

Matériel

- Thermomètre ou mitigeur thermostatique pour une température adéquate
- Tapis antidérapants ou siège pour empêcher les pertes d'équilibre
- Pommeau de douche avec boyau pour un jet orienté et plus doux
- Barres d'appui et marche pour faciliter entrée et sortie du bain
- Gel douche qui fait office de shampoing
- Tapis de bain coloré (pas trop foncé) pour aider la personne à jauger la profondeur de la baignoire
- Marquage sur les bords de la baignoire pour donner des indicateurs sur l'espace
- Gants de toilette pour la personne qui reçoit le soin pour stimuler son autonomie et pour l'accompagnant pour créer un contact doux
- Grande serviette afin d'envelopper la personne.

Comment favoriser l'autonomie de la personne ?

- Offrir un choix : pour le moment du soin, entre une douche ou une petite toilette.
- Décomposer la tâche en étapes simples et donner les consignes une à la fois
- Partager la réalisation des gestes avec la personne : par exemple, mettre le dentifrice sur la brosse à dents tenue par votre proche
- Donner des indices visuels en montrant, mimant ou en initiant le mouvement pour la personne
- Donner quelque chose à faire à la personne pour l'impliquer dans son soin : tenir un gant de toilette.



Stratégies si la personne ne peut plus effectuer les gestes seule :

- Séparer la toilette du corps et celle de la tête, voire laver une partie du corps par jour plutôt que tout d'un coup
- L'ordre du soin de toilette dépend des personnes :
 - Du dos vers le reste du corps
 - Des pieds vers le haut du corps
 - Des zones « sociales » vers les zones intimes
 - Des zones moins sensibles (bras mollets) vers les zones plus sensibles (mains et organes génitaux).
- Après la douche ou le bain, un séchage par pressions enveloppantes est privilégié au tamponnage : elles sont plus apaisantes.

Posez vos limites

Rappelez-vous que parfois, une toilette au gant de toilette peut être suffisante du point de vue de l'hygiène et moins contraignante pour vous comme pour votre proche. Voyez au jour le jour, faites ce que vous pouvez. Ce n'est pas grave si la toilette complète n'est pas quotidienne.