



Conseils pour aider à l'hygiène et aux soins quotidiens d'une personne vivant avec des troubles cognitifs

Points clés

- Les troubles cognitifs changent la façon dont les routines quotidiennes sont vécues; comprendre leur perspective aide à s'adapter avec empathie.
- Un environnement chaleureux, une communication claire et des outils adaptés rendent les soins plus sécuritaires et plus dignes.
- Respecter les préférences et aller à leur rythme favorise le confort et l'autonomie.

Le bain, les soins personnels et l'habillement font partie des activités quotidiennes pour la plupart d'entre nous, des routines auxquelles on ne réfléchit presque pas. Mais pour une personne vivant avec des troubles cognitifs, ces moments familiers peuvent changer de manière surprenante. La perte de mémoire, les changements sensoriels et les modifications dans le traitement de l'information peuvent rendre ces tâches nouvelles, déroutantes ou même bouleversantes.

Pour les proches aidants, comprendre comment ces activités peuvent être perçues par l'autre personne peut tout changer. Cela vous aide à les aborder avec patience, à adapter votre approche et à préserver leur confort et leur dignité. Ces moments ne se résument pas à « se préparer pour la journée », ils sont aussi des occasions de créer un lien, d'apporter du réconfort et de les aider à se sentir eux-mêmes.

Le bain : une expérience sensorielle différente

Pour une personne vivant avec des troubles cognitifs, entrer dans la salle de bain peut donner l'impression de pénétrer dans un endroit inconnu. Les changements soudains d'éclairage ou de température peuvent la surprendre. L'écho de l'eau qui coule peut paraître plus fort qu'avant.

La sensation de l'eau sur la peau peut être inattendue, et même l'eau chaude peut sembler froide. Ajoutez à cela les odeurs et les étapes qui semblent nouvelles, et on comprend vite comment le bain peut devenir accablant.

De plus, se retrouver dévêtu, surtout dans un environnement qui ne semble pas familier, peut provoquer un sentiment de vulnérabilité ou d'embarras. Lorsqu'on comprend cela, il ne s'agit plus seulement de « prendre un bain », mais de créer une expérience calme et prévisible. Cela peut vouloir dire expliquer chaque étape avant de la réaliser, les couvrir pour préserver leur intimité ou ralentir le rythme pour qu'ils puissent s'habituer à chaque sensation.



Astuce : Si la douche ou le bain est trop stressant ce jour-là, il est tout à fait acceptable d'opter pour un nettoyage à la débarbouillette. Le confort est plus important que de suivre la routine à tout prix.

Conseils pour un bain plus agréable :

1. Chauffer la salle de bain à l'avance et s'assurer que l'éclairage soit doux mais suffisant pour la sécurité.
2. Expliquer chaque étape avant de la réaliser, avec des phrases courtes et rassurantes.
3. Offrir des options à votre proche, comme le savon à utiliser ou si l'on se lave les cheveux aujourd'hui.
4. Utiliser un [vêtement de douche comme le Blue Hug](#) peut aider la personne à rester couverte pendant le bain, ce qui la fera se sentir plus en sécurité.
5. Aller à leur rythme et faire des pauses si elles semblent hésitantes ou mal à l'aise.
6. Associer le bain à un moment apaisant, comme mettre de la musique douce ou offrir une serviette chaude à la fin.

Les soins personnels : des routines familières, de nouveaux défis

S'habiller, ce n'est pas seulement enfiler des vêtements, c'est aussi exprimer sa personnalité et son identité. Pour une personne vivant avec des troubles cognitifs, cette étape peut être déroutante. Se souvenir de l'ordre des vêtements peut être difficile, et les fermetures comme les boutons ou les fermetures éclair peuvent être frustrantes. Certains tissus peuvent soudainement être inconfortables sur la peau. Et pour beaucoup, l'apparence, les couleurs portées, le fait que les vêtements « vont bien ensemble », reste très importante.

L'important est de rendre les soins personnels prévisibles et agréables. Utiliser des produits familiers, comme le même shampoing ou la même lotion qu'elle a toujours aimés, peut aider. Si tenir les outils est difficile, des options adaptées peuvent faire une grande différence et permettre à la personne de participer.



Astuce : Les petites victoires comptent. Même si la coupe de cheveux n'est pas parfaite ou si les ongles ne sont pas parfaitement taillés, le confort et la dignité restent la priorité.

Conseils pour une routine de soins plus agréables :

1. Choisir des produits aux odeurs familières pour instaurer un sentiment de confort et de routine.
2. Utiliser des outils adaptés, comme la [Trousse Easi-Grip® Soins des ongles](#), pour encourager la participation et rendre la tâche plus facile et sécuritaire.
3. Faire la démonstration sur soi avant de les aider, pour qu'ils sachent à quoi s'attendre.
4. Les inviter à commencer eux-mêmes, par exemple en leur donnant le peigne avant d'aider.
5. Garder les tâches de soins personnels à la même heure chaque jour pour créer une habitude rassurante.

L'habillement : préserver l'identité et le confort

S'habiller, ce n'est pas seulement enfiler des vêtements, c'est aussi exprimer sa personnalité et son identité. Pour une personne vivant avec des troubles cognitifs, cette étape peut être déroutante. Se souvenir de l'ordre des vêtements peut être difficile, et les fermetures comme les boutons ou les fermetures éclair peuvent être frustrantes. Certains tissus peuvent soudainement être inconfortables sur la peau. Et pour beaucoup, l'apparence, les couleurs portées, le fait que les vêtements « vont bien ensemble », reste très importante.

Aider quelqu'un à s'habiller ne répond pas seulement à un besoin pratique, c'est aussi l'aider à se sentir lui-même. Cela peut vouloir dire respecter une préférence de longue date pour certaines couleurs ou choisir des vêtements qui reflètent leur style tout en étant plus faciles à enfiler.



Astuce : Respecter les préférences vestimentaires peut renforcer la confiance et créer un sentiment de normalité, même si la journée se passe à la maison.

Conseils pour un habillement plus simple et plus personnalisé :

1. Choisir des vêtements confortables et faciles à mettre, comme ceux avec taille élastique ou fermetures Velcro.
2. Disposer les vêtements dans l'ordre dans lequel ils seront portés, pour rendre le processus plus simple.
3. Demander ce qu'ils aimeraient porter ; parfois, choisir des couleurs assorties ou un chandail préféré change tout.
4. Offrir un seul vêtement à la fois pour éviter de les submerger de choix.
5. Prendre le temps nécessaire et éviter de se presser, afin qu'ils puissent participer à leur rythme.
6. Si les boutons ou fermetures éclair posent problème, envisager des vêtements adaptés.

Quelques mots d'encouragement

Aider quelqu'un à prendre son bain, à s'habiller ou à réaliser ses soins personnels quotidiens est l'une des tâches les plus personnelles, et parfois les plus exigeantes, du rôle de proche aidant. Mais lorsqu'on comprend comment les troubles cognitifs changent la perception de ces routines, on peut s'adapter pour les rendre plus calmes, prévisibles et respectueuses.

Certaines journées seront plus faciles que d'autres, et c'est normal. Lors des journées plus difficiles, souvenez-vous que chaque moment de patience, chaque petit geste de gentillesse et chaque effort pour préserver la dignité comptent. Ce ne sont pas seulement des tâches : ce sont des gestes de soin, de connexion et d'amour. Et en les aidant à se sentir en sécurité et reconnus, vous accomplissez quelque chose de profondément important.