

## **Soulever le malade**

La liberté de se déplacer permet à la personne malade de faire de l'exercice, de rester en forme et de garder un certain degré d'*indépendance*. La marche et les autres activités améliorent la circulation et favorisent une impression de bien-être général. L'exercice prévient la rigidité des articulations, l'atrophie des muscles et l'affaiblissement des os.

### ***1. Faire bouger le malade***

La personne malade peut manquer d'initiative ou éprouver des difficultés pour sortir de son fauteuil. Vous devez la stimuler, l'encourager et l'assister. Elle peut également avoir besoin d'encouragement pour mener à bien une action qu'elle a commencée. Utiliser des phrases de ce genre peut suffire : « Ça va, ne lâche pas la barre » ou « Tu y es presque ». Si la personne a des difficultés à bouger ou à accomplir une action spécifique, décomposez les mouvements en phases successives. Cela prend plus de temps et vous devrez veiller à ne pas la bousculer.

Il n'est pas surprenant qu'une personne se montre peu coopérante quand les membres de l'entourage veulent l'aider à se déplacer. Il est possible qu'elle ne comprenne pas ce que vous voulez ou qu'elle n'apprécie pas d'être manipulée comme un objet. Si vous vous approchez calmement d'elle, si vous prenez le temps d'expliquer ce que vous allez faire, si vous restez détendu et souriant, vous obtiendrez une meilleure coopération. Même si elle ne comprend pas tout ce que vous lui dites, elle sera rassurée par le ton de votre voix et par votre expression. Il vous faudra aussi joindre le geste à la parole pour qu'elle vous imite et guider ses mouvements avec calme. Parfois elle s'opposera totalement à l'action. Dans ce cas, il vaut mieux la laisser et recommencer un peu plus tard, sans la contraindre et sans être vous-même contrarié. Vous éviterez ainsi des situations pénibles avec des réactions d'agressivité.

### ***2. Faciliter les déplacements***

Veillez à ce qu'il n'y ait pas de tapis non fixé, de plancher glissant, de câbles qui traînent, de mobilier instable ou d'obstacles susceptibles de gêner les mouvements et de provoquer des accidents. Les malades se déplacent d'un pas mal assuré et ont parfois des problèmes de vue.

Veillez à ce que ni la personne malade ni vous-même ne portiez des chaussures à semelle glissante. Des points d'appui sont utiles, surtout dans la salle de bains et les toilettes. Installez par exemple des mains courantes le long des murs des deux côtés d'un escalier et à l'intérieur des pièces. Efforcez-vous d'adapter le mobilier, par exemple en rehaussant le siège des toilettes, le fauteuil ou le lit. Apprenez enfin la manière de soulever une personne et de l'aider à se déplacer.

### ***3. Conseils pour soulever une personne et l'aider à se déplacer***

N'essayez jamais de soulever et déplacer quelqu'un si vous êtes seul, vous pourriez vous blesser, la personne malade et vous-même. Sans apprentissage et sans entraînement, il est trop risqué de soutenir une personne qui s'appuie fortement sur vous. Un kinésithérapeute ou un ergothérapeute vous donnera des conseils. Voici quelques indications à mettre en pratique avec l'aide d'une personne exercée.

Gardez les pieds écartés et fermement plantés au sol lorsque vous soulevez une personne. Pliez genoux et hanches. Maintenez un contact étroit avec le corps de la personne et

expliquez-lui ce qu'elle doit faire. Prenez toujours votre temps et ne chargez jamais le poids de l'autre avant de vous sentir parfaitement à l'aise. Évitez les mouvements en torsion, dangereux pour votre dos. Ne tirez pas la personne par les bras : c'est inefficace et mauvais pour les épaules. Prévoyez de la place pour manœuvrer : au besoin, déplacez le mobilier et procédez par étapes. À n'importe quel moment, si vous sentez que vous devez forcer ou que vous ne pouvez pas supporter le poids de la personne, arrêtez-vous et demandez de l'aide.

### ***Aider une personne à sortir du lit***

Aidez la personne à se déplacer vers le bord du lit, où vous vous trouvez. Guidez-la pour qu'elle sorte les jambes du lit et se mette ensuite en position assise, les pieds fermement posés sur le sol. Soutenez-la ensuite comme pour la relever d'un siège

### ***Aider une personne à se relever d'un fauteuil***

Il est plus difficile de se relever d'un fauteuil bas. S'il est très bas, surélevez l'assise avec un coussin. En tout cas, les bras d'un siège aident à se lever seul plus longtemps. Encouragez la personne à commencer par glisser vers le bord avant du fauteuil. Elle doit avoir les pieds fermement plaqués au sol et les jambes repliées vers l'arrière. Si elle coopère, placez-vous à côté du fauteuil et saisissez la main la plus proche de vous, paume contre paume. Placez votre autre main fermement contre son tronc, sous son bras du côté opposé. Vous pourrez ainsi la soutenir pendant qu'elle se lève. Si la personne ne coopère pas facilement, placez-vous devant elle, placez ses bras autour de vos épaules, pas autour du cou, et vos mains dans le creux de son dos. Mettez vos genoux contre les siens, bloquez ses pieds avec les vôtres. Arrêtez l'opération si vous vous sentez dépassé, et attendez de l'aide.

### ***Aider une personne à se relever du sol***

Si la personne est tombée, il faudra d'abord vérifier qu'elle n'est pas blessée. Si vous pensez qu'elle est blessée, il faudra d'abord la réconforter et ensuite appeler de l'aide. Si elle n'est pas blessée, vous pouvez l'aider à se relever en plaçant une chaise solide à son côté. Aidez-la à se mettre à genoux et placez-lui une main sur la chaise comme appui. Prenez-lui l'autre main et soutenez-la sous le bras, en plaçant votre main libre contre son tronc. Encouragez-la à s'appuyer de l'autre main sur la chaise pendant que vous essayez de la mettre debout. Si la personne malade est incapable de coopérer ou si elle est trop lourde, et si le sol est assez chaud et confortable, vous lui offrirez une couverture et un oreiller en attendant l'aide d'une tierce personne.

*(Pour l'essentiel, ces informations ont été collectées sur le site : <http://www.alzheimer-europe.org>).*