

## Notre conseil n°5 : profitez de la toilette pour le stimuler

La toilette peut être un bon moment pour discuter et pour lui rappeler comment s'appellent les différentes parties de son corps.

Si vous sentez que votre proche est perdu, accompagnez vos gestes de paroles : « *Maintenant je te lave la figure, les oreilles, le dos, les pieds...* », posez-lui des questions et réalisez ainsi une véritable stimulation verbale : « *Donne-moi la main droite... mets toi un peu de savon autour du cou...* ».

## Notre conseil n°6 : adaptez votre aide aux capacités de votre proche



Soyez vigilant(e) :

- à ne pas faire les choses à sa place : cela présente certes un gain de temps mais peut aussi constituer un facteur d'entrée dans la dépendance,
- à l'aider à faire et à prendre les initiatives lui-même : vous favoriserez ainsi son autonomie, contribuerez à diminuer son stress et à augmenter son estime personnelle.

**En cas de difficulté,  
n'allez pas jusqu'à l'épuisement et  
sachez passer le relais aux professionnels.**

**Pour plus d'informations, parlez-en à votre médecin**



Fiche conseil élaborée dans le cadre du groupe de réflexion Information-Prévention

**AIDER VOTRE PROCHE  
A FAIRE SA TOILETTE ?**

**BIEN-ETRE DES PERSONNES AGEES – CONSEILS AUX AIDANTS**



# AIDER VOTRE PROCHE A FAIRE SA TOILETTE ?



Pour en savoir plus sur REPER'Age :  
 03 27 14 00 98 ou [www.reperage-sante.fr](http://www.reperage-sante.fr)

MRS  
Maison de Recherche et de Santé





Au début de la maladie, votre proche âgé peut encore prendre soin de lui et faire sa toilette, mais il se peut qu'il rencontre des difficultés pour les mener à bien (exemple : gestes difficiles liés aux douleurs).

N'oublions pas non plus que les personnes âgées peuvent avoir une perception différente de la nôtre dans la manière d'accomplir leur toilette : certaines préfèrent par habitude le lavabo à la douche.

### **Votre rôle d'aidant est fondamental dans l'aide à la toilette...**

En accompagnant votre proche, vous lui permettez de conserver sa dignité et son estime personnelle.

En observant l'état de sa peau pendant la toilette, vous pouvez prévenir certains effets néfastes pour la santé.

Si vous repérez rougeurs, plaies, hématomes, gonflements..., ou si vous remarquez que la peau est sèche, qu'elle présente des croûtes..., alertez un professionnel de santé.

*A quel moment et de quelle manière procéder à la toilette ?*



### **Notre conseil n°1 :**

**respectez et suivez les habitudes de votre proche**

Pour que votre proche conserve ses repères en permanence, il est important que la toilette se fasse dans le calme et idéalement :

- dans la pièce où il a l'habitude de la faire,
- au même moment de la journée,
- en suivant les séquences dans le même ordre (par exemple : se laver les dents, puis le visage, se brosser les cheveux, se maquiller, se raser...).



☞ Si votre proche a l'habitude de faire sa toilette au lavabo, de prendre une douche ou un bain, respectez ses rituels.

### **Notre conseil n°2 : avant de commencer, préparez et sécurisez le lieu de la toilette**



Les objets destinés à la toilette seront :

- réduits au strict minimum pour faciliter leur utilisation,
- toujours remis à la même place de façon à ce que votre proche puisse les retrouver facilement.



Assurez-vous aussi que l'environnement est sécurisé : tapis anti-dérapants, barres d'appui, tabouret...

Veillez enfin à ce que les médicaments et produits ménagers ne soient pas mélangés aux produits de toilette.

### *Comment rassurer votre proche ?*

### **Notre conseil n°3 : prenez le temps, ne précipitez pas les séquences**



Laissez votre proche mener à bien sa toilette à son rythme, sans le presser.

Supervisez le déroulement de la toilette, restez calme et ne vous agacez pas s'il recommence certaines séquences.

### **Notre conseil n°4 : entreprenez la toilette avec délicatesse si votre proche ne sait plus faire seul**

- ☞ Pour la douche, amenez progressivement le jet d'eau sur son corps, en commençant par exemple par les jambes (évitiez à tout prix de projeter d'emblée l'eau sur le visage ou les cheveux).
- ☞ Pour le lavabo, ne commencez pas d'emblée la toilette par le visage.



Pour éviter que votre proche ne soit désorienté, placez-vous le plus possible en face de lui. Par respect de sa pudeur, ne le déshabillez pas entièrement.

