

# conseils astuces & aide

aux  
aidants familiaux  
et aux  
professionnels



*pour un  
accompagnement de  
qualité des personnes  
psychiquement  
dépendantes*



# préambule



Ces fiches sont le fruit du travail d'un groupe de familles et d'aidants confrontés à la maladie dans leur entourage proche.

Les objectifs de cet outil sont :

- améliorer la qualité de vie de la personne malade ;
- apporter une aide au quotidien dans l'accompagnement de la personne ;
- favoriser une réelle complémentarité, une cohérence et un rapprochement entre les familles et les professionnels ;
- permettre aux familles et aux professionnels d'entrer en contact, même s'ils ne sont pas encore en demande.

**Un grand merci à tous les membres de ce groupe de travail qui ont permis d'élaborer cet outil.**

*Ce document doit vivre,  
il n'est pas exhaustif.  
N'hésitez pas à partager  
vos expériences et vos  
conseils en contactant  
les professionnels et les  
associations citées en  
dernière page.*



# sommaire



-  le lever
-  l'habillement
-  la toilette
-  l'alimentation
-  le coucher, la nuit
-  la prévention de l'agressivité, des angoisses
-  le cadre de vie
-  l'incontinence
-  l'errance
-  la communication, le langage
-  l'accompagnement médical
-  la conduite automobile
-  conseils aux aidants
-  des associations et des professionnels à votre écoute



# le lever

*donner l'envie de se lever*



## Conseils

- Laisser la personne dormir si elle le souhaite (autant que possible).
- Apporter une motivation à se lever.

## Astuces

- Éveiller les sens par des odeurs typiques du matin : café, pain grillé...
- Respecter un rite particulier : allumer le poste de radio, apporter une attention particulière, un geste, une caresse...
- Ouvrir les rideaux et les volets pour faire entrer la lumière du jour, montrer qu'il fait jour.



*Certains sens peuvent être exacerbés (odorat, goût...).*



# **l'habillement**

*permettre à la personne de s'habiller seule*



## **Conseils**

- Valoriser la personne

## **Astuces**

- Lorsque c'est possible, laisser la personne choisir ses vêtements en proposant un choix limité.
- Laisser un minimum de vêtements dans l'armoire.
- Préparer les vêtements dans l'ordre d'habillement.
- Si la personne est en perte d'autonomie, lui donner vêtement après vêtement pour qu'elle s'habille seule.
- Préserver les habitudes vestimentaires : si la personne porte une casquette, une écharpe, la laisser garder cette habitude quelles que soient les circonstances.
- Si la personne a mis plusieurs chemises ou pulls, ne pas la dévaloriser en lui faisant remarquer et en la faisant se déshabiller. Lui indiquer plutôt : *vous avez peut-être un peu chaud ?*



*La personne peut perdre la perception des changements de température : elle se couvre trop ou pas assez suivant la réalité du temps.*



# la toilette

*permettre à la personne  
de se laver seule*



## Conseils

- Respecter son intimité.
- Lui faire faire sa toilette et ne pas la faire à sa place.
- Utiliser des eaux de toilette ou des crèmes parfumées.

## Astuces

- Surchauffer la salle de bain.
- Ne pas forcer la personne à prendre une douche si elle n'en a pas l'habitude. Prendre ses habitudes en considération.
- Faire couler l'eau pour qu'elle soit à bonne température avant que la personne entre dans la douche.
- Attention aux risques de glissade dans la baignoire ou la douche.
- Préparer les affaires de toilette et laisser la personne se débrouiller.
- Si besoin, accompagner la personne par étapes en lui donnant des consignes simples : prendre le gant de toilette, mettre du savon...
- On peut écrire ces consignes ou bien utiliser des pictogrammes (dessins, images). La personne visualise ainsi ce qu'elle doit faire et où se trouvent les choses.



*Éviter les variations  
de température.  
La personne peut  
avoir peur de l'eau.*



# la toilette

*les dents, les mains,  
les oreilles, les pieds*



## Hygiène de la bouche

- Basculer l'appareil dentaire pour le retirer (ne pas tirer).
- Utiliser des dentifrices pour enfants (goûts aux parfums prononcés).
- Si l'hygiène dentaire normale devient impossible, utiliser du jus d'ananas sur une compresse pour nettoyer la bouche.
- Toujours laver l'appareil dentaire après les repas.

## Hygiène des pieds et des mains

- Bien veiller à couper les ongles des pieds et des mains.
- Bien sécher entre les orteils après la douche.

## Hygiène des oreilles

- Aider à manier le coton tige lors du nettoyage des oreilles.
- Utiliser de préférence un spray.



*Si la personne n'entend pas, c'est peut être tout simplement à cause d'une oreille bouchée ou mal nettoyée.*



# L'alimentation

*donner l'envie de manger*



## Conseils

- Maintenir les habitudes alimentaires aussi bien en quantité qu'en variété.
- Respecter le rythme de la personne, ne pas focaliser sur l'horaire.
- Valoriser la participation de la personne sous forme de service : *tu veux bien me rendre service ?*
- Ne pas dramatiser le manque de propreté à table, par exemple quand la personne mange avec les doigts.

## Astuces

### La préparation des repas

- Faire participer la personne au choix du plat et à sa préparation.
- Cuisiner des plats de saison.



# L'alimentation

*donner l'envie de manger*

(suite)



## Astuces (suite)

### L'environnement

- À table, toujours se mettre en face de la personne.
- Ne pas faire de changement : utiliser toujours la même assiette, la même serviette, le même bol, etc.
- Mettre une nappe unie, les motifs pouvant détourner l'attention de la personne.
- Jouer sur les contrastes : assiette foncée pour de la nourriture claire et inversement.
- Colorer l'eau dans un verre transparent.
- Suivant l'évolution de la maladie, ne mettre qu'un ustensile à la fois : d'abord la cuillère pour la soupe, puis la fourchette pour le plat...
- On peut adapter des manchons aux couverts si la personne n'arrive pas à saisir ces ustensiles.
- S'adapter à l'évolution des envies de la personne.



*Il n'est pas possible pour la personne de faire plusieurs choses à la fois (manger, parler, regarder la télévision) ou de voir plusieurs choses qui ont la même teinte (nappe, assiette, aliment).*



# L'alimentation

*donner l'envie de manger*

(suite)



## Astuces (suite)

### Les aliments

- Agrémenter les aliments par l'ajout de condiment (crème, sucre, sel) ou en modifiant leur consistance. Mixer les aliments, tout en gardant une forme rappelant l'aliment.
- L'important est que la personne puisse manger : faire un sandwich au besoin, choisir des aliments que l'on peut prendre avec les doigts, tels les bâtonnets...
- Lorsque la personne ne peut plus couper sa viande, privilégier un aliment en petits morceaux.
- Si l'alimentation semble insuffisante, développer les collations dans la journée.



*Certains sens sont développés (odorat, goût). Si la personne ne mange plus, penser à une blessure buccale (aphtes, mycoses). Ne pas laisser la personne prendre ses repas seule, s'asseoir avec elle). Une dépendance peut s'installer avec l'évolution de la maladie (alcool...) : recueillir au besoin un avis médical.*



# le coucher, la nuit

*donner l'envie  
de se reposer*



## Conseils

- Respecter des rituels de coucher.
- Comprendre pourquoi la personne se lève la nuit.
- Rassurer la personne qui appréhende la nuit.

## Astuces

- Donner l'envie de se coucher en respectant des rituels tels que des massages ou des attentions particulières...
- Garder éventuellement une lumière de type veilleuse pour éviter le noir complet.
- Chercher à savoir pourquoi la personne se lève la nuit (a-t-elle faim, a-t-elle soif?).
- Fermer les rideaux et les volets pour montrer qu'il fait nuit.



# le coucher, la nuit

*donner l'envie  
de se reposer*

(suite)



## **Astuces (suite)**

- La personne ne va pas bien dormir si elle a faim ou soif. On peut mettre à manger ou à boire à proximité du lit. Être vigilant pour que tout soit prêt : des gâteaux dans une assiette, de l'eau dans un verre...
- Laisser la porte de la chambre entrouverte.
- Les activités rythment la journée, préservent l'autonomie et permettent à la personne de se reposer durant la nuit. Préserver les activités de journée pour que la nuit soit dédiée au repos.



*Un lever nocturne peut être  
causé par la faim ou la soif...  
Disposer de la nourriture dans une  
assiette ou une boisson dans un verre  
permet de contourner la difficulté  
pour la personne d'ouvrir le contenant  
(bouteille, paquet de gâteaux...).*  
*La personne peut avoir peur de  
la pénombre et de la nuit.*



# la prévention de l'agressivité, des angoisses



## Conseils

- Anticiper les situations pouvant provoquer une angoisse, une agressivité.
- Respecter les rituels.

## Astuces

- Ne pas mettre la personne en situation d'échec.
- La frustration est source d'angoisse ou d'agressivité, par exemple quand la personne ne peut plus accomplir ses activités habituelles. Il faut en parler avec elle et la rassurer.
- L'agressivité de l'aidant peut déclencher l'agressivité de la personne.
- Respecter la précision des choses (à telle heure...). La notion de temps est importante.
- Respecter la parole donnée (se tenir à ce que l'on a dit).
- Une agitation, une agressivité n'est pas nécessairement liée à la maladie mais peut être en lien avec un autre problème (douleurs physiques ou morales non exprimées).



# la prévention de l'agressivité, des angoisses

(suite)



## Astuces (suite)

- Être attentif aux signes avant-coureur de l'agressivité (changement de regard...).
- Anticiper l'agressivité, ne pas avoir peur et tenir un discours apaisé.
- En cas d'hallucinations, ramener la personne à la réalité en sachant que cela ne sera pas forcément efficace.
- Ne pas hausser le ton, faire diversion en parlant d'un objet ou d'un sujet que la personne apprécie et qui va attirer son attention.



*L'obscurité, le coucher  
du soleil peuvent  
provoquer des angoisses.*



# le cadre de vie

*adapter l'environnement et  
sécuriser le lieu de vie*



## Conseils

- Sécuriser.
- Adapter l'environnement.
- Préserver le cadre de vie.

## Astuces

### Sécuriser

- Ne pas changer les objets et les meubles de place.
- Ne pas laisser d'obstacle dans les endroits de passage.
- Éliminer tout fil qui peut traîner au sol.
- Fixer les tapis au sol.
- Préférer les plaques de cuisson électriques à celles au gaz.
- Les médicaments et les produits d'entretien ne doivent pas être accessibles.



# le cadre de vie

*adapter l'environnement et  
sécuriser le lieu de vie*

(suite)



## Astuces (suite)

### Adapter

- Essayer de remplacer la baignoire par une douche, plus adaptée.
- Mettre des poignées de maintien dans les toilettes, la douche...
- Utiliser des contrastes de couleurs entre les murs et les portes pour permettre à la personne de mieux se repérer.
- Simplifier l'environnement en limitant le nombre d'objets accessibles : par exemple, ne laisser visibles que les affaires de toilette de la personne.
- Lors d'une entrée en établissement, reproduire au mieux le cadre de vie de la maison : mobilier, cadres, photos...
- Ne pas laisser de lieu dans la pénombre, excepté si on ne souhaite pas que la personne y accède.



*Tout changement dans la configuration de l'habitat peut être source d'angoisse et d'insécurité.*

*Les personnes sont en général attirées par la lumière.*

*La pénombre, les couleurs sombres peuvent provoquer angoisses et blocages (phobie du noir).*



# l'incontinence



## Conseils

- Respecter l'intimité.

## Astuces

- Donner des habitudes en rythmant les incitations à se rendre aux toilettes.
- Solliciter la personne même si elle dispose de protections.
- Ne pas réveiller la personne seulement pour qu'elle se rende aux toilettes (la laisser dormir).
- Respecter son intimité en fermant la porte des toilettes.
- Suite à un retour d'hospitalisation, si la personne dispose d'une sonde urinaire, cela nécessite un accompagnement fréquent aux toilettes.
- Utiliser le langage habituel de la personne (*aller « pisser » – aller aux toilettes*).



# l'errance



## Conseils et constats

- Il est nécessaire d'informer les voisins des comportements d'errance.
- Il est souhaitable que la personne ait un bracelet ou un pendentif rappelant son nom, son adresse et son numéro de téléphone.
- Empêcher la personne de circuler peut provoquer des comportements agressifs.
- La personne qui déambule en permanence exprime un besoin de marcher, d'être en activité.
- L'errance est souvent liée à la recherche de quelque chose ou de quelqu'un.
- Si la personne s'en va à l'extérieur et ne revient pas, c'est qu'elle ne reconnaît plus sa maison ou son lieu de vie.



# la communication, le langage



## Conseils

- Allier le geste à la parole.
- Tenir un discours apaisé.

## Astuces

- Toujours parler à la deuxième personne du singulier ou du pluriel (tu, vous).
- Ne pas utiliser de langage infantilisant.
- Ne pas élever la voix et garder un ton monocorde.
- Parler bien en face de la personne pour que la communication s'installe. Si on parle derrière elle, elle ne comprendra pas que l'on s'adresse à elle.
- Associer le geste et la parole. Si on dit que l'on va par là, on montre en même temps la direction à prendre ; si on souhaite que la personne se lave le visage, on montre le visage.
- L'expression du visage, le sourire, l'attitude sont importants pour la communication. L'humour est également un bon médiateur.



# la communication, le langage

(suite)



## Astuces (suite)

- Éviter les gestes brusques, pouvant être ressentis comme une agression.
- Le toucher doit se limiter aux caresses, par une approche délicate : caresser la main en même temps que l'on parle à la personne pour attirer son attention ; effectuer des massages pour apporter un bien-être et établir la communication.
- Ne pas chercher à cacher les événements familiaux désagréables ou heureux qui peuvent survenir.



*Prendre en considération la vie de la personne pour éviter d'évoquer certains faits marquants et déstabilisants de son histoire (situations traumatisantes antérieures, décès d'un proche...).*

*Le tutoiement, l'utilisation d'un surnom ne se fait qu'avec l'accord de la personne et uniquement par la personne qui en a l'autorisation (ce n'est pas parce qu'un professionnel a reçu cet accord que tous peuvent le faire).*



# la communication, le langage

(suite)



## Conseils

- La participation aux rencontres familiales ou amicales doit être maintenue.
- Il est nécessaire de préserver les contacts avec les enfants au sein de la famille.
- Ne pas s'inquiéter systématiquement des relations de la personne avec les enfants. Si elle va vers eux, c'est qu'elle a envie de jouer.
- Il est important de prévenir le voisinage, de le rassurer : ce n'est pas une maladie qui s'attrape ; la maladie d'Alzheimer n'est pas une déviance.



*Les enfants peuvent être vecteurs de confiance car leur approche est sans a priori.*



# l'accompagnement médical



## Conseils et astuces

- Il est nécessaire de collaborer avec le médecin généraliste.
- Demander clairement aux professionnels de santé d'être attentif à la famille, à l'aidant habituel.
- Garder ce positionnement d'aidant face au corps médical.
- Ne pas hésiter à parler – voire négocier – des protocoles thérapeutiques (type de traitement, dosage...) avec le médecin.
- Ne pas hésiter à consulter un spécialiste.
- Prendre en considération qu'un traitement n'est pas forcément efficace et que son résultat est rarement immédiat.



*Ne pas hésiter à poser des questions et transmettre des informations sur l'évolution de la maladie au quotidien.*



# la conduite automobile



## Conseils et astuces

- Trouver des biais pour amener la personne à ne plus conduire.
- S'appuyer sur le fait que le traitement médical est incompatible avec la conduite : ne pas mettre en relation la maladie avec l'interdiction de conduire mais plutôt la prise de traitement avec l'impossibilité de conduire. Se faire aider par le médecin pour aborder le sujet.



*La personne ne comprend souvent pas pourquoi elle ne peut plus conduire. Le seul moyen légal pour empêcher une personne de conduire est un passage en commission médicale à la préfecture.*



# conseils aux aidants



- Vous n'êtes pas seul(e).
- Le bien-être du malade dépend du bien-être de l'aidant.
- Dîtes vous que vous faites tout votre possible.
- Ne culpabilisez pas.
- Acceptez de vous faire aider.
- Pensez à contacter les associations qui peuvent vous aider, vous orienter et vous mettre en contact avec d'autres personnes qui sont confrontées aux mêmes difficultés : vous n'êtes pas seul(e).
- Acceptez de prendre du temps pour vous. Ne culpabilisez pas de penser à vous.
- Acceptez des solutions de répit : hébergement temporaire, accueil de jour, membres de la famille...
- Gardez un positionnement d'aidant face aux professionnels, soyez dans une logique de complémentarité entre professionnels et aidants.



# des associations et des professionnels à votre écoute



## France Alzheimer 79

Association Renée Bobineau  
10 bis avenue Bujault  
79000 Niort

Tél., fax :

05 49 77 82 19

06 72 62 81 08

france.alzheimer79@orange.fr

Sites : [www.alzheimer79.jindo.com](http://www.alzheimer79.jindo.com)

ou [www.alzheimer.lpts.com](http://www.alzheimer.lpts.com)



## CLIC de Gâtine

SAST

20 rue de la Citadelle

BP 36

79200 Parthenay

Tél. : 05 49 63 45 70

Fax : 05 49 94 05 13

association@clic-reseau-gatine.fr

Site : [www.clic-reseau-gatine.fr](http://www.clic-reseau-gatine.fr)

bien vieillir  
chez soi

## Pays de Gâtine



Parthenay  
[www.gatine.org](http://www.gatine.org)

Document réalisé dans le cadre du programme Equal «des gens au service des gens», porté par le Pays de Gâtine avec le soutien du :  
Fonds social européen, du Département des Deux-Sèvres, de la CRAMCO, de la MSA et de la CNSA

