inviter la personne à vous suivre si elle peut réaliser les gestes de la marche.
- Tenir la personne de manière sécurisante lors des déplacements et/ou transferts.

Dans tous les cas, connaître les habitudes de vie de la personne aide à rendre la toilette ou la prise du bain sécurisante et agréable (pièce chauffée, baignoire déjà remplie à bonne température avec le savon prêt, musique relaxante dans la pièce, fermer la porte pour éviter les intrusions, couvrir les grands miroirs à ce stade pour éviter les illusions/l'impression de présence d'un étranger…).

Informations complémentaires

Le Guide des Aidants de la Ligue Alzheimer ASBL

© All rights reserved