

6

La toilette

Handicap et maladie d'Alzheimer
Guide pratique



La toilette



La toilette est un acte intime, être lavé par quelqu'un est une intrusion dans l'intimité. Il est nécessaire de prendre le temps d'instaurer une relation de confiance.

La nature intime de cet acte en fait aussi un moment privilégié, il peut permettre d'améliorer la communication avec la personne, de mieux comprendre ses difficultés, de trouver des astuces pour optimiser son accompagnement.

Faire sa toilette implique une multitude d'actions qui doivent être coordonnées. La maladie va rendre la réalisation de ces actions de plus en plus difficile. Toutefois, l'accompagnement doit, comme pour tout domaine de la vie, prendre appui sur les compétences maintenues afin de les entretenir.

La maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées peuvent induire différentes difficultés lors de la toilette.

Difficultés à se déplacer, à se mouvoir :

- Se lever, s'asseoir, marcher, se tenir debout, rester en équilibre,
- Se pencher, se retourner, atteindre certaines parties du corps, lever un bras, un pied, une jambe,
- Ouvrir/fermer une porte, accéder à un tiroir, un placard, une étagère,
- Accéder à une baignoire, une douche, un évier, franchir un obstacle (chaise, tapis, etc.),
- Les mouvements peuvent être ralentis,
- La personne peut être en difficulté pour coordonner ou enchaîner des mouvements.

Difficultés à se souvenir, à se repérer ou à s'exprimer :

- Identifier le moment de la toilette, se souvenir de l'avoir déjà réalisée – ou pas,
- Savoir s'orienter vers et dans la salle de bain,
- Anticiper et programmer les différentes étapes (se déshabiller, etc.),
- Se souvenir de l'emplacement des objets, des vêtements,
- Exprimer son ressenti, se souvenir de ses préférences, de ce qui vient d'être dit ou expliqué.

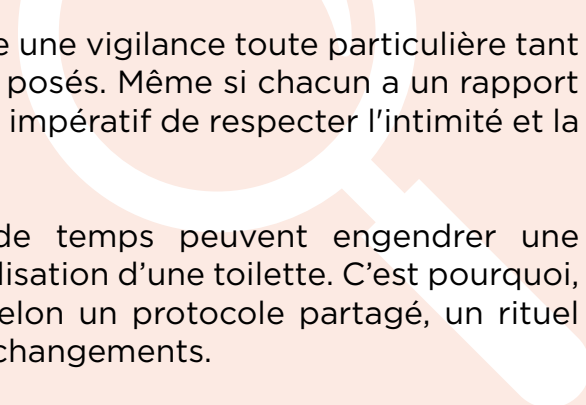
Difficultés à exécuter certaines actions :

- Enfiler ou retirer ses vêtements, dans l'ordre, les trier, les ranger, distinguer le propre et le sale,
- Se laver, se rincer, s'essuyer, se coiffer, se brosser les dents, se raser, etc.
- Manipuler des objets (brosse à dents, savon, etc.), du matériel de confort ou médical (bas de contention, protection hygiénique, pansement, etc.),
- Utiliser un produit (mettre de la crème),
- Régler l'eau chaude / froide, allumer / éteindre la lumière, brancher / débrancher un appareil,
- Enlever/remettre certains appareillages (lunettes, appareil auditif, prothèse dentaire, etc.),
- Utiliser des objets tranchants (rasoir, ciseau, coupe-ongle, etc.) ou électriques (prise, allumer/éteindre).

Difficultés perceptives et d'adaptation :

- Reconnaître les sensations de chaud / de froid,
- Reconnaître un produit (gel douche / shampoing, etc.),
- Le contact avec l'eau peut être difficile,
- La personne peut ne plus se reconnaître dans un miroir ou le reflet d'une vitre et croire qu'elle est observée,
- Elle peut ne plus savoir choisir ses vêtements en fonction du temps et de la saison,
- Certaines personnes peuvent faire preuve d'inhibition, user de mots ou gestes familiers ou grossiers.

Repères éthiques

- 
- La toilette, par son caractère intime, nécessite une vigilance toute particulière tant dans les gestes réalisés que dans les regards posés. Même si chacun a un rapport au corps et à la nudité qui lui est propre, il est impératif de respecter l'intimité et la pudeur de chaque personne.
 - La fréquence, la routine et le manque de temps peuvent engendrer une banalisation ou des négligences lors de la réalisation d'une toilette. C'est pourquoi, cette dernière doit s'effectuer par étapes, selon un protocole partagé, un rituel quotidien adapté à chaque personne et aux changements.
 - Chacun a ses propres représentations de la propreté et de l'hygiène. Il faut être attentif à ne pas transférer ses normes ou ses références, mais à chercher plutôt à connaître et à comprendre les habitudes de chacun, sachant que celles-ci peuvent évoluer et changer avec la maladie.
 - L'évaluation de ce que la personne est encore en capacité de réaliser, de ses souhaits, de ses habitudes, de son rythme, est une étape préalable incontournable. Encourager les ressources préservées au lieu de « faire à la place » doit être privilégié afin de préserver l'autonomie. « Faire à la place » n'est pas forcément synonyme de gain de temps ou d'aide.
 - Pour le bien-être de la personne et en cas d'opposition, il est indispensable de savoir différer une toilette plutôt que de l'imposer.
 - S'adapter à l'humeur du jour est primordial. Cela nécessite de tester, de réajuster et de prendre du temps pour trouver les bonnes stratégies. Ce temps sera bien souvent regagné dans la journée, dans la mesure où la personne sera davantage apaisée et détendue.
 - Faire sa toilette demandera à la personne malade beaucoup de concentration et peut entraîner beaucoup de fatigue. La toilette doit être considérée comme une activité en soi. Il faut lui consacrer le temps nécessaire et permettre à la personne de se reposer ensuite si elle en a besoin.

Ce livret vous propose différents conseils et outils relatifs à :

- L'évaluation de l'autonomie, le recueil des goûts et habitudes,
- La préparation de la toilette (organisation de l'espace, du matériel, etc.),
- Le moment de la toilette,
- La fin de la toilette (habillage, rasage, maquillage, etc.).

Evaluer l'autonomie, recueillir les goûts et habitudes

Accompagner une personne pour sa toilette nécessite en premier lieu d'**évaluer son autonomie et donc ses besoins d'aide**. Il s'agit également de recueillir ses goûts, habitudes et préférences afin de lui proposer un accompagnement véritablement personnalisé. Enfin, la démarche d'accompagnement à la toilette doit être **partagée entre les différents intervenants afin d'assurer une cohérence** de l'accompagnement, de partager les observations mais aussi de s'appuyer sur les compétences et expertises de chacun.

Recueillir les goûts et les habitudes :

Connaître les habitudes de la personne concernant sa toilette est important, **modifier les routines peut être très perturbant**. Ces habitudes peuvent porter sur :

- Le moment de la journée : certaines personnes préfèrent une toilette complète le matin ou en fin de journée, avant ou après le petit-déjeuner.
- La chronologie des actions : par exemple, voir si la personne a l'habitude de se laver les dents avant ou après la douche, si elle s'habille / se déshabille dans sa chambre ou dans sa salle de bains, etc.
- Les conditions matérielles : douche ou lavabo, debout ou en position assise, etc.
- Le matériel utilisé : un ou deux gants de toilette, sans gant, fleur de douche, petite ou grande serviette, savon ou gel douche, etc.
- L'emplacement du matériel, par exemple brosse à dents et dentifrice sur une étagère ou dans une trousse de toilette, etc.
- Vérifier si la personne est droitnière ou gauchère.

On a souvent tendance à projeter sur les autres nos propres représentations de ce qu'est « une vraie toilette ». **Il est inutile de contraindre une personne à prendre une douche si elle a eu l'habitude de se laver au lavabo toute sa vie et refuse la douche.**

Connaître les préférences en termes d'odeurs, de musique, etc., sera très utile, surtout si la toilette devient difficile. Certaines personnes peuvent se détendre plus facilement avec un fond musical ou en chantant, en sentant telle ou telle odeur (diffuseur de parfum, savon ou gel douche), elles peuvent préférer parler ou être dans le silence, etc.

Evaluer l'autonomie et les besoins d'aide :

Comme pour tout acte, il s'agit de **s'appuyer au maximum sur les compétences maintenues afin de les entretenir**. Faire sa toilette implique différentes actions (se déshabiller, régler la température de l'eau, se laver les dents, le corps, les cheveux, se rincer, se sécher, etc.). La personne pourra être capable d'en mener certaines facilement et être démunie pour d'autres. Il faut donc **évaluer, pour chaque action, ce que la personne peut faire seule ou avec aide, et ce pour quoi elle a besoin d'une assistance totale**.

L'aide peut être de différents niveaux :

- Simple présence : l'accompagnant est présent et peut intervenir si besoin,
- Guidance verbale : l'accompagnant explique oralement les actions à entreprendre,
- Aide gestuelle : l'accompagnant mime les mouvements pour que la personne puisse l'imiter,
- Initiation au mouvement : l'accompagnant démarre le mouvement pour que la personne puisse le poursuivre seule.

Il faut aussi **évaluer tout ce qui peut mettre la personne en difficulté** : si elle a des difficultés à différencier brosse à dents et brosse à cheveux, si elle a peur du contact de l'eau et, si oui, sur quelles parties du corps, si elle a des difficultés à manipuler des boutons ou fermetures éclair, etc.

M. René est un homme de 52 ans, il a une trisomie 21 et une maladie d'Alzheimer. Depuis quelque temps, il ne voulait plus se laver. Il criait dès qu'on voulait l'accompagner à la douche. Son éducatrice référente sait qu'il aime beaucoup le personnage de Spiderman. Elle a trouvé, dans un commerce, un gel douche avec un packaging Spiderman et elle lui a acheté. Depuis qu'il a ce gel douche, M. René accepte à nouveau de se laver.

Un travail d'équipe :

L'évaluation des besoins d'accompagnement pour la toilette doit être **pluridisciplinaire**. Une ergothérapeute ou une psychomotricienne pourra apporter des conseils de matériel adapté (tabouret de douche, etc.).

Il est également important de **croiser les regards** : les personnes ne se comportent pas de la même façon avec tout le monde et certains accompagnants peuvent trouver des astuces pour faciliter la toilette, elles doivent pouvoir être reprises par l'ensemble de l'équipe.

Le projet d'accompagnement à la toilette doit aussi être **partagé** : les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ont besoin de repères stables, elles pourront plus facilement intégrer le déroulement d'une action si elle **se déroule toujours de la même façon, dans le même ordre et le même environnement**.

Idéalement, l'évaluation doit être menée en plusieurs fois. En fonction de leur état de fatigue, de concentration, des accompagnants présents, les personnes auront plus ou moins de difficultés. **Réaliser l'évaluation sur plusieurs jours permettra d'obtenir une évaluation plus fine.**

Si la personne va séjourner régulièrement dans sa famille, il est important de **partager les observations et les façons de faire avec l'entourage familial** pour que tout le monde accompagne la personne de la même façon.

Évaluer et réévaluer :

L'évaluation devra être refaite régulièrement : **les besoins d'aide vont évoluer.**

Par ailleurs, s'il est important de respecter les habitudes de la personne, il faut aussi tenir compte du fait que **ses habitudes et préférences peuvent évoluer** : une personne qui a eu l'habitude de prendre une douche tous les matins peut désormais préférer une toilette au lavabo.

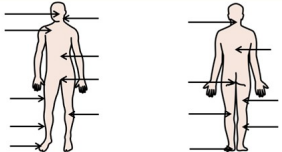
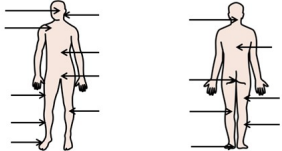
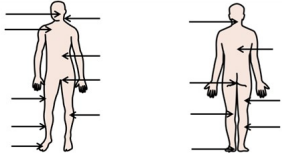
Mme Lucie est une dame avec déficience intellectuelle, atteinte de la maladie d'Alzheimer. Elle vit dans un foyer d'hébergement et va passer tous les week-ends chez sa mère. Un soir, au foyer, alors que la douche se passait bien, elle s'est mise à hurler quand l'éducatrice a voulu lui laver les cheveux. L'éducatrice en a parlé à sa mère, elle lui a demandé comment ça se passait à la maison. La mère a expliqué qu'elle ne lavait plus les cheveux de sa fille à la douche : elle préférait utiliser un bol avec de l'eau. L'équipe a décidé de procéder de la même façon. Mme Lucie a pu à nouveau se laver les cheveux sans problème.

Voici quelques exemples d'outils pour l'évaluation :

Outil d'évaluation de l'autonomie :

Exemple 1

A l'ESA de Thumeries, l'évaluation est faite à trois reprises car la personne peut être moins disposée d'un jour à l'autre, différents éléments peuvent intervenir et impacter son comportement. Il est donc nécessaire de ne pas baser l'évaluation sur un seul moment.

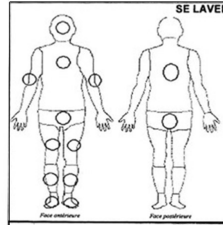

Fiche de toilette évaluative	
1 ^{ère} évaluation : Date : ____ / ____ / ____ Observations : <div></div>	
2 ^{ème} évaluation : Date : ____ / ____ / ____ Observations : <div></div>	
3 ^{ème} évaluation : Date : ____ / ____ / ____ Observations : <div></div>	
<div>1 / fait seul sans stimulation 2 / fait seul sur demande verbale 3 / fait seul sur démonstration 4 / fait aidé 5 / ne fait pas</div>	

La 1ère évaluation permet de proposer des outils. La 2ème et la 3ème évaluation permettent d'affiner le bilan mais aussi d'évaluer l'efficacité des outils proposés. Cette évaluation est transmise aux professionnelles du service d'aide à domicile afin qu'elles puissent également travailler au maintien de l'autonomie en laissant la personne faire seule ce qu'elle est en capacité de faire.

Outil d'évaluation de l'autonomie :

Exemple 2

Le foyer les Iris a élaboré une fiche d'évaluation de « l'indépendance à la toilette »

EVALUATION DE L'INDEPENDANCE A LA TOILETTE		ETIQUETTE
Evaluation réalisée le : _____		Prochaine évaluation : _____
<div>O Au lit O Bassin + fauteuil O Salle de Bain</div> <div>● Autonome ● Stimulation / sous surveillance ● Avec aide technique ● Avec aide humaine</div>		
<div>SE LAVER</div> <div></div> <div>Type d'aide à la toilette : O Aide à l'installation O Aide(s) technique(s) :</div> <div>S'ENTREtenir Se raser (.....) <input type="radio"/> Se coiffer <input type="radio"/> Se maquiller <input type="radio"/> Se brosser les dents / entretenir le dentier <input type="radio"/></div> <div>S'HABILLER Aide(s) technique(s) :  lunettes <input type="radio"/> prothèse(s) auditive(s) <input type="radio"/> prothèse dentaire <input type="radio"/></div> <div>Remarques : _____</div>		
OBJECTIFS : _____		
DATE DE TRANSMISSIONS DE L'EQUIPE SOIGNANTE : _____		

Exemple 3

L'équipe du foyer l'Arbre de Guise a créé une fiche d'évaluation de la toilette qui s'appuie sur la démarche Humanitude®. A la suite de cette évaluation, une fiche de « toilette prescriptive » est élaborée. Cette démarche permet ainsi de faire, de façon très personnalisée, le lien entre une évaluation rigoureuse et le plan d'accompagnement à mettre en œuvre.

Exemple 4

Le groupement de coopération Pass'âge a conçu une fiche de bilan d'autonomie. Elle est utilisée notamment pour transmettre les informations lorsque la personne doit séjourner dans un autre endroit que son lieu de vie habituel. Elle est remplie avec la personne concernée.

BILAN D'AUTONOMIE










Nom : _____ Prénom : _____	Latéralité : _____ Date : _____
-------------------------------	------------------------------------

● Autonome

● Surveillance et stimulation


● Aide

● Dépendant

situation	transferts		commentaires
  	     		
<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		

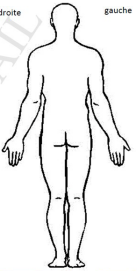
Se lever

droite












gauche











droite



gauche











        	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
commentaires	

S'habiller

				
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
				
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Commentaires:

Se déshabiller

				
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
				
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Commentaires:

Repas:

Déplacements :

La préparation de la toilette

Comme pour toute action, **un environnement calme et confortable est à rechercher** : il favorisera la confiance et la concentration.

Adapter l'environnement :

- Vérifier que le lieu est à bonne température. Outre un confort évident, cette attention permet de réduire les tensions, elle favorise le relâchement et la détente.
- **Simplifier l'espace** : la salle de bain ne doit pas être encombrée d'objets superflus. **Chaque objet doit avoir une utilité**, par exemple, pour une salle de bain : serviettes, savon, etc. Laisser uniquement les accessoires nécessaires à la toilette permettra à la personne de les repérer plus facilement. Ces objets sont aussi des indices qui permettent à la personne de comprendre dans quel lieu elle se trouve.
- **Eviter de disposer côte à côte deux accessoires qui peuvent facilement être confondus** : tube de pommade et tube de dentifrice, déodorant et mousse à raser, etc. L'utilisation de produits « deux en un » (gel douche et shampoing, par exemple) peut être facilitatrice.
- **Utiliser le contraste de couleurs** : un savon blanc sur un porte-savon blanc sera plus difficile à percevoir que si les deux objets sont de couleurs différentes. C'est la même chose pour les toilettes : les personnes ont moins de difficulté à les utiliser si la lunette est de couleur contrastée.
- **Sécuriser l'espace** : prévoir un tabouret ou une chaise si la personne a des problèmes d'équilibre, prévoir tout le matériel nécessaire. Ne pas hésiter à se référer à un ergothérapeute pour l'aménagement de l'espace.
- **Parfois, la personne ne reconnaît plus son reflet dans le miroir**. Elle pourra refuser de se déshabiller car elle se croira observée. Il sera alors préférable de voiler le miroir. Il en va de même de son reflet dans une vitre : il convient alors de fermer les volets et / ou les rideaux.
- Il faut également **être attentif à la luminosité sur les carrelages** : en plein soleil, un carrelage peut être brillant et ressembler à un plan d'eau.
- Enfin, il y a souvent des changements de couleur au sol lors de l'entrée dans une salle de bain : passage d'un revêtement de sol à un carrelage, ou changement de couleur du revêtement. **Les personnes peuvent avoir des difficultés à se déplacer lorsqu'il y a un changement de couleur au sol**. A défaut de pouvoir uniformiser les revêtements de sol, il faut tenir compte de cette difficulté, ne pas brusquer les personnes mais les rassurer.

Instaurer une relation de confiance :

- Si la toilette est effectuée le matin, elle suit le plus souvent le réveil. Les conditions de ce réveil vont impacter le comportement lors de la toilette. **Un réveil « doux », progressif, est toujours à privilégier.**
- **La façon dont la toilette va se dérouler va impacter le reste de la journée** (ou de la nuit, selon le moment auquel elle est effectuée). Prendre le temps nécessaire pour qu'elle se déroule dans de bonnes conditions est un gain de temps et de confort, pour la personne comme pour ses accompagnants, pour le reste de la journée.
- Comme toute action, il faut savoir **faire preuve de souplesse**. Certaines personnes ont plus d'énergie le matin que le soir, elles peuvent être fatiguées, mal disposées un jour en particulier. **Si la personne est dans une opposition totale, il est préférable de différer** le moment voire, certains jours et si la personne n'est pas souillée, savoir « sauter » une toilette. Si une toilette est indispensable, privilégier une toilette rapide.
- Il faut **annoncer à la personne qu'elle va faire sa toilette et ne pas hésiter à le répéter** : elle peut très vite oublier. De même, il ne faut pas hésiter à lui redire quand elle arrive dans la salle de bain.

Préparer les vêtements :

- Le choix des vêtements se fait le plus souvent **avant la toilette**, pour que la personne puisse se couvrir rapidement, n'ait pas froid et n'ait pas à rester dénudée.
- Le choix des vêtements peut être compliqué : les personnes peuvent avoir du mal à faire un choix et à ce que ce choix soit adapté à la saison. On peut leur **proposer un choix restreint de tenues**.
- **Prévoir des vêtements adaptés aux compétences** de la personne (par exemple, éviter les boutons si la personne a des difficultés à les manipuler). En cas de port d'une protection, prévoir des pantalons de taille haute, plus discrets.

La toilette

L'accompagnement doit toujours viser à **laisser la personne faire seule ce qu'elle est en capacité de faire**. Les gestes qui ne sont pas faits régulièrement seront rapidement perdus.

Qu'il s'agisse de guidance verbale ou d'aide directe (partielle ou totale) :

- Toujours **informer la personne de ce qu'on va faire**, décrire ce qui va être fait à chaque étape.
- Décomposer les actions et **donner une information à la fois**, avec des mots simples, en prenant garde à **ne pas parler trop vite**.
- Pour faciliter la compréhension, **joindre le geste à la parole** : mimer l'action ou désigner l'accessoire qui doit être pris.
- **Donner des indices oralement**, par exemple : « voici votre brosse pour vos cheveux ».
- **Se tenir face à la personne**, à sa hauteur, dans son champ de vision.

Être attentif au contact avec l'eau :

- L'eau doit être chauffée avant d'entrer en contact avec le corps. La peau s'affine avec le vieillissement, les personnes ont **plus de sensibilité au froid et au chaud**.
- **Être attentif aux expressions corporelles** : si l'eau est trop chaude et que la personne se brûle, elle n'aura pas forcément la capacité de le dire.
- Le contact avec l'eau peut être effrayant. **Éviter de commencer par le visage**, privilégier d'autres parties du corps comme les pieds ou les mains.
- On peut mettre un gant de toilette sur le pommeau de douche pour que le jet soit moins fort.
- Si la personne est angoissée, **avoir en main un objet doux** (gant de toilette ou autre) peut la rassurer.

Le déroulement de la toilette :

- L'ordre de la toilette : il est d'usage de laver d'abord le visage et le cou et de terminer par le sexe et les fesses. Ce schéma classique peut être adapté. **Le bon schéma est celui de la personne, celui qu'elle a l'habitude de suivre.** On peut se laver le ventre avant le visage. La seule limite est de ne pas commencer la toilette par une zone souillée.
- Certaines personnes préféreront qu'on leur parle, d'autres préféreront le silence. Comme pour toute action, **un élément d'ordre affectif (musique, parfum du savon, etc.) sera facilitateur.**
- La personne peut avoir besoin qu'on lui **simplifie les choses**, par exemple en ne disposant que l'objet dont elle a besoin à sa portée.

Avec la maladie d'Alzheimer, M. Jean a développé une phobie de l'eau et c'était devenu très compliqué pour la douche. On a trouvé plusieurs petites astuces. D'abord, lui mettre sa chanson préférée en fond sonore. Ensuite, commencer par lui passer l'eau tout doucement sur les pieds. Quand c'est trop difficile, on prend une de ses figurines, celle qui représente un mouton, et on la lave en lui expliquant ce qu'on fait : on la mouille, on la savonne, on la rince et on la sèche. Après, on lui montre qu'elle est propre et on lui demande s'il veut faire pareil, et il accepte. Ça prend un peu de temps mais au final, ça va plus vite que quand il est dans l'opposition, et c'est plus agréable pour tout le monde !

Nous allons vous proposer quelques exemples de supports pour aider une personne dans la réalisation de sa toilette. Quelques points de vigilance pour commencer :

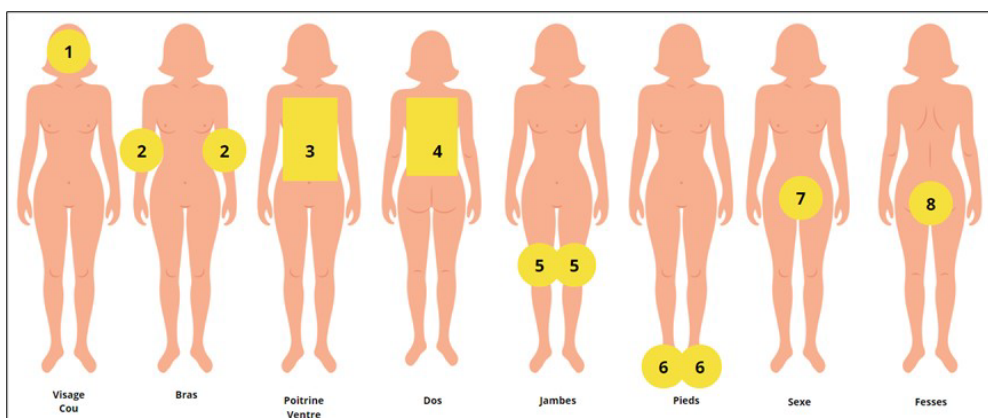
- Comme tout support, ils devront être réévalués régulièrement.
- Les images ou pictogrammes représentant des corps humains sont souvent asexués : il n'y a ni sein, ni poils, ni sexe. Ils privent les personnes de repères.
- Ces supports peuvent concerner différentes actions : se laver le corps, les dents, se parfumer, se raser, etc.

Les supports pour la toilette peuvent, comme tout support, **être organisés de différentes façons** : images en couleurs ou en noir et blanc, photos ou pictogrammes, de haut en bas, de gauche à droite, numérotées, avec case à cocher, etc.

Outil décrivant les différentes étapes de la toilette :

Exemple 1

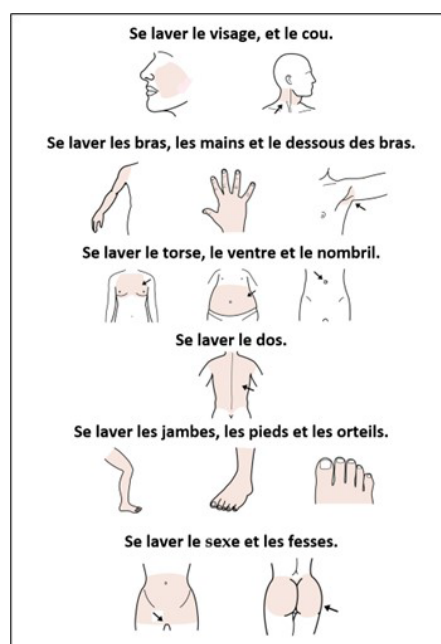
Voici une adaptation d'un support réalisé par une équipe de l'AFAPEI. Les différentes zones du corps sont numérotées et indiquées par une couleur contrastée et par une information écrite. L'ordre peut être adapté.



Outil décrivant les différentes étapes de la toilette :

Exemple 2

Support conçu par l'ESA de Thumeries.



Exemple 3








Voici trois supports développés par l'ESA de Thumeries pour le lavage des dents :

Se laver les dents

1	2	3	4	5	6	7
						
Prendre le matériel	Remplir le gobelet avec de l'eau	Mettre du dentifrice sur la brosse à dents	Se brosser les dents avec la brosse à dents	Se rincer la bouche avec le gobelet	S'essuyer le visage avec la serviette	Ranger le matériel








Il est important d'essayer de faire ces gestes seul pour ne pas les oublier trop vite
l'accompagnateur peut utiliser ce support visuel pour guider la personne

Se laver les dents

1	2	3	4	5	6	7
						
Prendre le matériel	Remplir le gobelet avec de l'eau	Mettre du dentifrice sur la brosse à dents	Se brosser les dents avec la brosse à dents	Se rincer la bouche avec le gobelet	S'essuyer le visage avec la serviette	Ranger le matériel

Il est important d'essayer de faire ces gestes seul pour ne pas les oublier trop vite
l'accompagnateur peut utiliser ce support visuel pour guider la personne









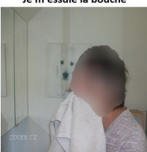
Se laver les dents

1		Prendre le matériel	<input type="checkbox"/>
2		Remplir un gobelet avec de l'eau	<input type="checkbox"/>
3		Mettre du dentifrice sur la brosse à dent	<input type="checkbox"/>
4		Se brosser les dents	<input type="checkbox"/>
5		Se rincer la bouche.	<input type="checkbox"/>
6		Nettoyer la brosse à dents	<input type="checkbox"/>
7		Ranger le matériel	<input type="checkbox"/>

Exemple 4

Un support peut aussi être réalisé en prenant des photos de la personne elle-même, dans sa propre salle de bains, utilisant ses propres affaires. Voici un support réalisé par une équipe de l'AFAPEI.

LE BROSSAGE DES DENTS

Je mets de l'eau dans mon gobelet	Je mets du dentifrice sur ma brosse à dents	Je brosse le devant des dents	Je brosse le côté des dents	Je brosse le dessus des dents
				
Je me rince la bouche	Je nettoie le gobelet	Je nettoie la brosse à dents	Je m'essuie la bouche	
				

La fin de la toilette

Une fois la toilette terminée, quand la personne est lavée et séchée, d'autres actions restent à entreprendre (s'habiller, etc.), qui nécessiteront également la mise en place de soutiens.

S'habiller :

- Disposer les vêtements dans **l'ordre dans lequel ils doivent être mis** (sous-vêtements en haut de la pile, etc.).
- Veiller à ce que les vêtements soient **prêts à être enfilés** : pas de manche « en boule » ou à l'envers, etc.

Se raser :

- Des **soutiens**, comme ceux indiqués plus haut pour le lavage des dents, peuvent être proposés.
- Certains hommes ont toujours eu l'habitude de se raser avec un **rasoir manuel**, mais ils peuvent accepter d'utiliser un **rasoir électrique** s'ils sont accompagnés dans ce changement.
- **Les gestes précis deviennent plus difficiles.** Un rasoir manuel est à éviter, surtout si la personne reçoit un traitement anticoagulant.

Se maquiller :

Être atteint d'une maladie d'Alzheimer ne signifie pas devoir renoncer à prendre soin de soi et de son apparence. Une personne qui aime se maquiller et a toujours eu l'habitude de le faire doit être accompagnée de façon à pouvoir continuer à le faire, même si ses gestes sont moins précis. C'est important pour **l'estime de soi**. Elle pourrait apprécier qu'on la maquille. Il faut toutefois être vigilant au choix des couleurs (voir exemple ci-dessous).

Se parfumer

Les personnes peuvent ne plus savoir **quelles zones du corps doivent être parfumées**. Il peut arriver qu'elles mettent du parfum ou du déodorant sur des zones douloureuses (yeux, parties génitales). Des supports peuvent les aider à mieux se repérer.

Veiller à la remise de tous les appareillages :

Vérifier le port des lunettes, appareil auditif, prothèse dentaire, etc.

Mettre son linge sale dans le panier à linge sale :

Les personnes peuvent avoir du mal à **distinguer linge propre et linge sale**. Des supports peuvent les aider à faire le tri dans leur linge.

Mme Jeanne a 50 ans, elle a une trisomie 21 et une maladie d'Alzheimer. Pour lui faire plaisir, son accompagnante lui a mis du vernis à ongles rouge. Mme Jeanne était très contente pendant la pause du vernis. Mais elle a passé toute la journée à regarder ses mains : elle pensait que ses doigts saignaient.

Outil pour la fin de la toilette :

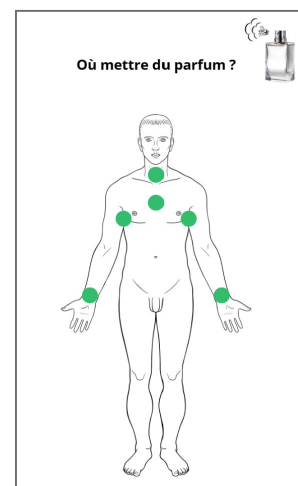
Exemple 1



Ce support a été réalisé par l'ESA de Thumeries pour une personne, réceptive à l'humour, afin de lui rappeler de remettre ses prothèses auditives après la toilette.








Exemple 2

Ce support est adapté d'un outil réalisé par l'équipe de l'AFAPEI, pour aider les personnes à savoir sur quelles zones du corps elles peuvent mettre du parfum. Les zones adaptées sont indiquées par une pastille de couleur contrastée.



Exemple 3

Cet outil est adapté d'un support réalisé par une équipe de l'AFAPEI pour aider une personne à se repérer dans le tri du linge. Les jours de lessive de chaque catégorie de vêtement peuvent être indiqués dans ce planning par une pastille, une photo ou une croix au feutre : le support est plastifié, les indications peuvent être effacées et réécrites.

Suivi linge Pascal - à mettre au sale le soir uniquement							
							
Lundi							
Mardi							
Mercredi							
Jeudi							
Vendredi							
Samedi							
Dimanche							

Informations essentielles à retenir

- La toilette est un acte intime. Etre lavé ou accompagné à la toilette par quelqu'un est une intrusion dans l'intimité. Il est impératif de faire preuve de vigilance et de veiller au respect de la pudeur et de l'intimité de chaque personne.
- Faire sa toilette implique un grand nombre d'actions qui doivent s'enchaîner, se coordonner.
- La maladie d'Alzheimer va rendre la réalisation de ces actions de plus en plus difficile.
- Il faut pouvoir évaluer, pour chaque personne et chaque action à entreprendre, son niveau d'autonomie, son besoin d'aide et la nature de l'aide requise.
- Les difficultés vont augmenter, l'évaluation doit être refaite régulièrement.
- Il est important de baser l'accompagnement sur les préférences et les habitudes de la personne, en gardant à l'esprit que ces préférences peuvent changer.
- L'accompagnement doit se baser également sur les compétences maintenues : la personne doit pouvoir continuer à faire ce qu'elle a la capacité de faire. Certains gestes peuvent sembler anodins mais ils participent au bien-être moral et physique ; par exemple, enfiler un pantalon permet d'entraîner la souplesse, la coordination, l'adaptation posturale, etc.
- Une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer a besoin de repères stables. Il est important que chaque intervenant l'accompagne de la même façon, que les actions se déroulent dans le même ordre.
- Comme pour tout domaine de la vie quotidienne, l'accompagnement à la toilette nécessite une adaptation de l'environnement matériel et humain. Cette adaptation doit faire l'objet d'un travail pluridisciplinaire.
- La toilette va demander du temps et de la concentration, elle peut générer beaucoup de fatigue. Il est important de pouvoir lui consacrer le temps nécessaire, et de permettre à la personne de se reposer ensuite si elle en a besoin.



Ce livret fait partie du guide pratique « Handicap et maladie d'Alzheimer »



En partenariat avec :



Guide pratique Handicap et maladie d'Alzheimer - 2025
Financement : CNSA - Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

Parution : juin 2025

Auteurs : production collective, coordonnée par Muriel Delporte et Federico Palermiti

Conception graphique : Les Beaux Jours

Reproduction autorisée sous réserve de la mention des sources