



# PRENDRE SOIN

DE SOI, DE L'AUTRE  
ET DE LA RELATION

Être accompagné  
à son domicile,  
tout un art

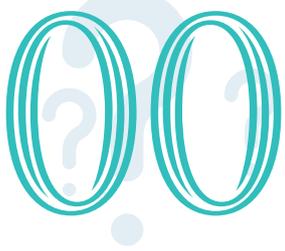


# Sommaire

---

00   PRÉAMBULE.....	4
01   L'AJUSTEMENT SINGULIER ET RÉCIPROQUE.....	6
02   SE LEVER DU LIT EN SE RETOURNANT.....	8
03   SE COUCHER EN DOUCEUR.....	9
04   SE LEVER ET S'ASSEOIR D'UN SEUL ÉLAN.....	10
05   ÊTRE BIEN INSTALLÉ : CONFORT = RÉCONFORT.....	12
06   MARCHER EN TOUTE SÉCURITÉ.....	14
07   ÊTRE AIDÉ POUR SE RELEVER DU SOL.....	16
08   SE RELEVER DU SOL SOUTENU PAR DEUX PERSONNES.....	18
09   ENTRER ET SORTIR D'UNE VOITURE AVEC FACILITÉ.....	19
10   SOIGNER LE PAYSAGE DU DOMICILE.....	20
11   TRANSPORTER DES CHARGES.....	21
12   PRÉCONISATION DES POMPIERS.....	22

---



# Préambule

## QUELLE EST L'HISTOIRE DE CE LIVRET ?

Il a été réalisé par un groupe d'aides à domicile des trois services Pau, Lescar et Lons (64) ayant participé à la formation «prendre soin de soi en prenant soin de l'autre» avec Nadine Villeneuve (infirmière), Guillaume Mombet (psychologue) et Geneviève Ponton (psychomotricienne) dans le cadre de l'Association Les Ateliers du Cami Salié à PAU.

## À QUI S'ADRESSE CE LIVRET ?

Il est à l'usage des bénéficiaires, des familles et des professionnels intervenant à domicile. Il se propose d'être un point d'appui pour construire ensemble les moyens d'une vie à domicile confortable pour chacun.

## CADRE ET LIMITE DE LA FONCTION D'AIDE À DOMICILE

Le lecteur pourra identifier le rôle et les limites de la fonction d'aide à domicile, ce qui facilitera la complémentarité de la place du professionnel avec celle des autres intervenants du domicile.

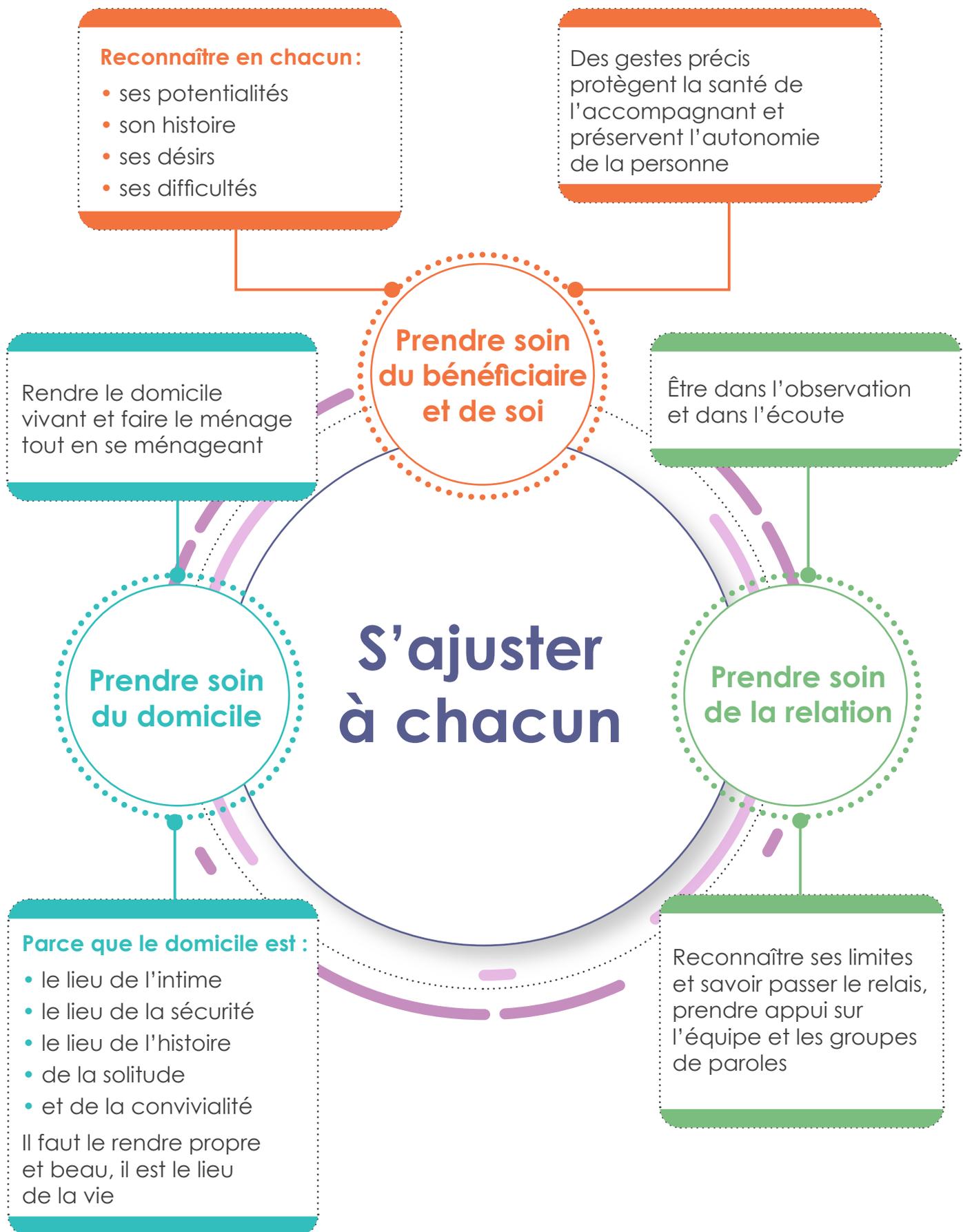
Il prend soin du domicile de chacun dans son histoire, ses habitudes, tout en prenant en compte les limites qui accompagnent parfois la maladie ou le vieillissement.

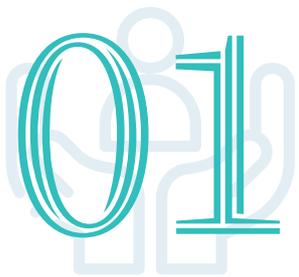
## LES GESTES DU PRENDRE SOIN ÉCHAPPENT À UNE TECHNIQUE,

ils sont un lien, une invitation, une proposition...

Les gestes dépendent de chaque personne, de son rythme, de sa force, sa motivation, son désir, ses habitudes... et inscrivent chacun dans ses capacités, ses compétences et pas uniquement ses limites.

Ce document a pour intention de faciliter les gestes du quotidien. Les commentaires accompagnant les illustrations inviteront le lecteur, qu'il soit bénéficiaire, accompagnant familial ou professionnel, à ressentir ce que l'on éprouve lors des mouvements et des déplacements dans l'espace connu du domicile.





# L'ajustement singulier et réciproque

- **Le sourire et le regard** ouvrent la relation et mettent en confiance.
- **Se mettre à la hauteur, une voix posée et calme** aide à la compréhension.
- **Un message simple, positif**  
« Je suis là vous pouvez être tranquille »  
et non « n'ayez pas peur ».  
« Attention ! » fait exister un danger.
- **Prévenir et expliquer** avant de faire et dire à la personne ce que l'on attend d'elle.
- **Accompagner l'action par la parole**, aide à faire participer.

## LES GESTES DE LA CONFIANCE AU QUOTIDIEN

Des gestes doux mettent en confiance. Les gestes précédés d'un élan réduisent l'effort et aident à se synchroniser.

Une chose à la fois et une chose après l'autre.

Plus l'action est rapide, moins la personne accompagnée peut participer.

Une main tendre pour des « cœurs tendres », des mains chaudes et souples sont agréables. Offrir le soutien de la paume de sa main sans agripper .

**UNE APPROCHE ERGONOMIQUE ET UN ENVIRONNEMENT ADAPTÉ SONT AU BÉNÉFICE DE LA SANTÉ DE L'ACCOMPAGNANT ET DU SENTIMENT DE SÉCURITÉ DE CELUI QUE L'ON ACCOMPAGNE**

## L'ACCORDAGE PAR LA RESPIRATION

Respirer aide à se détendre et à se synchroniser avec la personne accompagnée.

L'expiration tonifie la sangle abdominale. Souffler dans l'effort diminue l'effort et maintient l'équilibre. Respirer, s'étirer, s'aérer et se détendre, par exemple, en voiture entre deux bénéficiaires, facilite la prochaine rencontre.

## LA STABILITÉ DE L'ACCOMPAGNANT

Plier les genoux au cours de la mobilisation nous rend plus stable et met la personne aidée en confiance. Faire un contre appui en prenant appui sur soi diminue l'effort.

Placer nos appuis en fente et utiliser le balancement.

Rapprocher les coudes du buste, et garder les épaules basses pour ne pas blesser les épaules. Aligner et allonger son dos évite de comprimer ses vertèbres.

## UN ENVIRONNEMENT ADAPTÉ

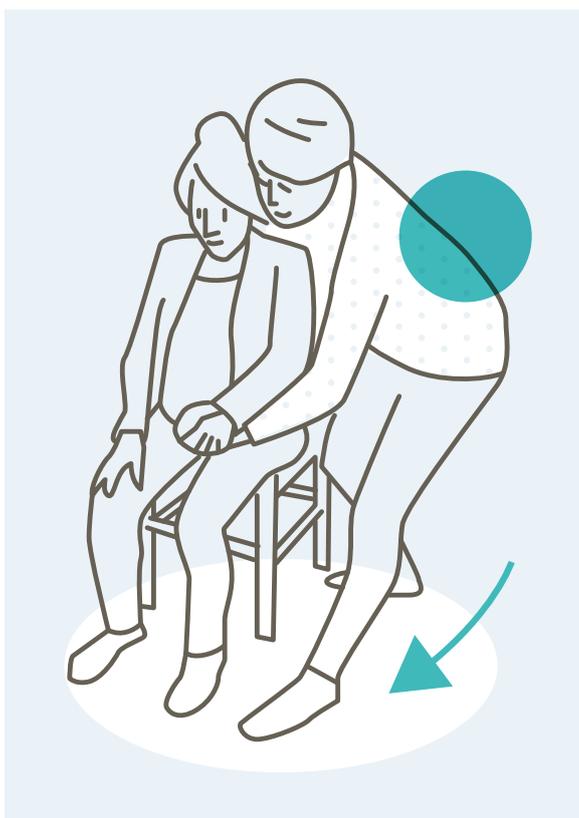
Des aides techniques (lit médicalisé, fauteuil roulant, déambulateur, barres d'appui, balai télescopique...) facilitent grandement la vie de chacun. Un avis professionnel peut vous soutenir dans cette démarche.

« Tout ce qui est fait pour moi, sans moi,  
est fait contre moi. »

*Nelson Mandela*

## RÉDUIRE L'EFFORT EN SOUTENANT UNE PERSONNE OU EN TRANSPORTANT UN POIDS :

- 1 Rapprocher le poids de son centre de gravité.
- 2 Garder le dos droit et souffler pour recentrer sa force dans le ventre.
- 3 Conserver un périnée tonique.



# 02

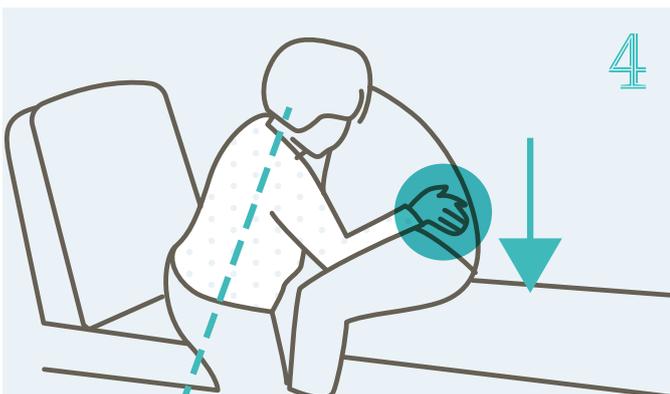
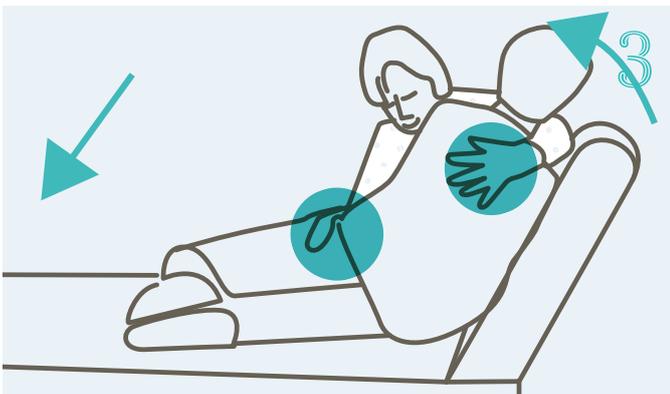
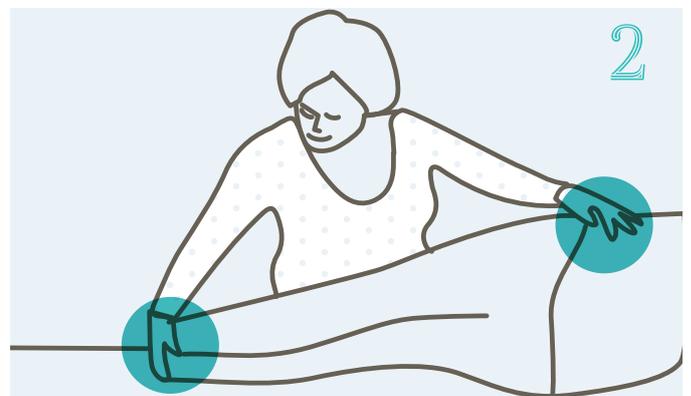
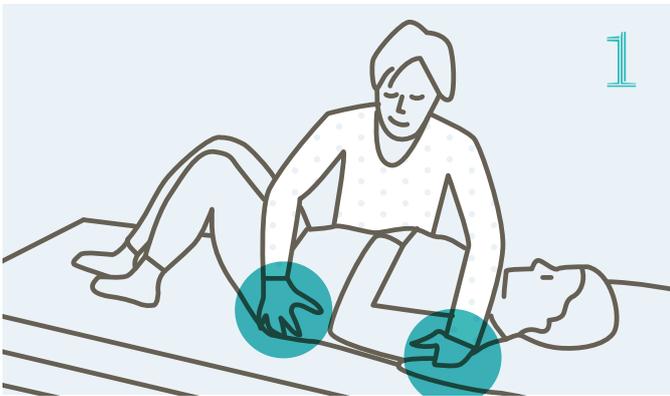
## Se lever du lit en se retournant

### SE LEVER DU LIT EN SE RETOURNANT, MAINTIENT LA POSSIBILITÉ DE SE RELEVER DU SOL

Privilégier la hauteur du lit à la hauteur du bassin de l'accompagnant protège son dos.

Se lever de son côté habituel est plus facile pour chacun d'entre nous.

**Attention ! Ne jamais appuyer la main sur le genou plié mais la poser contre le bassin. Ce geste est très dangereux chez une personne qui a une luxation ou une prothèse de hanche ou une fracture du fémur.**



- 1 Inviter la personne à tourner sa tête avant de se retourner. Replier ses jambes pour se retourner est un mouvement naturel réalisé depuis l'enfance. Cela économise le dos.
- 2 Les mains posées à plat sur le bassin et l'omoplate donnent une sensation de sécurité et de stabilité.
- 3 Une fois couché sur le côté, les pieds hors du lit, le buste redressé par le dossier, s'appuyer sur son coude puis sur sa main aide à s'asseoir sans effort.
- 4 Une pression sur le pli de l'aîne aide à bien s'asseoir pour tenir son équilibre au bord du lit.

# 03

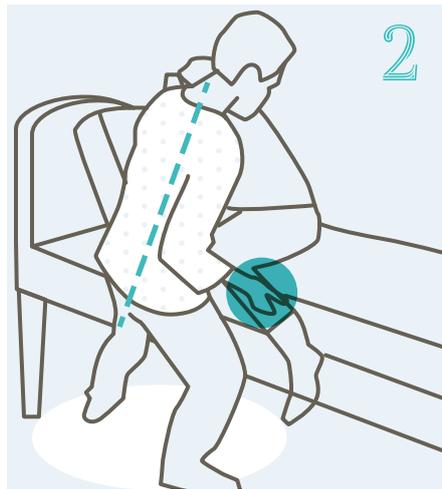
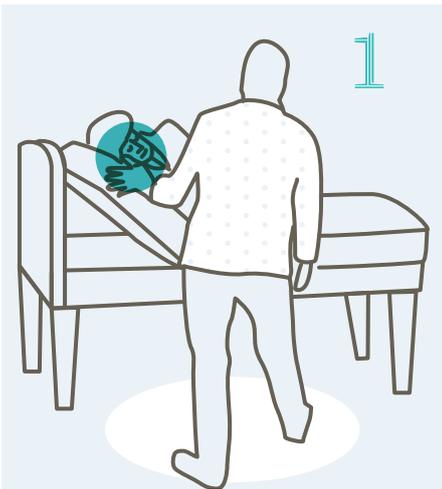
## Se coucher en douceur

### TROIS GESTES À ÉVITER AU COURS D'UNE AIDE À LA PERSONNE :

Ne jamais proposer à la personne de « nous » attraper par la nuque.

Ne jamais tirer sur les membres de la personne - tout geste de traction entraîne une attitude de rétraction ou d'agrippement.

Ne jamais soulever une personne par l'aisselle car cela entraîne des douleurs dans les épaules.



1

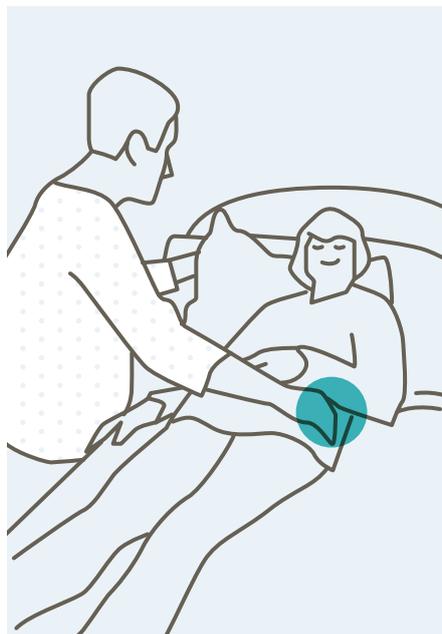
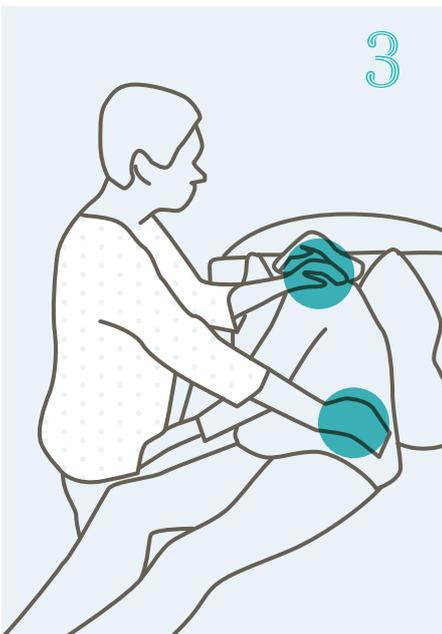
La tête du lit relevée à 90°, s'asseoir au bord du lit, à la hauteur de la pliure du matelas, permet de poser son épaule contre l'oreiller pour se recoucher sans effort.

2

Puis avec le dossier du lit abaissé à 45°, les jambes pourront se soulever l'une après l'autre plus facilement.

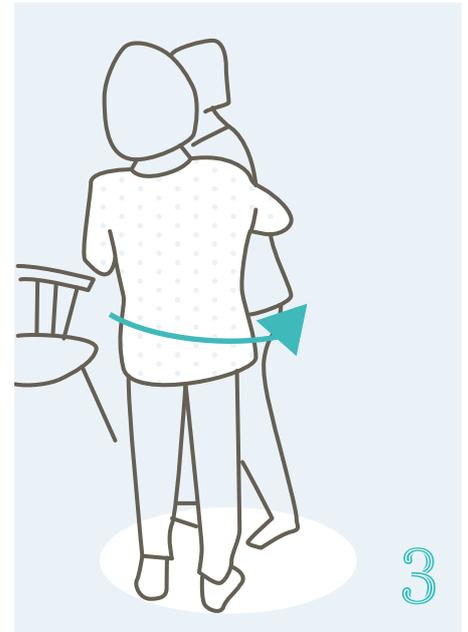
3

Enfin, en se couchant sur le côté, la tête du lit à plat, se placer au milieu du lit devient plus aisé.



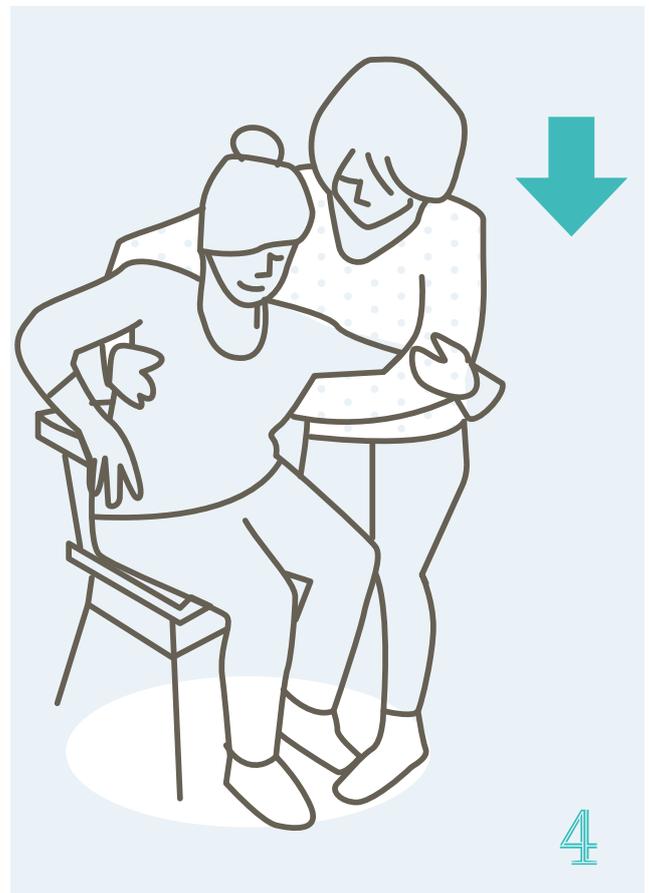
# 04

## Se lever et s'asseoir d'un seul élan

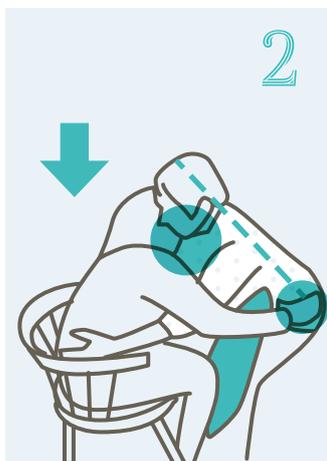


### QUAND UN SOUTIEN GUIDE ET ACCOMPAGNE

- 1 Le dos incliné légèrement vers l'avant donne l'élan pour se lever plus facilement.
- 2 L'élan donné en comptant 1,2,3, nous propulse sans effort pour nous relever.
- 3 L'appui d'une main ou de l'avant bras avec l'autre main croisant le dos est le geste d'un bon danseur.
- 4 Pour s'asseoir, s'appuyer sur l'accoudoir en regardant sa main, évite de tomber dans son fauteuil. Reculer les fesses au fond du fauteuil sera bon pour le confort et l'équilibre assis.



## QUAND LES JAMBES SONT MOINS SOLIDES



1 Un coussin entre nos genoux fléchis, évite d'avoir mal au dos et offre un appui comme un verticalisateur.

2 Tête contre épaule, le dos tenu à la hauteur du bassin, prépare naturellement le mouvement de bascule pour se relever du fauteuil ou du lit.



3 La main appuyée dans le creux de l'aine invite à se plier au niveau des hanches pour s'asseoir.

## LES GESTES ERGONOMIQUES DANS D'AUTRES SITUATIONS

- 1 le dos droit, les genoux fléchis
- 2 le regard dans la direction de l'action
- 3 un contact proche et bien enveloppant



# 05

## Être bien installé : confort = réconfort

### 1 LA PERSONNE PEUT MARCHER SEULE



- L'assise confortable et à la longueur des fémurs, le dossier à angle droit pour conserver son équilibre grâce à l'alignement des 3 volumes (bassin-thorax-crâne).
- Les pieds en contact avec le sol ou sur un cale-pied.
- Un coussin dans le creux des lombaires.
- Les accoudoirs permettant de garder les coudes à angle droit.

### 2 LA PERSONNE ASSISE EN FAUTEUIL ROULANT TIENT DEBOUT ET /OU MARCHE AVEC AIDE



- L'assise du fauteuil horizontale et le dossier droit pour conserver les courbures de sa colonne vertébrale.
- Un coussin gel sous ses fesses pour le confort.
- Un repose pied pour éviter de glisser ou chuter du fauteuil. Les cuisses légèrement surélevées, éviteront aux pieds de glisser vers l'avant.

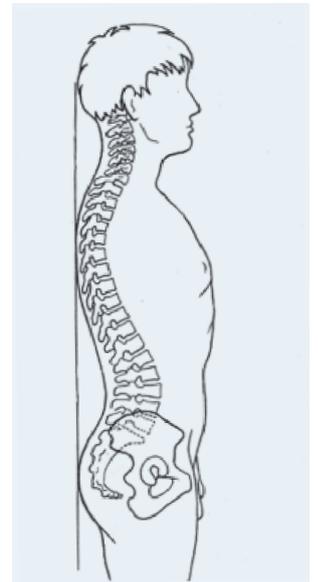


Illustration de A.I Kapandji  
Physiologie articulaire

### 3 QUAND LA PERSONNE NE MARCHE PLUS



- L'assise et le dossier basculés en arrière, la tête est soutenue, coussin gel sous les fesses.
- Un traversin sur le côté pour caler le buste et conserver son dos aligné.
- Un repose-pied pour éviter de glisser en avant.
- Un coussin entre ses genoux pour les garder alignés à la colonne vertébrale, si nécessaire.

Lorsque il n'est plus possible de se mouvoir par soi-même, une juste installation réduit les troubles du schéma corporel et la peur du vide lors de la mobilisation, en raison de l'immobilisation prolongée.

**La contenance des draps et des couvertures** donne une sensation d'unité corporelle, comme un cocon protecteur. Ils seront soulevés et déposés lentement pour

### L'INSTALLATION EN «POSITION CANOË» réduit l'appui sur la colonne vertébrale et le sacrum

Le dossier du lit relevé de 30° ou le buste soulevé par un coussin posé sous la tête et les épaules permettent d'ouvrir le champ visuel et de participer aux soins en anticipant par la vision les gestes de l'aidant. Deux coussins sous chaque coude aident à déposer les épaules à plat et réduisent les oedèmes dans les mains. Deux coussins sous chaque jambe, des genoux aux chevilles, réduisent les douleurs dans le creux des reins et diminuent l'appui des talons, en prévention des escarres.

conserver la sensation d'une enveloppe de la sécurité.

**La stabilité des coussins installés** dans les creux vont réduire les rétractions, que nous pouvons aussi considérer comme des auto-agrippements «on s'accroche à soi-même et on s'enroule pour se rassembler et s'unifier.»



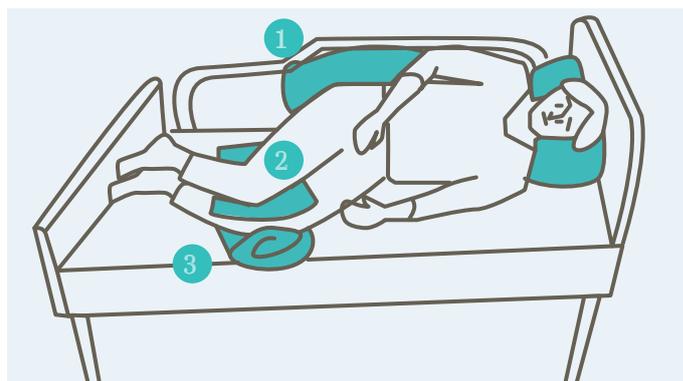
### L'INSTALLATION EN POSITION DITE DE 3/4 élargit la respiration en offrant un appui du dos, donne la sécurité de l'enroulement

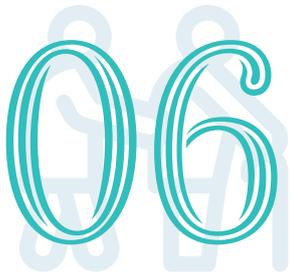
Entre la position à plat et la position de côté, cette installation offre une légère rotation du dos sans la sensation du vide arrière. L'appui des omoplates sur le matelas et sur le traversin calé le long du dos, ne laissent pas de vide dans les reins.

Pendant les soins de toilette, cette position empêche les douleurs que provoque la position sur le côté en raison de : l'appui de l'épaule, les tensions dans les reins et l'écrasement du poids du bassin sur le haut du fémur.

Le dos calé contre un long traversin **1** offre la stabilité de l'appui arrière en remplissant le creux des reins. Les deux jambes repliées sur le côté stabilisent la position et offrent la sensation d'auto-protection dans une position légèrement enroulée. **2**

Le bassin reste aligné aux lombaires grâce à une serviette roulée glissée sous le genou touchant le matelas, pendant que l'autre genou est soulevé grâce à un coussin **3** placé sous la jambe, du genou à la cheville. Tête, sternum pubis sont alignés à la fin de l'installation. Les mains positionnées plus hautes que les coudes évitent les oedèmes.





# Marcher en toute sécurité

## Un appui stable et sécurisant.

### UN ENVIRONNEMENT SÉCURÉ :

Prendre appui sur des meubles connus facilite la marche. Les tapis au sol évitent d'avoir froid en cas de chute. Ils ne sont pas dangereux s'ils sont fixés par un scotch double face.

Les jours de faiblesse, le fauteuil roulant est un bon soutien.

Être bien chaussé c'est avoir les talons enveloppés dans des chaussures souples.

### QU'EST-CE QUI MOTIVE LA MARCHÉ ?

Quelle distance est possible, selon sa forme et selon le temps disponible à chacun ? Est-elle possible ?

**UN APPUI STABLE :** La main prenant appui dans une paume de main ouverte, les pouces se croisent dans l'alliance du lien sécurisant.

Les appuis à la hauteur des coudes, gardés près du corps donnent de l'équilibre. ①

Le dos guide la marche quand le bras croise le dos maintenu en contact avec le côté de l'accompagnant. Ce contact sécurise et ré-équilibre si nécessaire.

Quand l'équilibre se dévie vers l'arrière, les deux mains se croisent devant pour rétablir sa verticalité. ②

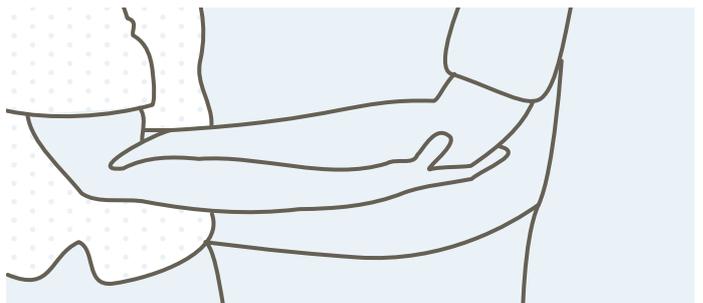
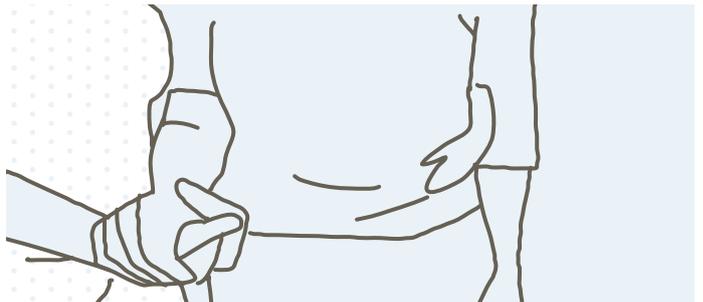
**ÊTRE À L'UNISSON :** C'est marcher dans un même rythme, le regard dans la même direction, ensemble côte à côte.

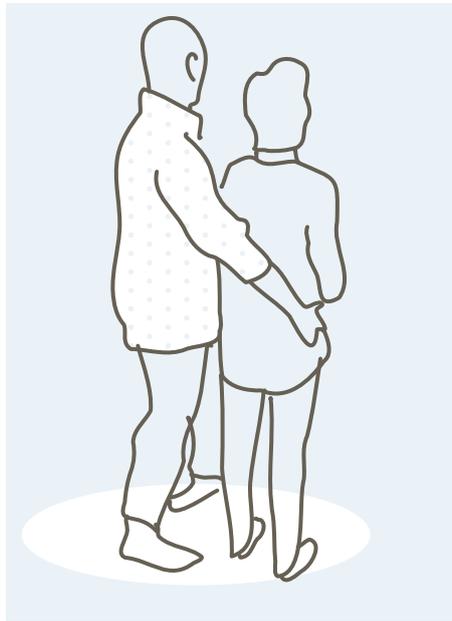
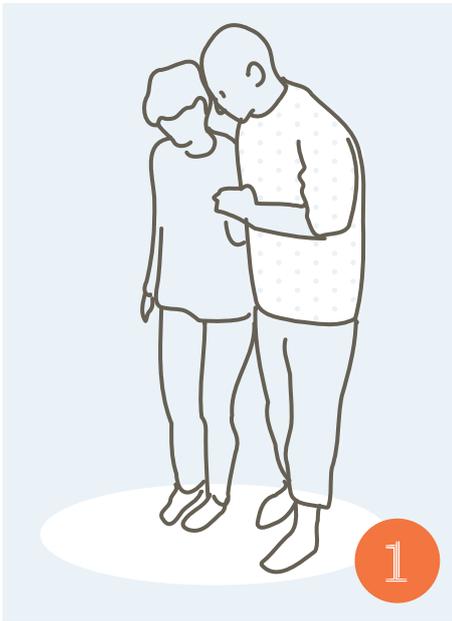
**SE RETOURNER** dans le demi-tour est plus facile en avançant autour de l'accompagnant, devenant un pivot stable.

### POUR ACCOMPAGNER AU SOL UNE PERSONNE EN PERTE D'ÉQUILIBRE :

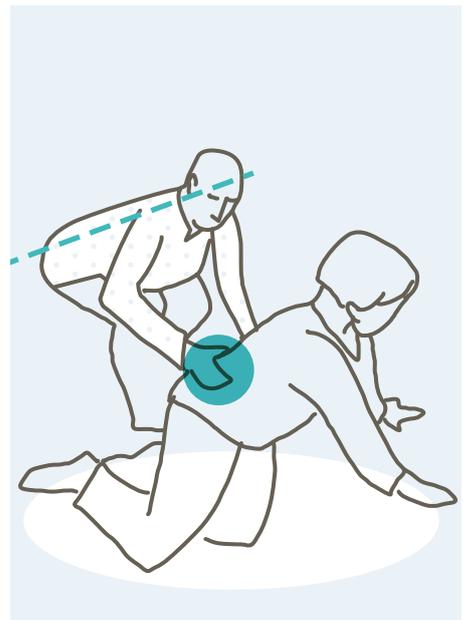
tendue par le dos et le bassin, la descente au sol se fait en douceur.

L'accompagnement vers le sol sera plus stable, les pieds écartés, les genoux pliés. ③  
Un coussin sous la tête allongé au sol rassure comme dans son lit.





Plus nous marchons et sortons de chez nous, moins nous chuterons.



# 07

## Être aidé pour se relever du sol

### AU PRÉALABLE

En premier lieu et avant tout mouvement, un rapide bilan général oriente les secours (voir fiche conseils pompiers p22). Après avoir vérifié que la personne n'a pas de blessure à la tête et que son cou est resté mobile, un coussin sous la tête diminue le traumatisme.

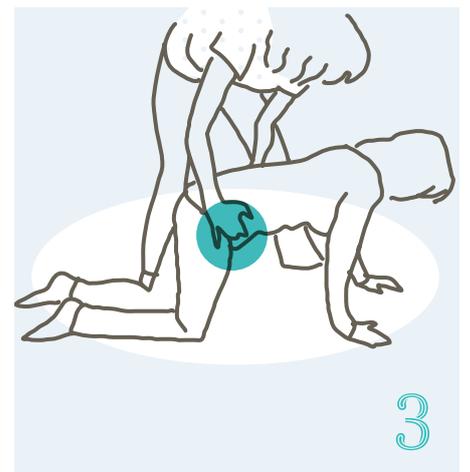
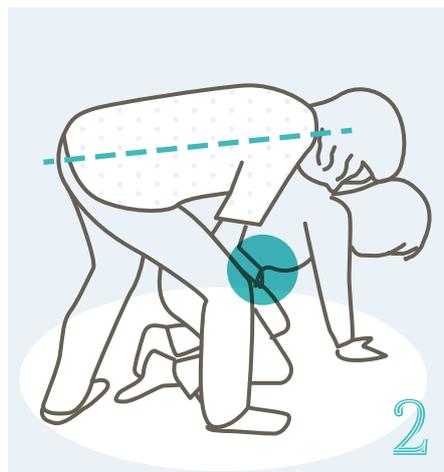
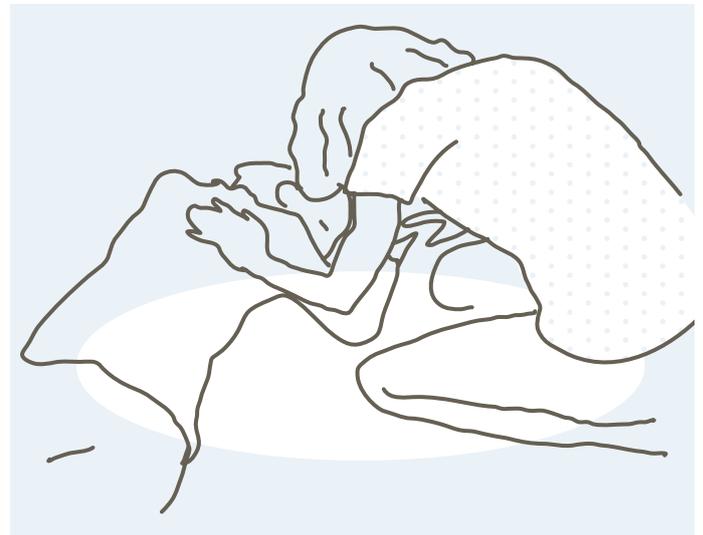
Une présence proche de soi, une voix calme et des mots rassurants réconfortent.

Les lunettes remises aident la communication et le mouvement.

**Le col du fémur risque d'être fracturé** si le mouvement de rotation des jambes comme des essuies glace est impossible.

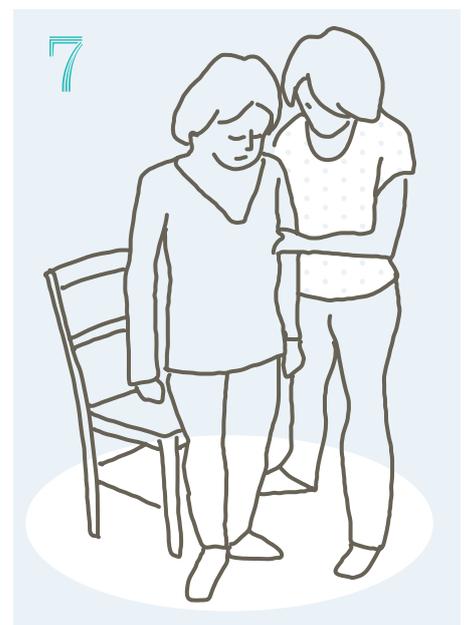
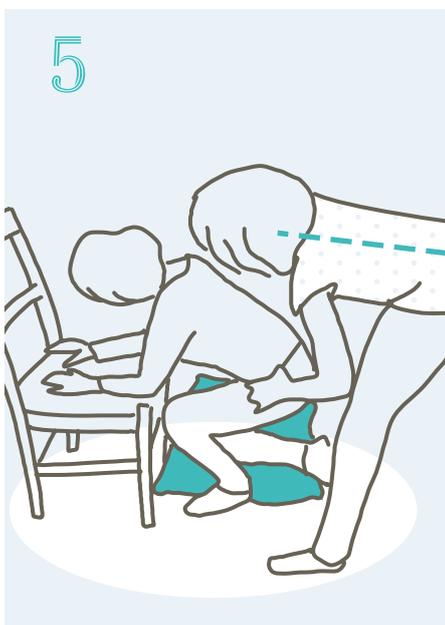
Si le relevé n'est pas possible, **être enveloppé d'une couverture** évite de se refroidir et isole du sol en attendant l'arrivée des secours.

Si rien n'est cassé, être couché sur le côté, les deux jambes repliées, il sera confortable et réconfortant d'avoir un coussin sous la tête et un autre sous les genoux.



## PRENDRE APPUI POUR SE RELEVER DU SOL

- 1 Se tourner sur son côté habituel.  
Pour s'asseoir jambes repliées sur le côté depuis la position allongée, tourner la tête vers l'arrière en regardant le sol facilite le redressement.
- 2
- 3 Être tenu par le bassin pour se redresser sur les genoux.
- 4 Un coussin sous les genoux, le siège proche de soi offre un appui stable et solide.
- 5 Respirer profondément pour se hisser sur ses pieds en s'appuyant sur l'assise de la chaise.
- 6 Se tenir debout quelques instants pour retrouver son équilibre avant de faire quelques pas enlèvera la peur de rechuter.
- 7 S'asseoir et parler des raisons de sa chute rétablit la confiance en soi.



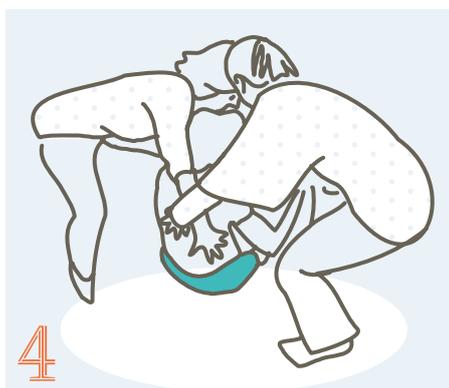
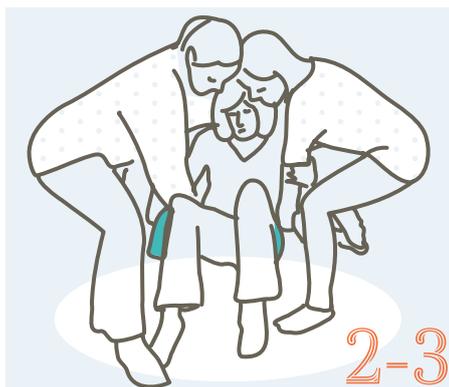
# 08

## Se relever du sol soutenu par deux personnes



### ÊTRE RELEVÉ DU SOL EN TOUTE SÉCURITÉ

- 1 Un coussin est placé sous la tête, pour consoler. Les mains sous les omoplates aident à être redressé.
- 2 Une serviette assez large placée en hamac sous les fesses soutient la personne pendant qu'elle est conduite à s'asseoir sur une chaise rapprochée d'elle.
- 3 Les pieds calés ne peuvent pas glisser pendant le passage en position debout.
- 4 Compter 1,2,3 donne un élan en basculant vers l'avant au moment du redressement.
- 5 Rester debout quelques instants et faire quelques pas si c'est possible, restaure la confiance.
- 6 Les genoux pliés des personnes aidant donnent de la stabilité à leur geste et évitent le mal au dos.



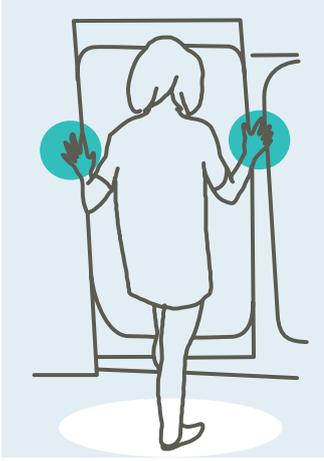
« L'autonomie ne se donne pas, elle se construit. »  
Hélène Trocmé-Fabre



# 09

## Entrer et sortir d'une voiture avec facilité

### VÉHICULE PROFESSIONNEL



1 Prendre appui de part et d'autre de la portière facilite l'entrée dans un véhicule collectif.

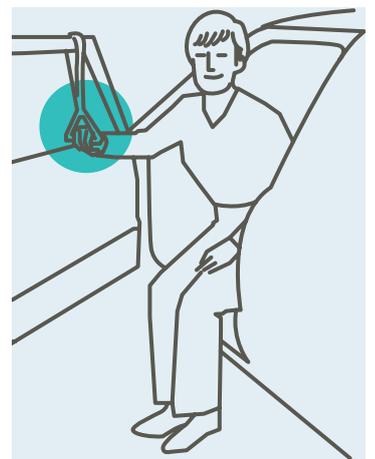
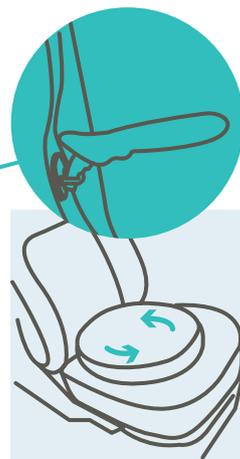
2 Avant de s'asseoir, bien repérer l'assise. Deux solutions pour s'asseoir :

- sans l'aide d'un disque, mettre le pied gauche dans la voiture et s'asseoir puis rentrer le deuxième,

- avec l'aide d'un disque posé sur le siège, s'asseoir et pivoter à l'entrée comme à la sortie.

3 Pour se préparer à sortir, prendre appui, sur la poignée de la portière et se donner un élan vers l'avant. Pour sortir bien prendre appui, et sortir une jambe après l'autre, une main sur le montant de la voiture ou sur une poignée adaptée et l'autre sur la portière.

### VÉHICULE PERSONNEL



### AIDES TECHNIQUES POUR LA VOITURE

- Une poignée Handibard accrochée au montant fixe de la portière aide à descendre pour s'asseoir et à sortir,

- une sangle accrochée au montant avant de la fenêtre, la vitre baissée aide à s'extraire du siège;

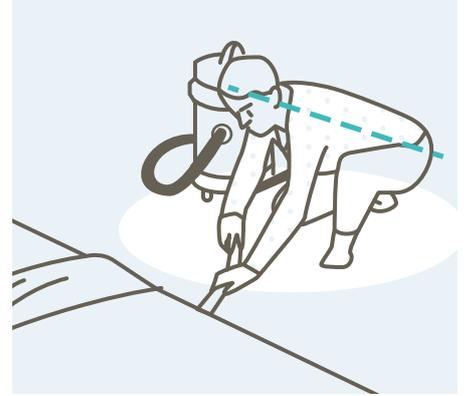
- un disque aidera à pivoter et préviendra le mal au dos de la personne qui aide.

# 10

## Soigner le paysage du domicile

### 1 PASSER L'ASPIRATEUR SANS SE FAIRE MAL AU DOS

- **Mouvement de balancier** de l'avant à l'arrière ;
- **gestes souples**, coudes bas, garder les épaules basses.



### 2 LAVER SANS SE BLESSER LES ÉPAULES ET LES POIGNETS

- **Accompagner le mouvement** aller revenir lentement, mouvement de balancier ;
- **pas de geste de 8** dans le poignet, main en bas du manche ;
- **genoux souples**, reculer le dos droit.



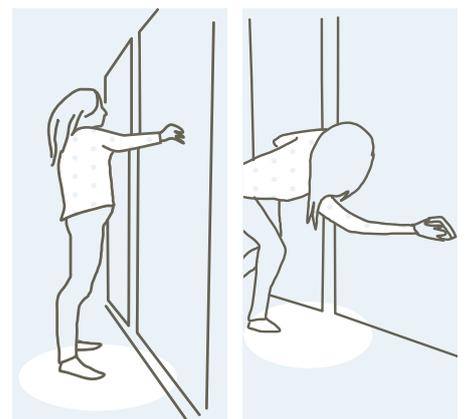
### 3 BALAYER ET ASPIRER SANS FATIGUE

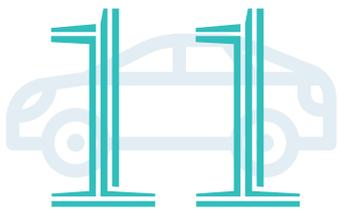
- **Accompagner le mouvement** aller revenir lentement par un mouvement de balancier, en chantant donne la sensation de danser et assouplit les gestes ;
- **genoux souples**, reculer le dos droit.



### 4 FAIRE LES VITRES SANS EFFORT

- **Bien se rapprocher** de la vitre. Prendre appui sur un montant de la vitre ;
- **réaliser des mouvements** de droite à gauche ou de haut en bas **amples et souples** ;
- **pour le bas, se pencher** en faisant un contre poids avec des jambes souples ;
- **utiliser un escabeau** à trois marches pour nettoyer l'espace au-dessus de la tête.





# Transporter des charges

Plus de sacs = moins de poids



S'abaisser en pliant les genoux pour le saisir, garder les bras longs, coudes près du buste, épaules basses.

Les genoux donnent une impulsion au moment de soulever le sac.

Rallonger les jambes pour soulever les sacs et non fléchir les bras.

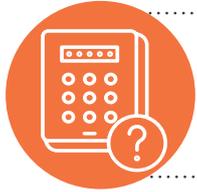


**Pas plus de 10 kg de charge.**

Pour déposer les sacs dans la voiture, faire un balancier avec les jambes, et garder les coudes près du buste, la charge près de son centre de gravité.



# Préconisation des pompiers



Pour éviter d'endommager les ouvertures du domicile, les pompiers recommandent l'installation d'une boîte à clés sécurisée (à code) à l'entrée, cela facilitera l'intervention.

## CONDUITE À TENIR

1

Réaliser un bilan de la personne

2

Effectuer les gestes (si besoin)

3

Si la personne peut bouger ses 4 membres et qu'elle n'exprime pas la présence de douleurs à la tête et au dos, l'installer dans la position où elle se sent le plus à l'aise possible. La position couchée sur le côté, les deux jambes repliées avec un coussin sous la tête et un entre les genoux, est une position de sécurité et de confort.

4

Alerter les secours

5

Surveiller la personne

## BILAN

### BILAN D'URGENCE VITALE :

- Hémorragie ?
- Perte de connaissance ?
- Respiration ?

## BILAN DE LA PERSONNE

- Parle-t-elle ?
- Sait-elle le jour et où elle est ?
- Peut-elle bouger ?
- Comment sont ces pupilles ?
- A-t-elle des douleurs ou gênes ?
- A-t-elle une maladie ?
- A-t-elle été hospitalisée ?
- Prend-t-elle un traitement ?
- Souffre-t-elle d'une allergie ?
- Où a-t-elle mal ?
- Evaluer la douleur de 1 à 10
- Depuis combien de temps ?

## L'ALERTE

### LE MESSAGE :

- Le numéro de téléphone ;
- la nature du problème ;
- la localisation précise.

15  
S.A.M.U

18  
POMPIERS

112  
APPEL D'URGENCE  
EUROPÉEN

Ce livret réalisé collectivement, se propose d'être un point d'appui au cours des situations du quotidien, pour construire ensemble les moyens d'une vie à domicile confortable pour chacun.

Directeur de la publication : les président(e)s  
des 4 structures CCAS et les Ateliers du Cami Salié, Pau.  
Conception et réalisation : Marie Delas et Maxime Vanbrugge, Créav, Pau.  
Crédit couverture : Bernadette Charpentier.  
Toute édition commerciale est formellement interdite.  
Ce livret est téléchargeable sur les sites des trois villes Pau, Lescar et Lons, ainsi que sur le site [www.ateliers-du-camisalie.fr](http://www.ateliers-du-camisalie.fr) à l'onglet «publications».

## Remerciements

Les services d'aide et d'accompagnement à domicile des Centres Communaux d'Action Sociale de Lescar, Lons et Pau L'Association les Ateliers du Cami Salié.  
Les sapeurs-pompiers du Centre de Secours Principal de Pau / SDIS64.

Merci aux aides à domicile et auxiliaires de vie et équipes d'encadrement des Services d'Aide à Domicile des trois villes.

---



les Ateliers du Cami Salié



RÉGION  
**Nouvelle-  
Aquitaine**