

La prise en charge des petits traumatismes et incidents

sans l'aide des professionnels du soin à domicile

Les actes d'hygiène et de surveillance auprès d'une personne en perte d'autonomie

Objectifs

Savoir gérer les petits soins auprès d'une personne à domicile

Distinguer le soin qui est du ressort d'un professionnel de santé de celui que vous pouvez prendre en charge en tant que proche aidant.

Préambule :

Les professionnels de santé intervenant au domicile ne sont pas toujours là au moment où il faudrait refaire un pansement d'escarre, injecter un anti-coagulant, réaliser une glycémie capillaire, changer une sonde, réaliser une aspiration, prodiguer un soin d'hygiène ou réaliser un soin pour un petit « bobo » (coupure, ampoule, hématome, etc.)

Avant de développer les actes que vous pouvez faire ou ceux pour lesquels il convient de les déléguer à un professionnel, il faut savoir que chaque personne doit respecter les limites de ses compétences professionnelles et passer le relais à un autre professionnel dont c'est la compétence si besoin. Ce qui revient à dire, que votre « aide à domicile » ne peut pas prendre la place d'un professionnel de soin.

Petit rappel :

Il existe plusieurs professionnels pouvant intervenir au domicile en fonction de l'état de santé :

- L'aide-ménagère s'occupe de l'entretien du cadre de vie. Elle n'a pas pour mission de toucher la personne et de lui prodiguer des soins
- L'assistante de vie accompagne la personne aidée dans les actes essentiels de la vie quotidienne. Normalement, elle n'intervient pas sur la mission « toilette au lit ».
- L'auxiliaire de vie ou l'aide-soignant intervient comme l'assistante de vie dans les actes essentiels de la vie quotidienne dont la toilette au lit. En fonction de son niveau de qualification, il peut être qualifié pour gérer des aspirations endotrachéales.

Les soins techniques sont réalisés par l'infirmier et/ou l'aide-soignant par délégation. Cela concerne par exemple :

- La mise en place et le changement d'une canule ou sonde,
- La pose et le changement d'une sonde urinaire,

- La réalisation des pansements stériles ou occlusifs (traitement d'escarres par exemple),
- La toilette au lit,
- L'application de traitement par voie per cutanée,
- La surveillance des constantes (arythmie cardiaque, température, etc.).

En aucun cas, le personnel d'accompagnement de l'aide à domicile a compétence pour faire ces actes. Les professionnels des Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile et de SSIAD sont autorisés à pratiquer l'aspiration endotrachéale, sous réserve que le professionnel ait suivi la formation spécifique obligatoire.

Alors lorsque le professionnel n'est pas là, comment intervenir en sa qualité d'aidant ?

Les petits soins du quotidien

Coupures, brûlures très superficielles, petites plaies, ampoules, bandages, hématome, pincement, maux de la bouche, soin des yeux, etc...

Si vous devez intervenir pour soigner, il faut toujours être rigoureux dans ses gestes et se prémunir de tout risque d'infection :

- Protéger vous en portant des gants
- Penser à désinfecter la zone à traiter
- Utiliser des produits proposés par le pharmacien
- Utiliser des produits non périmés
- Utiliser des compresses plutôt que du coton qui pourrait pelucher
- Assurez-vous que la personne aidée ne fait pas d'allergie au produit que vous voulez utiliser
- Utiliser des bandes propres pour faire un bandage en respectant la technique de pose
- Garder à l'esprit que l'humidité est un ennemi et qu'il vaut mieux laisser à l'air libre la petite plaie
- Il existe plusieurs sortes de sparadrap ; suivez les conseils de votre pharmacien

Dans tous les cas, lorsque vous constatez une dégradation chez le patient, il est impératif de consulter un médecin.

Par contre, vous ne pouvez pas changer un pansement posé par un professionnel de santé même si le pansement s'est détérioré. Au mieux vous le renforcez mais vous n'intervenez pas. Un pansement d'escarres par exemple reste sous la responsabilité d'une équipe soignante.

Les gouttes dans les yeux doivent être administrées avec grand soin en suivant la prescription médicale (gouttes après une intervention comme la cataracte par exemple).

Hygiène

- Hygiène bucco-dentaire

L'hygiène bucco-dentaire est une combinaison d'actes qui permet de garder la bouche propre, saine et en bonne santé.

Une bonne hygiène et une bonne santé bucco-dentaire passe par le respect de 4 règles simples de prévention :

- Des consultations régulières chez le chirurgien-dentiste ;
- Un brossage régulier pour éliminer la plaque dentaire ;
- Une alimentation régulière, variée et équilibrée ;
- Une prescription personnalisée du fluor.

Une hygiène bucco-dentaire défaillante peut laisser courir des risques importants pour les dents et les gencives : plaque dentaire et développement de bactéries à l'origine des caries et des maladies des gencives, parodontites, mauvaise haleine...

Ces règles simples de prévention sont indispensables pour s'assurer une bonne santé dentaire.

- Hygiène du dentier

L'hygiène journalière des prothèses dentaires (dentiers) est primordiale, car elle évite l'apparition de certaines affections qui sont provoquées par toutes les bactéries pathogènes présentes dans la flore buccale et qui trouvent un terrain rêvé pour s'y loger et se reproduire. Car n'oublions jamais que, quel que soit la prothèse dentaire, elle est constituée de résine dentaire qui présente à l'échelon microscopique une certaine porosité favorable à la rétention de ces micro-organismes.

Même les prothèses à base métallique retiennent une flore microbienne qui est à l'origine de cette fameuse plaque dentaire qui va se transformer à la longue en tartre.

Selon LA Revue de Gériatrie (Tome 41, N° 1 janvier 2016), de nombreuses maladies peuvent découler de cette présence permanente de micro-organismes. Pour n'en citer que quelques-unes, citons les plus courantes :

- AVC
- hypertension artérielle
- infections pulmonaires
- maladies cardiovasculaires
- insuffisance rénale
- apparition d'un diabète
- infections nosocomiales qui sont toujours aussi complexes à traiter

Le nettoyage des appareils dentaires quelle que soit la méthode est donc indispensable. Comment avoir un dentier bien blanc fait partie du souhait de nombreuses personnes. Cela freine la colonisation des micro-organismes qui collent à la résine dentaire des prothèses et pour ceux qui utilisent de la colle dentaire pour fixer leur dentier, ces solutions nettoyantes participeront à l'élimination des résidus de cette colle dentaire.

On constate l'importance de l'hygiène dentaire dans la prévention de plusieurs maladies chez les personnes portant des prothèses dentaires. Cette importance devient encore plus grande chez les personnes âgées. Les technologies ont évolué et il existe maintenant des appareils qui nettoient les dentiers en toute sécurité.

- **L'hygiène de vie englobe différents éléments auxquels on ne pense pas toujours :**

Des conseils pour une meilleure hygiène de vie :

1 - Bien s'alimenter

Pour une bonne hygiène de vie, mangez de manière équilibrée : limitez les aliments gras, salés et sucrés (surtout le sucre blanc raffiné), et mangez des fruits et légumes à chaque repas. Respectez également vos besoins en protéines, évitez d'en manger trop ou trop peu. Et surtout, respectez les doses en fonction du moment de la journée : mangez copieux au petit déjeuner, et léger au souper.

2 - Dormir suffisamment et à heure fixe

Un adulte a besoin de dormir entre 7 et 9H par nuit. Essayez de vous coucher dès que vous ressentez les premiers signes de fatigue pour ne pas rater votre train de sommeil (qui ne survient que toutes les 90 minutes !). Une sieste de 15 minutes est également conseillée. Votre corps ayant besoin de repères, essayez autant que possible de vous réveiller à heure fixe.

3 - Avoir une bonne hygiène corporelle

Pensez à vous laver les mains régulièrement pour éviter la propagation des bactéries sur chaque objet que vous touchez. Optez pour des gommages contre les toxines, et des nettoyages réguliers de la peau contre les impuretés accumulées tout au long de la journée.

4 - Faire de l'exercice

Il est conseillé de pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour pour entretenir votre cœur et vos autres muscles. Pour une bonne hygiène de vie, préférez les escaliers aux ascenseurs, et le vélo à la voiture pour aller chercher le pain par exemple.

5 - Éviter le tabac et l'alcool

Ces deux substances accélèrent le vieillissement. Consommées à l'excès, elles peuvent provoquer des maladies graves.

6 - Boire 1,5 litre d'eau par jour

Près de 60% du corps humain est composé d'eau. Or, chaque jour, une grande partie de cette eau est éliminée par le corps (respiration, sudation etc.). Buvez au minimum 1,5 litre d'eau par jour !

7 - Entretenir une vie sociale

Pour avoir un moral d'acier, entretenez une vie sociale avec les personnes que vous chérissez, et n'hésitez pas à rire au moins une fois par jour. C'est excellent pour la santé !

8 - S'oxygéner

Être en bonne santé, c'est aussi prendre le temps de s'oxygéner : éviter les endroits enfumés ou pollués. Profitez du bon air du matin pour prendre un grand bol d'oxygène.

9 - Prendre le temps, se relaxer

Lâchez du lest de temps en temps et profitez tout simplement de la vie : prenez le temps de prendre un bain, lire un livre, voir des amis... Pratiquez des exercices de respiration, de yoga, et de sophrologie qui vous relaxeront instantanément.

- **Les ongles de pieds**

Couper les ongles d'une personne interroge toujours. Que dois-je faire et pourquoi je ne peux pas couper les ongles de pied alors que je peux couper les ongles de mains ?

En cas de pathologie de type diabète, seul un professionnel de soins (pédicure/podologue) interviendra sur la coupe des ongles de pied pour éviter tous risques d'infection pouvant entraîner des plaies infectées ou des gangrènes pouvant faire encourir au patient un risque d'amputation.

- **Lavage des cheveux**

Pour maintenir un taux de production de sébum optimal, et assainir les longueurs, faire un shampoing régulièrement est indispensable. Les shampoings contiennent un mélange de tensioactifs, qui au contact de l'eau, débarrassent le cuir chevelu et les cheveux des impuretés.

Les soins capillaires sont aussi importants à plusieurs titres : le plaisir du shampoing procure une détente pour la personne, un sentiment de propreté. C'est aussi un temps de partage, d'échanges et de socialisation, en allant chez le coiffeur par exemple.

Même pour une personne alitée, il est possible de faire un capiluve avec du matériel adapté ou confectionné à moindre coût.

Surveillance et vigilance

Pendant de fortes chaleurs ou en période de canicule, il convient de ne pas trop faire d'efforts physiques. Protéger votre environnement des rayons du soleil (fermer les volets la journée) et ventiler le soir lorsque la température est redescendue.

Soyez vigilant lors de forte chaleur et canicule afin de vous assurer que la personne aidée pense à boire de l'eau régulièrement. Pour faciliter la surveillance de la quantité de prise d'eau, utiliser une petite bouteille que vous remplirez régulièrement, ceci vous permettra de compter le nombre de bouteilles bues et suivre la prise de liquide.

La déshydratation correspond à un manque d'eau et de sels minéraux dans le corps, essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

L'eau est le principal constituant du corps humain. La quantité moyenne d'eau contenue dans un organisme adulte est d'environ 60 %.

La teneur totale en eau du corps humain dépend de :

- la corpulence de la personne : plus cette dernière est maigre, plus la proportion d'eau de son organisme est importante ;

- l'âge : la proportion d'eau dans le corps diminue avec les années. Lorsque les tissus vieillissent, ils perdent de l'eau qui est remplacée par de la graisse. Ainsi, l'eau représente 75 à 80 % du poids d'un nouveau-né, 65 % de celui du nourrisson de plus d'un an et 60 % de celui de l'adulte.

Le corps humain ne peut pas stocker l'eau car il élimine en permanence de l'eau essentiellement par l'urine, la respiration et surtout la transpiration. Pour maintenir l'organisme en bonne santé, les pertes en eau doivent toujours être compensées par les apports (essentiellement l'alimentation avec un apport adéquat en boissons).

Certaines personnes sont plus à risque de déshydratation :

- les nourrissons, dont le corps est très riche en eau ;
- les personnes âgées, qui retiennent moins bien l'eau et les électrolytes que l'adulte et sont peu sensibles à la sensation de soif ;
- les personnes souffrant d'une maladie chronique (par exemple, un diabète)

Quelles sont les causes de la déshydratation ?

La déshydratation peut survenir lorsque les pertes en eau et électrolytes sont excessives et non compensées par les apports :

- suite à des diarrhées, des vomissements ;
- dans certaines maladies chroniques (diabète déséquilibré avec un taux excessif de sucre dans le sang...);
- en cas de prise excessive de médicaments diurétiques ou laxatifs;
- lors d'une prise excessive d'alcool qui a un effet diurétique ;
- en cas de transpiration excessive (liée à une canicule, à des efforts sportifs ou professionnels prolongés et importants, lors d'un épisode de fièvre surtout chez l'enfant ou la personne âgée...);

Quels sont les symptômes de la déshydratation ?

Les premiers **signes de déshydratation** sont :

- la soif ;
- les lèvres sèches ;
- une perte de poids débutante (inférieure à 5 % du poids du corps) ;
- une fatigue anormale ;
- une perte de force.

Chez les personnes âgées, la sensation de soif est souvent retardée et peu marquée, ce qui est la cause de déshydratations souvent graves. Il faut penser à une déshydratation débutante en présence de :

- une perte d'appétit ;
- une fatigue inhabituelle ;
- une somnolence inhabituelle ;
- une petite fièvre...

Si la déshydratation n'est pas compensée rapidement par un apport en eau suffisant, elle peut s'aggraver rapidement.

La déshydratation grave

Elle correspond à une diminution du poids supérieure à 5 % du poids total de la personne. Lorsque cette perte de poids est supérieure à 10 %, le bon fonctionnement des organes vitaux (cœur, vaisseaux, foie, cerveau, etc.) peut être compromis.

Outre la perte de poids, la déshydratation grave s'accompagne de l'un ou plusieurs de ces signes :

- une soif intense ;
- une bouche et une langue sèches ;
- un regard terne et des yeux enfoncés ;
- l'apparition d'un pli cutané (lorsqu'elle est légèrement pincée, la peau tarde à retrouver son aspect initial) ;
- une peau sèche, froide et pâle ;
- une fièvre ;
- des urines en faible quantité;
- des maux de tête ;
- une désorientation, des vertiges ;
- des troubles de la conscience (malaise, étourdissements...);
- une modification du comportement (agitation, apathie, grande faiblesse...)

Astuce :

Pensez à dévisser légèrement le bouchon de la bouteille afin de faciliter l'ouverture par la personne aidée, lorsqu'elle peut encore le faire ou bien acheter un adaptateur à l'ouverture des bouteilles.

-Période de grand froid

Le grand froid peut être à l'origine de risques graves pour la santé : hypothermie, gelures, problèmes cardiovasculaires, chutes... Ces effets peuvent être insidieux et passer inaperçus. C'est pourquoi il convient d'adopter les bons réflexes.

La période de grand froid est aussi une période propice à des inquiétudes concernant le chauffage. Pensez à faire réviser la chaudière ou assurez-vous qu'il n'y a pas de dégagement toxique lors de la mise en service de la chaudière après une longue période d'interruption.

À ne pas faire :

- Éviter de vous déplacer, surtout les personnes âgées de plus de 65 ans
- Ne faites pas trop d'efforts physiques, ni d'activité à l'extérieur

-Ne consommez pas d'alcool car l'ébriété fait disparaître les signaux d'alertes liés au froid

-Ne faites jamais fonctionner les chauffages d'appoint en continu

-Évitez de sortir le soir, il fait froid à la nuit tombée

Par contre, vous pouvez :

-Vous nourrir convenablement, de plats et vous hydratez avec des boissons chaudes

-Maintenir la chaleur dans votre environnement à un niveau convenable (19°)

-Pour éviter les intoxications au monoxyde de carbone, faites vérifier vos installations de chauffage et assurez-vous d'un bon fonctionnement de ventilation

-**Dénutrition**

La dénutrition est un état pathologique résultant d'apports nutritionnels insuffisants en regard des dépenses énergétiques de l'organisme. Lorsque les apports sont inadaptés en plus d'être insuffisants, on parle de malnutrition.

Trois facteurs de risque de dénutrition :

- Dans le vieillissement normal, des modifications de l'organisme **favorisent la survenue de la dénutrition**. L'avancée dans l'âge peut s'accompagner de **troubles de l'appétit** pouvant conduire à une **consommation alimentaire insuffisante**. On parle alors d'anorexie de l'âge pour expliquer ce phénomène.
- On observe également avec l'âge une **résistance à la renutrition** : la personne âgée, contrairement à un jeune adulte, ne compense pas ses apports énergétiques suite à une période de jeûne (survenant par exemple à la suite d'une hospitalisation). Il est donc extrêmement important d'anticiper et d'agir en prévention.
- Enfin, on observe chez la personne âgée des modifications du métabolisme protéique conduisant à une **diminution progressive de la masse maigre** (réserves musculaires) au profit de la masse grasse. Ce mécanisme appelé **sarcopénie** (ou fonte musculaire) peut cependant être compensé par une activité physique régulière et un apport en protéines adapté via l'alimentation.

Les causes de la dénutrition

La dénutrition peut être :

- **Endogène** : les besoins énergétiques de la personne deviennent trop importants au regard de ses apports. Elle est liée à un hyper catabolisme (dégradation trop importante des protéines, lipides et glucides dans l'organisme) sans compensation par l'alimentation. C'est un mécanisme de défense immunitaire survenant à la suite de maladies et plus généralement de

tout état inflammatoire aigu ou chronique.

- **Exogène** : les apports énergétiques sont trop faibles au regard des besoins de la personne car celle-ci diminue sa consommation alimentaire. Chez les personnes âgées, de nombreux facteurs sociaux, psychologiques et physiologiques peuvent conduire à une insuffisance d'apports.

Les conséquences pour les personnes âgées dénutries : la spirale de la dénutrition

La dénutrition chez les personnes âgées est un cercle vicieux puisque chaque événement associé à la dénutrition altère davantage l'état nutritionnel du patient. L'insuffisance d'apports se traduit généralement par une perte de poids. Il en résulte un état de fragilité se traduisant à son tour par des épisodes pathologiques de plus en plus longs et fréquents. Il est difficile de revenir à un bon état nutritionnel une fois le processus de dénutrition enclenché. De ce fait, il est important d'agir tôt dès que les premiers indices d'un risque apparaissent.

QCM

Question	Option de réponse	Bonne réponse
La toilette au lit doit être réalisée par l'aide-ménagère	<ul style="list-style-type: none"> • Vrai • Faux 	La bonne réponse est : Faux
La pose et le changement d'une sonde urinaire doit être effectuée par une infirmière	<ul style="list-style-type: none"> • Vrai • Faux 	La bonne réponse est : Vrai
Pourquoi conserver une bonne hygiène bucco-dentaire ?	<ol style="list-style-type: none"> 1) Pour garder un joli sourire 2) Pour éviter le développement des bactéries 3) Pour conserver des gencives saines 4) Pour avoir une bonne haleine 	Les bonnes réponses sont : 2-3-4
Quels sont les principales règles d'hygiène de vie à adopter ?	<ol style="list-style-type: none"> 1) Dormir à heures régulières 2) Manger souvent et régulièrement 3) Faire de l'exercice 4) Boire 2 litres d'eau par jour 5) Entretenir une vie sociale 	Les bonnes réponses sont : 1-3-5

La déshydratation correspond à un manque d'eau et de sels minéraux dans le corps	<ul style="list-style-type: none"> • Vrai • Faux 	La bonne réponse est : Vrai
La déshydratation grave correspond à une diminution du poids supérieure à 8 % du poids total de la personne	<ul style="list-style-type: none"> • Vrai • Faux 	La bonne réponse est : Faux (10%)
La sarcopénie c'est :	<ol style="list-style-type: none"> 1) La fonte musculaire 2) De la graisse musculaire 3) Un désordre musculaire 	La bonne réponse est : 1
La dénutrition endogène signifie une dégradation trop importante des protéines, lipides et glucides dans l'organisme	<ul style="list-style-type: none"> • Vrai • Faux 	La bonne réponse est : Vrai
L'avancée dans l'âge peut s'accompagner de troubles de l'appétit	<ul style="list-style-type: none"> • Vrai • Faux 	La bonne réponse est : Vrai
La spirale de la dénutrition	<ol style="list-style-type: none"> 1) Est un cercle vicieux 2) Une perte du goût 3) Un enchaînement alimentaire 	La bonne réponse est : 1

Avril 2020