LA PICCOLA LIBRERIA

HYGIÈNE PERSONNELLE DANS LA DÉMENCE : SOUTIEN ET CONFORT

REDATTO DA DOTT. DAVIDE GALLO

Avec la progression de la démence, l'hygiène personnelle peut devenir un défi complexe tant pour la personne malade que pour l'aidant. Le bain, en particulier, peut être une source d'anxiété, d'embarras et de refus. La personne peut ne pas percevoir le besoin de se laver, avoir peur de l'eau ou se sentir vulnérable. Votre rôle est de transformer ce moment intime en une expérience aussi sereine, sûre et respectueuse que possible.

Avant le bain : préparer l'environnement

La préparation est la clé pour réduire le stress.

- **Sécurité et confort :** Installez des barres d'appui, des tapis antidérapants et un siège ou un tabouret de douche. Assurez-vous que la température de la salle de bain est agréable et que la porte, si elle est munie d'une serrure, peut être ouverte de l'extérieur.
- **Tout à portée de main :** Préparez à l'avance les serviettes, le savon, le shampoing et les vêtements propres. Utilisez des couleurs contrastées pour rendre les objets plus visibles.
- **Simplifier :** Utilisez du savon et du shampoing multifonctions pour réduire le nombre de produits. Si possible, utilisez une éponge en maille de nylon qui mousse plus facilement.
- **Température de l'eau :** Abaissez le thermostat du chauffe-eau pour éviter les brûlures. Faites toujours tester la température de l'eau par la personne avant de la laisser entrer.

Pendant le bain: une approche empathique

L'approche est plus importante que la tâche elle-même.

- **Donnez un choix et impliquez la personne :** Au lieu de dire "Allons prendre un bain", demandez "Veux-tu prendre un bain maintenant ?". Donnez-lui un rôle dans le processus, par exemple en lui tendant le savon ou l'éponge.
- **Communiquez de manière simple :** Utilisez des phrases courtes et directes comme "Mets les pieds dans la baignoire" ou "Lave le bras". Si nécessaire, utilisez la méthode du "fais-moi voir" en montrant l'action avec votre main.
- **Respect et dignité :** Couvrez la personne avec une serviette pendant qu'elle se déshabille pour protéger son intimité.

- **Gérez la résistance :** Si la personne s'oppose, ne la forcez pas. Essayez de la distraire avec une chanson ou une conversation et réessayez plus tard. Vous pouvez également envisager des alternatives comme un bain à l'éponge ou un shampoing sans eau.
- **Laver les cheveux :** C'est souvent la partie la plus difficile. Essayez d'utiliser une douchette ou un gant de toilette pour réduire le jet d'eau sur le visage.

Autres activités d'hygiène personnelle

D'autres moments d'hygiène nécessitent également une attention particulière.

- **Rasage et soin des ongles :** Soutenez leurs habitudes, peut-être en suggérant un rasoir électrique pour plus de sécurité. Pour les ongles, vous pourriez proposer une visite chez le podologue ou une manucure professionnelle.
- **Hygiène buccale :** Il peut être nécessaire de lui rappeler de se brosser les dents ou de le faire vous-même. Une bonne hygiène buccale prévient les problèmes et les douleurs.
- **S'habiller et se sécher :** Après le bain, séchez la personne en tamponnant et non en frottant. Assurez-vous qu'elle est complètement sèche, surtout sous les plis de la peau. Encouragez-la à s'asseoir pendant qu'elle s'habille pour éviter les chutes.

Rappelez-vous, **l'objectif n'est pas la perfection**, mais le bien-être et la sécurité. Soyez flexible et disposé à modifier vos habitudes pour répondre à ses besoins. Votre patience et votre affection sont le soutien le plus important que vous puissiez offrir.

A.S.V.A.D. Associazione Solidarietà Volontariato A Domicilio odv

Via Gardoncini 7 10143, Torino - info@asvadtorino.org - www.asvadtorino.org

Iscr. Reg. Regionale D.P.G.R. 2938/96 - Iscr. Registro Nazionale RUNTS Repertorio 41674

C.F.: 97536010016 - IBAN: IT 47 S 02008 01058 000001884423

Les informations contenues dans ces fiches ne remplacent pas l'avis professionnel d'un expert. Nous vous recommandons de toujours consulter des professionnels du secteur.