

# Assister la personne âgée dans son déplacement



**Réalisation par la Région Émilie-Romagne**

**Direction Générale de la Santé et des Politiques Sociales - Service Planification et Développement des Services Sociaux et Socio-sanitaires - Secteur Personnes Âgées et Handicapés dans le cadre des initiatives du projet intégré pour soutenir l'émergence et la qualification du travail des aidants familiaux de personnes âgées et d'handicapés**

**Les textes des brochures ont été élaborés avec la collaboration de :**

**Federica Aleotti** Psychologue - Unité sanitaire locale (AUSL) de Reggio Emilia

**Maria Grazia Battistini** Assistante Sociale - Mairie de Cesena (FC)

**Silvia Bellettini** Responsable des Services d'assistance - Services d'assistance aux personnes âgées (SAA) de Modena

**Susanna Beltrami** Responsable des Services d'assistance - Services d'assistance aux personnes âgées (SAA) de Modena

**Andrea Fabbo** Gériatre - Unité sanitaire locale (AUSL) de Modena District de Mirandola (MO)

**Agnese Fabbri** Infirmière - U.O.Gériatrie - Service malades en long séjour et réhabilitation thérapeutique - Hôpital S.Orsola-Malpighi de Bologne

**Diana Gavioli** Assistante sanitaire - Unité sanitaire locale (AUSL) de Modena District de Mirandola (MO)

**Saadia Lafhimi** Médiatrice linguistique-culturelle - Commission pour l'égalité des chances « Mosaico » Zona Bazzanese (BO)

**Letizia Lambertini** Coordinatrice de la Commission pour l'égalité des chances « Mosaico » Zona Bazzanese (BO)

**Y** **commissione pari opportunità**  
**mosaico** zona bazzanese



**Eliana Lombardi** Thérapeute de la rééducation - U.O.Gériatrie - Service malades en long séjour et réhabilitation thérapeutique - Hôpital S.Orsola-Malpighi de Bologne

**Mohammed Louhui** Président AMIL - Association de médiateurs linguistiques-culturels de Bologne

**Marinella Richeldi** Coordinatrice responsable du Service social de Modena

**Eros Rilievo** Responsable zone sociale - Modena-Formation (MO)

**Sara Saltarelli** Assistante sociale - Coopérative sociale « Dolce » de Bologne

**Chiara Scarlini** Assistante sociale - Mairie de Mirandola (MO)

**Roberta Sordelli** Infirmière-chef U.O. de Chirurgie - Hôpital de Bazzano (BO)

**Référent de projet:**

**Simonetta Puglioli** Secteur Personnes Âgées et Handicapés Région Émilie-Romagne

**Traductions, illustrations et impression:**

Tracce s.r.l.

L'opuscule, traduit en russe-polonais-anglais-arabe-roumain-français-espagnol-albanais et en italien peut être téléchargé du site Internet:

<http://www.emiliaromagnasociale.it/> - section personnes âgées (anziani).

# Assister la personne âgée dans son déplacement

Il faut inciter la personne âgée à « bouger », non pas en la remplaçant en tout mais en encourageant les attitudes individuelles et en stimulant les capacités résiduelles, en la poussant à s'occuper de sa personne (soins corporels) et, si possible, en faisant en sorte qu'elle participe aux activités domestiques.

Il est important pour l'aidante qui vit avec une personne à mobilité réduite de l'aider à se déplacer sans risques, de façon correcte, en évitant de mauvaises habitudes.

## Prévention des chutes

- porter des **chaussures** (calzature) appropriées : commodes, qui bloquent le talon, avec des semelles antidérapantes ; ne pas utiliser de pantoufles ;
- enlever les **obstacles** (ostacoli) de l'environnement domestique et éviter les situations de danger : (ex. : carrelage mouillé ou ciré) ;
- enlever les **tapis** (tappeti)
- enlever les  **fils électriques** (fili elettrici) mal positionnés
- attention aux **angles** (spigoli) en saillie
- attention à un éclairage faible
- contrôler l'emplacement de **poignées** (maniglioni) placées dans la salle de bain
- éviter les sièges trop bas (y compris les WC)

### Reprendre le sujet :

- s'il marche tête baissée
- s'il traîne les pieds
- s'il s'appuie partout avec le risque de le faire sur quelque chose d'**instable** (instabile)
- s'il utilise mal sa canne.

## Postures

Dans le corps humain il y a des zones où la peau est davantage soumise à la **pression** (pressione) du corps, en particulier en correspondance de saillies osseuses. Dans ces zones on peut créer un empêchement à la circulation normale du sang, en

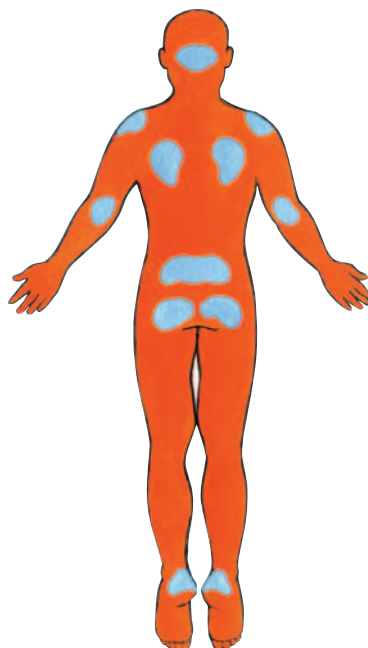
rester trop longtemps dans une position, il peut ainsi y avoir d'abord des lésions cutanées qui s'étendent ensuite au tissu sous-cutané. Ces lésions sont appelées : escarres de décubitus.

Il est très important de les éviter car une fois qu'elles se sont produites, il est difficile de les guérir, elles aggravent la vie de la personne âgée car il faut les soigner et elles demandent des attentions particulières.

Pour les éviter :

- changer de **position** (posizione) au moins toutes les 2 heures
- éviter les surfaces d'appui trop rigides
- éviter les draps trop rêches
- éviter les plis sur les draps
- éviter les tissus imperméables (ils retiennent l'humidité et favorisent la macération de la peau)
- si le sujet est porteur de **cathéter** (catetere), faire attention que celui-ci ne reste pas écrasé sous la personne.

Toutes ces conditions favorisent l'apparition précoce d'escarres de décubitus (en particulier si elles sont associées à une hygiène insuffisante et à la détérioration de la peau).



S'il n'y a pas de contre-indication spécifique, le sujet peut changer de position : au lieu d'être **sur le dos** (supino), il peut se tourner sur le côté droit ou gauche.

Pour la position **sur le côté** (sul fianco) en particulier, l'inviter à :

- étendre le membre inférieur du côté sur lequel il doit se tourner.
- plier l'autre jambe et aider la personne à rouler sur le côté
- mettre un coussin sous sa jambe pliée pour la soutenir et un derrière son dos pour maintenir la position.



Dans le lit il y a souvent des **bords** (sponde) ou semi-bords qui sont très utiles si le sujet a peur de chutes accidentelles. Ce sont parfois des supports valables, utiles à la personne âgée pour se tourner d'un côté du lit à l'autre.

## Changement de position de couchée à assise

Éviter de se lever en pliant le buste en avant et essayer d'aider le passage de la position couchée sur le dos à la position sur le côté.

Pour atteindre la position assise on apprend au sujet à :

1. plier ses jambes
2. se tourner sur le côté
3. mettre ses jambes hors du lit
4. s'aider en poussant avec ses bras pour atteindre la position assise.



## Passage du lit au fauteuil roulant (ou à la chaise)

Une fois assise sur le lit, demander à la personne âgée :

1. de poser ses pieds sur le sol, si possible seule. Se mettre en face d'elle, l'aider en la soutenant sous les bras, et bloquer ses pieds avec les nôtres.
2. de tourner son corps vers la chaise et de s'asseoir en contrôlant la descente, en faisant poser ses mains sur les bras du fauteuil et incliner son buste vers l'avant (inclinare in avanti) (afin de ne pas basculer vers l'arrière en tombant lourdement).

Quand on utilise un fauteuil roulant, il faut toujours vérifier que celui-ci soit **freiné** (frenata) et que les freins fonctionnent bien pour éviter des accidents au moment où la personne s'appuie sur le fauteuil (par ex. : éloignement du fauteuil roulant).

## Passage de la position assise (seduto) – à la position debout (in piedi)

Le sujet est facilité avec un siège assez haut (éventuellement mettre un coussin) et la présence de **bras** (braccioli) sur la chaise

1. Déplacer le bassin en avant
2. Approcher les pieds sous la chaise
3. Plier le buste vers l'avant
4. Se lever en poussant avec les mains sur les bras de la chaise ou sur les genoux.
5. Se mettre en face de la personne âgée ou sur le côté et l'aider en la tirant par les bras et /ou par la taille.



## Utilisation de la canne (bastone)

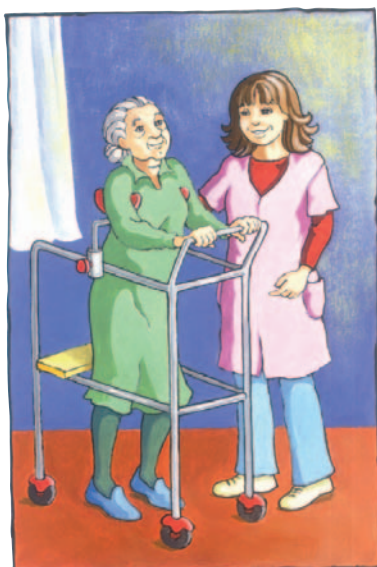
Cette canne:

- doit être appropriée à la **hauteur** (altezza) du sujet (le bras doit rester droit et les épaules à la même hauteur).
- doit être tenue du côté sain et mis en avant avant de bouger les pieds
- doit être placée latéralement mais pas trop distante du corps.

L'aidante doit être du côté invalide pour pouvoir intervenir de manière efficace en cas de perte d'équilibre.

## Utilisation du déambulateur (deambulatore)

Le déambulateur avec maintien sous axillaire n'est généralement utilisé qu'au cours des premières phases de la **réactivation** (riabilitazione) ou dans des pathologies où la charge n'est pas permise (fractures du bassin ou aux membres inférieurs) parce qu'elle ne favorise pas les mouvements et l'autonomie de la personne âgée. Pour favoriser un bon soutien, les maintiens sous axillaire doivent être tenus suffisamment hauts afin de soutenir le poids de la personne, mais ne doivent pas créer de douleur sous les aisselles. Par conséquent, une supervision est nécessaire car une utilisation inappropriée de cet accessoire peut provoquer des chutes.





Le déambulateur à 4 roues est plus adapté pour une utilisation autonome, parce que le sujet peut s'y appuyer avec les mains ou les avant-bras.

Une des pathologies les plus courantes chez la personne âgée est le ralentissement des mouvements (hypocinésie) lié souvent à une tendance à tomber vers l'arrière (**répropulsion** - retropulsione), dans ce cas il ne faut pas soutenir le patient avec difficulté. Il sera opportun de l'inviter à s'appuyer à une table (très stable) et lui demander progressivement d'allonger les mains en avant même avec des mouvements finalisés, par exemple déplacer des objets ou les toucher. C'est un exercice qui peut être proposé d'abord assis puis éventuellement debout. L'inviter à se chausser, en s'aidant avec les mains, toucher ses genoux et glisser vers ses chevilles.

## Monter et descendre les escaliers

Pour monter et descendre les escaliers, utiliser si possible la main courante. Pendant la montée, rester derrière le sujet, dans la descente, au contraire, se mettre devant.

Quand il y a un problème plus évident à une jambe, celle-ci doit être la première à descendre la marche ; vice versa pour monter, utiliser le membre le plus valide.





## Comment aider le patient à se vêtir et se dévêtir

Essayer d'encourager la personne âgée à effectuer ces opérations d'une façon autonome, même si cela demande beaucoup de temps, respecter ses temps et ses habitudes. Les vêtements doivent être faciles à enfiler : pantalons et jupes avec un élastique à la taille ou l'ouverture avec velcro ; pulls et chemises ouverts sur le devant ; chaussures avec velcro. Si le sujet est **paralysé** (paralizzato) sur un côté du corps, il faudra commencer par ce côté pour l'habiller et finir par ce côté pour le déshabiller.

## Hygiène personnelle

Il est fondamental de pouvoir atteindre la salle de bain que le sujet marche avec un déambulateur, avec une canne ou qu'il se déplace en fauteuil roulant. Il peut s'avérer nécessaire de déplacer les meubles (lave-linge, petits meubles), pour pouvoir passer facilement et que le fauteuil roulant, par exemple, puisse être placé devant le lavabo. Si possible, utiliser la douche et non pas la baignoire (mettre des tapis antidérapants). Des barres et des poignées de maintien sont nécessaires pour faciliter toutes les opérations citées. Les manoeuvres doivent demander le maximum de collaboration de la part du sujet afin qu'il ne reste pas passif. Tous les **accessoires techniques** (ausili tecnici) mentionnés (lit-fauteuil roulant-déambulateur-chaussures-accessoires...) doivent être adaptés sur indication du spécialiste (physiatre, kinésithérapeute, thérapeute).

## Alimentation

Pour cette fonction aussi il faut solliciter l'**autonomie** (autonomia) maximum du sujet. S'il a des difficultés motrices du membre supérieur, utiliser des accessoires tels que : tapis antidérapant sur lequel poser l'assiette pour qu'elle ne glisse pas ; couverts avec des poignées plus grosses et profilées lorsqu'il y a difficulté de pression (mains avec arthrose, etc.); verres profilés ou avec anse. Il y a différents accessoires personnalisables selon les nécessités du patient. Intervenir pour aider la personne âgée uniquement si le repas se prolonge trop longtemps. De toute façon, l'alimentation doit être correcte et satisfaisante.





 Regione Emilia-Romagna  
ASSESSORATO ALLE POLITICHE SOCIALI  
[www.emiliaromagnasociale.it](http://www.emiliaromagnasociale.it)