

## Soins corporels et habillage

À mesure que la maladie progresse, les personnes atteintes de démence ont davantage de difficultés à s'occuper au quotidien de leur hygiène personnelle et de l'habillement. Elles perdent peu à peu les automatismes et la notion de l'utilité de ces gestes qui deviennent sources d'inconfort et d'angoisses. Elles dépendent alors de l'aide des proches aidants qui investissent beaucoup de temps et de patience sans toujours pouvoir éviter les conflits. Les choses peuvent s'améliorer si ces derniers cherchent à comprendre le comportement du malade et à s'y adapter.

C'est surtout à partir des stades moyen et avancé de la démence que les personnes atteintes d'Alzheimer ont besoin de plus d'aide, par exemple pour se laver et s'habiller. Selon l'évolution de la maladie, cette aide sera plus ou moins importante. En effet, les facultés ne fléchissent pas toutes en même temps ni de la même manière, et certains jours sont meilleurs – ou moins bons – que d'autres.

Les personnes atteintes de démence doivent faire face à de nombreuses difficultés: troubles de la mémoire, perte de la notion du temps, problèmes de planification et d'organisation, perte du savoir-faire, incapacité à prendre des décisions, etc. Limité ainsi dans les activités quotidiennes, le malade change peu à peu de comportement, notamment en ce qui concerne son hygiène corporelle:

- Il ne se lave plus, ou en partie seulement, mais croit le faire aussi bien que d'habitude.
- Il a de la peine à s'organiser, il se sent dépassé et peut s'angoisser.
- À mesure que la maladie progresse, il perd la capacité d'exprimer ses besoins ou ses problèmes.

- Il perd également la capacité d'accomplir certains gestes pratiques, comme par exemple contrôler la température de l'eau ou se raser sans se blesser.
- Il court le risque de se tromper dans l'utilisation de produits, d'instruments ou de moyens auxiliaires.

L'aide proposée pour les soins corporels peut entraîner chez le malade des tensions, voire des refus catégoriques. Cela peut avoir plusieurs raisons:

- Il croit s'être déjà lavé ou n'est pas prêt à le faire parce qu'il estime que le moment est mal choisi.
- Il n'aime pas dépendre de l'aide d'autrui, se sentir materné ou avoir à se montrer dévêtu.
- Il ne comprend pas le déroulement des opérations ou ce que l'on attend de lui.
- Le malade n'ose pas effectuer certains mouvements, comme s'asseoir dans la baignoire par exemple, ou s'effraie soudain du jet de la douche ou de son reflet dans le miroir.
- Il souffre de douleurs diverses.

# Savoir aider une personne atteinte de démence à se laver, brosser ses dents, se vêtir et se dévêtir

**Les soins corporels sont une affaire privée, intime. Chacune et chacun a des idées très personnelles en la matière. Si vous aidez une personne atteinte de démence à se laver, il est important de respecter sa vision des choses et d'agir avec tact.**

## **Aider de façon ciblée**

En apportant une aide ciblée, le proche aidant ou tout autre soignant permet au malade de continuer à participer activement à sa toilette. C'est une opération qui peut alors prendre plus de temps, mais elle préserve mieux les compétences restantes. De plus, en participant aux soins, le malade améliore son estime de soi. Voici quelques considérations élémentaires sur le sujet :

- Pour découvrir de quelle sorte d'aide le malade a besoin, observez-le et faites des essais.
- Avant d'aider, demandez-lui son accord.
- Encouragez-le à accomplir un maximum de choses lui-même.
- Aidez-le étape par étape et accordez-lui suffisamment de temps pour aller au bout de l'opération. N'intervenez que s'il n'arrive pas à terminer ce qu'il a commencé.
- Respectez ses préférences et ses habitudes. Procédez à la toilette et à l'habillement selon une routine quotidienne bien établie et toujours dans le même ordre. Cela donne des repères au malade et le rassure.
- Faites preuve de souplesse, car les jours se suivent et ne se ressemblent pas. Faites des essais pour voir ce qui va et ce qui ne va pas.
- Si votre aide est mal accueillie, il est préférable de limiter l'hygiène corporelle à une ou deux douches

(ou bains) par semaine, ou encore de fractionner la toilette en petites étapes réparties sur la semaine.

- Cherchez à terminer votre intervention sur une note positive.

## **Faire des soins corporels un moment agréable**

Organisez le moment de la toilette de sorte que cela devienne une activité aussi agréable que possible pour la personne malade. Parlez-lui calmement, faites des phrases simples et courtes. Donnez une seule instruction à la fois. Voici comment vous pouvez procéder :

- Proposez-lui de l'aider à faire sa toilette si elle ne la fait plus spontanément.
- Selon ses préférences, proposez-lui un bain, une douche ou une toilette au lavabo. Trouvez le meilleur moment pour cette activité, par exemple le matin, avant ou après le petit-déjeuner, ou le soir.
- Préparez tout avant que le malade arrive à la salle de bains. Si nécessaire restez avec lui pour lui montrer comment faire.
- S'il refuse, n'insistez pas, mais essayez à nouveau un peu plus tard.
- Veillez à ce que toutes les parties du corps soient lavées, y compris les parties intimes.
- Ne le dévêtez pas complètement, mais couvrez-le par exemple avec une serviette éponge chauffée.
- Créez un cadre agréable pour donner envie au malade de venir se laver. Captez son attention avec quelque chose qui l'intéresse (musique, discussion, objet, ...).

Et aussi:

- S'il est difficile de lui laver les cheveux parce qu'il craint d'avoir de l'eau et du savon sur le visage, protégez-lui les yeux avec un gant de toilette ou ayez recours à un coiffeur, etc. Vous pouvez aussi utiliser un shampoing sec.
- Pendant la toilette, examinez l'état de sa peau, car elle peut comporter de petites blessures – rougeurs dans les plis cutanés, inflammation du prépuce, mycoses ou cors au pied – que le malade n'aura pas remarquées.
- Veillez à bien entretenir ses pieds et ses ongles, parfois aussi au cabinet de podologie.
- En cas d'incontinence, des précautions particulières s'imposent. Pour en savoir plus, référez-vous à notre fiche d'information «Vivre avec une incontinence».
- Sécurisez la salle de bains en l'équipant de poignées, d'un siège de douche ou de baignoire, d'éléments antidérapants, d'un tapis antiglisse, etc.

### **L'hygiène bucco-dentaire**

Les personnes atteintes de démence en arrivent très vite à ne plus se laver les dents, et comme elles n'aiment pas sentir une main étrangère dans la bouche, toute aide est souvent mal vécue, voire refusée. Mais une mauvaise hygiène bucco-dentaire peut provoquer des inflammations, des caries et des douleurs.

- Cherchez à voir où sont les difficultés. Suffit-il de lui rappeler de se laver les dents ou de lui préparer la brosse à dents? Parfois le malade se met à se laver les dents tout seul si on lui guide la brosse à dents vers la bouche. Montrez-lui l'exemple.
- Veillez à ce que le malade ne boive pas l'eau destinée au nettoyage de la prothèse.

- S'il refuse souvent de se laver les dents, incitez-le à boire de l'eau après les repas ou à se rincer la bouche. Organisez des rendez-vous réguliers chez le dentiste.
- Un contrôle chez le dentiste peut s'avérer difficile. Dans ce cas, vous pouvez vous adresser à un cabinet dentaire spécialisé dans le traitement de personnes handicapées. Vous en trouvez la liste sur [ssgs.ch/fr](http://ssgs.ch/fr).

### **Aide à l'habillement**

Pour une personne atteinte de démence, devoir s'habiller et se déshabiller tous les jours peut devenir une épreuve insurmontable. Elle ne sait plus comment ni dans quel ordre enfiler ses vêtements. Elle ne sait pas choisir sa tenue, ni l'adapter à la saison ou au temps qu'il fait. Il arrive aussi qu'elle ne voie pas la nécessité de changer d'habits.

De plus, elle doit exécuter des tâches complexes: boucler une ceinture, boutonner ou déboutonner une chemise, nouer les lacets des chaussures, etc. Avec l'âge, la mobilité réduite et les douleurs compliquent encore les choses. Voici comment vous pouvez aider:

- Dans la mesure du possible, laissez la personne faire. Soyez présent-e en offrant une aide ponctuelle.
- Simplifiez-lui le choix en éliminant provisoirement de l'armoire les vêtements dont elle n'a pas besoin.
- Proposez-lui deux tenues et laissez-la choisir.
- Posez les vêtements sur le lit dans l'ordre dans lequel ils doivent être enfilés.
- Si nécessaire, montrez à la personne comment faire et aidez-la au besoin. Dès que possible, laissez-la continuer seule.
- Si elle refuse de changer de vêtements, profitez du moment de la douche ou du bain pour remplacer les vêtements sales.

– Les douleurs se révèlent souvent à l’habillage ou au déshabillage. Pour en savoir plus, référez-vous à notre fiche d’information « Reconnaître et traiter la douleur ».

### Choisir des vêtements pratiques

Si vous choisissez des vêtements faciles à mettre et à enlever, le malade se sentira plus à l’aise et son bien-être général en sera amélioré. Pour cela, veillez à ce que ces vêtements correspondent aussi à ses habitudes et préférences.

- Achetez plusieurs pièces similaires de la gamme de vêtements que la personne concernée aime bien.
- Choisissez des habits confortables et suffisamment amples, et des chaussures qui tiennent bien le pied.
- Comme les boutons, fermetures à glissière et ceintures peuvent devenir difficiles à manipuler, remplacez-les par des bandes Velcro.
- Achetez des pantalons ou des jupes à taille élastique.

### Documenter les besoins en soins

Alzheimer Suisse propose aux proches aidants le dossier fort utile « Gestion des soins à domicile ». Il vous permet de documenter les besoins en soins en notant les habitudes, difficultés et besoins changeants et à en suivre l’évolution, ce qui donne aussi un aperçu de vos tâches quotidiennes. Le cas échéant, vous pouvez partager ces données avec d’autres soignants, par exemple pour les soins à domicile ou lors d’un séjour dans un home.

### Soutien des services d’aide et de soins à domicile

Parfois la personne atteinte de démence accepte mieux l’aide d’un soignant professionnel que d’un membre de la famille.

– Un soutien professionnel pourrait vous soulager si vous consacrez déjà beaucoup de temps et d’énergie à l’accompagnement de votre proche malade.

– Les divers services d’aide et de soins à domicile peuvent intervenir pour les soins corporels et l’aide à l’habillage et au déshabillage. Définissez avec le médecin le type de soutien nécessaire afin qu’il puisse établir l’ordonnance adéquate.

– Partagez votre savoir-faire avec les soignants professionnels. Informez-les du déroulement habituel des soins et des besoins du malade. Consignez les éléments importants par écrit pour faciliter la transmission des informations lorsque le personnel change.

Vous avez besoin d’un conseil personnalisé et adapté à votre situation individuelle ?

Les conseillères spécialisées du Téléphone Alzheimer répondent à toutes vos questions touchant à la démence.

**Téléphone Alzheimer : 058 058 80 00**  
lundi à vendredi : 8–12 h et 13.30–17 h

Les 21 sections cantonales d’Alzheimer Suisse sont là pour vous dans votre région. Pour nous contacter : [alz.ch](http://alz.ch).

#### Impressum

Rédaction et éditrice :  
Alzheimer Suisse

Conseil scientifique :  
Martha Favre, infirmière et gérontologue  
Lisa Renard, infirmière