

# CONSEILS PRATIQUES ET TECHNIQUES

aux aidants familiaux de patients  
ayant une maladie d'alzheimer  
ou syndrome apparenté

Par L. Hugonot-Diener<sup>1</sup>, L. Dautzier<sup>1</sup>, P. Leroy<sup>1</sup>, A. Doucouré<sup>1</sup>, A. Decouis<sup>1</sup>,  
M. Thivon<sup>1</sup>, L. Hemery<sup>2</sup>, S. Flores-Garcia<sup>2</sup>, C. Serrié<sup>2</sup>





Ce document est au service des aidants familiaux et est un complément aux séquences filmées.

C'est un recueil très concret de conseils pratiques et techniques sans pour autant professionnaliser les aidants naturels. En effet nous mettrons l'accent sur quand et pourquoi se faire aider.

## **I. Comment les aider pour les transferts ?**

- 1.** En cas de chute comment lui apprendre à se relever seul ?
- 2.** S'il ne peut se relever du sol, comment le relever à deux
- 3.** L'aider à passer d'un fauteuil roulant à une fauteuil fixe ou l'inverse
- 4.** Le rehaussement dans une chaise à une personne
- 5.** Le relever du lit par rotation
- 6.** La marche face à face
- 7.** La marche côte à côte deux appuis
- 8.** La marche côte à côte un appui.

## **II. Nutrition : Comment l'aider à se nourrir ?**

- Installation :
- Stimulation
- Nourriture adaptée
- Bilan nutritionnel

## **II. Nutrition : Comment l'aider à se nourrir ?**

- Matériel
- Lavage du visage
- Douche
- Le choix des vêtements

## **IV. Les troubles du comportement: comment y répondre, et comment se comporter, que faire s'il s'agite, délire, déprime, quand il ne reconnaît plus sa famille.**



## V. Communication, comment communiquer avec lui ?

- Les consignes, les messages
- Les indications,
- Les gestes
- Les encouragements permanents
- La réorientation
- La stimulation verbale
- La complicité

## VI. Aménagement du logement, Comment aménager la maison pour éviter les chutes et pour que cela fonctionne le plus longtemps possible ?

Avec l'application de quelques principes.

## VIII. Quelques conseils complémentaires:

- La continence
- Le sommeil
- La bonne observance
- Auto-surveillance de sa tension

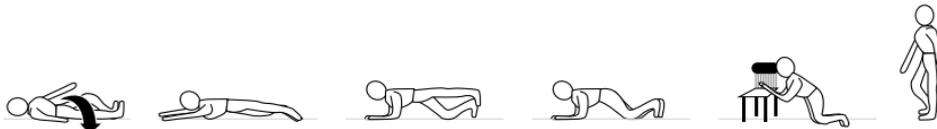




# I. COMMENT AIDER VOTRE PROCHE POUR LES TRANSFERTS?

## 1. En cas de chute comment lui apprendre à se relever seul ?

Il faut pouvoir, avec l'aide d'un kinésithérapeute (si besoin), lui apprendre à se relever seul quand il tombe. Tout le monde peut tomber, mais rester au sol peut être angoissant et dangereux. Et s'il n'y a pas de douleur il faut se remettre debout et apprendre à le faire.



Les étapes sont :

- 1. Dans le cas où la personne tombe sur le dos il faut s'allonger sur le dos** et plier un genou sur la poitrine, basculer sur le côté de la jambe allongée pour se retourner sur le ventre. Dans le cas où elle tombe sur le ventre, **ELLE RESTE sur le ventre,**
- 2. Se mettre à plat ventre**, en fixant le sol. Se redresser sur les coudes et ramener les genoux fléchis pour se mettre à quatre pattes,
- 3. Avancer à 4 pattes** jusqu'à une chaise ou tout autre appui stable,
- 4. Se relever,**
- 5.** Se hisser sur les jambes en s'appuyant sur une chaise - en relevant la tête,
- 6. Debout, rester appuyé** le temps de bien retrouver son équilibre.

## 2. Le relever du sol à deux, quand la personne n'arrive pas à se relever seule.

NOUVEAU SCHEMA A FAIRE  
exemple a fournir



### 3. Comment l'aider à passer d'un fauteuil roulant à une fauteuil fixe ou l'inverse

La technique utilisée par cette psychomotricienne pour l'aide au lever est toujours la même.

1. Positionner d'abord la jambe droite fléchie entre les jambes de la personne qui aide, pour avoir un axe de rotation fixe puis positionner ses mains.
2. Si vous voulez que la personne aidée se penche en avant, mettre une main sous le bras et l'autre derrière la nuque.
3. Faire Quelques pas sont fait en marche face à face.
4. Puis un pivotement permettre à la personne de s'asseoir dans son fauteuil roulant.



**Ne pas oublier :** Notez bien lors des transferts debout assis la position fléchie des jambes de l'aidant. Il faut toujours lever les repose-pieds, et mettre les freins du fauteuil- roulant. Toujours communiquer comme tous ces soignants le font en permanence .Donner les consignes et indications, expliquer ses gestes même si la personne ne dit rien et ne répond pas.

### 4. Redressement sur une chaise par une seule personne

C'est un geste simple qui est facile à faire avec un peu d'entraînement et sur les conseils de votre kinésithérapeute. Il faut apprendre comment l'accompagner en marchant face à face s'il a besoin d'être sécurisé ; côte à côte avec une sécurisation à deux mains ou à une main. Il ne faut pas le tirer par la main, comme trop souvent fait. Comment utiliser un fauteuil roulant, un déambulateur... La prévention des chutes passe par apprendre aux personnes qui tombent comment se relever.