

# L'AIDER DANS SON QUOTIDIEN (POUR LA TOILETTE, L'HABILLAGE)

L'objectif est de laisser le maximum d'autonomie à votre proche dans ses activités quotidiennes :

En limitant le risque de chute et de brûlure  
(par exemple : eau chaude)

Avant de débiter l'aide à la toilette :

- Préparer le matériel nécessaire (gant, serviette...)
- S'assurer de la bonne température de la pièce

Aider votre proche en fonction de ses capacités afin qu'il participe le plus possible :

- Soit en le laissant faire : donner des indications verbales si besoin
- Soit en faisant avec : l'accompagner sur certaines actions si besoin

## Fiche technique 5

### 1. La toilette au lavabo

#### Votre proche :

Doit être assis en sécurité (privilégier les chaises à accoudoirs), face au lavabo si possible, avec tous les éléments nécessaires à sa toilette.

Peut utiliser du petit matériel facilitant son autonomie, de type :

- Brosse à long manche
- Poussoirs à dentifrice et à savon
- Peigne à long manche



#### Vous :

Pour favoriser l'autonomie de votre proche, vous pouvez :

Aménager l'environnement dans l'idéal, le lavabo doit être évidé pour permettre le passage des jambes en position assise, un miroir doit être installé en position basse pour que votre proche s'y voit assis, les éléments nécessaires à sa toilette (gants, savon, brosse à dent...) doivent être installés à portée de main.

### 2. La douche

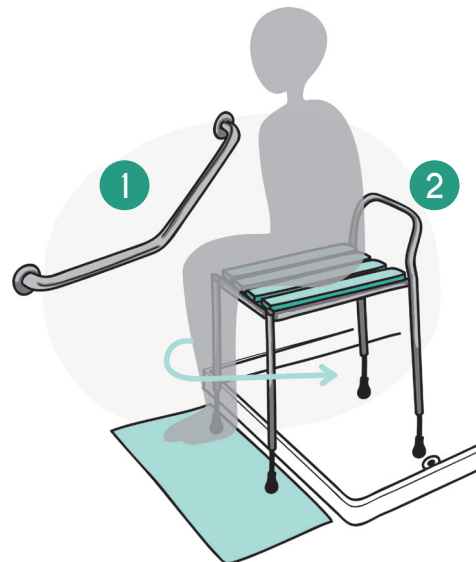
#### Votre proche :

Doit pouvoir se tenir ou s'asseoir si besoin à tout moment.

#### Vous :

Vous pouvez aménager votre douche en :

- installant des barres d'appui, notamment à l'entrée et à la sortie de la douche (1)
- installant un dispositif type « banc de douche » pour éviter d'enjamber le bac de douche (2)
- installant des tapis antidérapants dans la douche et en sortie de douche (sortir les tapis non adhérents).
- en ajoutant un siège de douche avec accoudoirs si possible.



### 3. La baignoire

#### Votre proche :

Doit pouvoir entrer dans la baignoire en position assise pour éviter la chute, l'action se fait en 2 étapes :

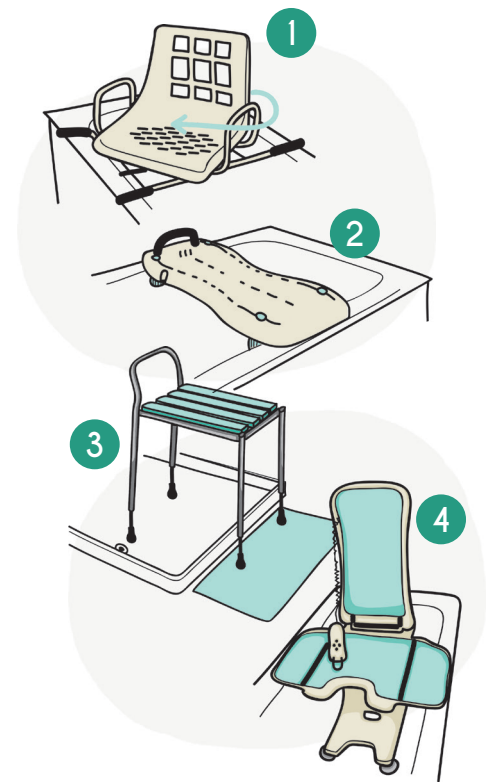
- s'asseoir
- passer les jambes dans la baignoire une à une

#### Vous :

En fonction des capacités de votre proche et du type de baignoire, vous pouvez mettre en place différents aides matérielles :

- le siège de bain pivotant (1)
- la planche de bain (2)
- un banc de douche (3) 2 pieds dedans/ 2 pieds dehors sur le banc de douche
- un élévateur de bain (4)

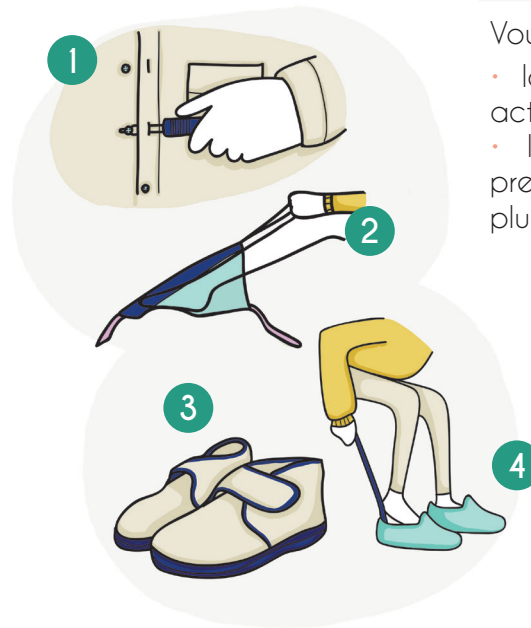
Il est impératif de mettre un tapis antidérapant.



### 4. L'habillage

#### Votre proche :

- Doit être assis en sécurité (privilégier les chaises à accoudoirs)
- Peut utiliser des habits faciles à mettre et à enlever (avec des pressions, amples, à taille élastique) qui s'ouvrent devant
- Peut utiliser du petit matériel facilitant son autonomie, de type enfile-boutons (1), enfile-bas ou enfile-chaussettes (2),
- Doit préférer des chaussures adaptées et chaussons adaptés : fermées avec des scratchs de préférence (3) et à la bonne taille et utiliser un chausse-pied à long manche (4)



#### Vous :

Vous pouvez :

- le guider si besoin dans ses actions ou lui présenter les habits
- l'aider à enfiler toujours en premier son bras ou sa jambe la plus faible