



## LETTRE D'INFORMATION JUILLET 2024



Contact :  
Coordinatrice  
de la plateforme

Noémie  
DUFOUR

06 35 38 43 43

plateformederepit  
@ndbs.org

68 rue des  
Plantes,  
75014 Paris

Accueil  
téléphonique  
du lundi au  
vendredi

Entretien sur  
RDV  
uniquement

La Plateforme d'accompagnement et de répit est destinée à vous soutenir en tant qu'aidant(e) d'un proche résidant à domicile et présentant : une maladie neuro-évolutive (quel que soit son âge) ou bien âgé de plus de 60ans et en perte d'autonomie (quelle que soit la raison).

C'est un lieu ressource qui vous accompagne tout au long du parcours de vie et de santé de votre proche : information, écoute, soutien, proposition d'activités pour prendre soin de soi, solution de répit, ...

### Comment faire quand la personne que j'accompagne au quotidien a des difficultés pour s'habiller ?

Chaque matin, vous vous habillez sans même y réfléchir.

Et pourtant vos gestes reposent sur des capacités qui vous permettent de faire ces mouvements complexes sans vous en rendre compte.

Savoir passer le bras dans la manche d'un pull, savoir que le pull s'enfile après la chemise, savoir boutonner sa chemise, etc., sont des gestes qui font appel à plusieurs zones de votre cerveau.

Les personnes atteintes de pathologies altérant ces capacités peuvent se trouver en grande difficulté pour planifier, coordonner et exécuter ces mouvements.

Cela peut amener la personne à passer les bras dans le col d'un pull par exemple, ou à mettre ses chaussures avant son pantalon, ou encore à essayer d'enfiler un pantalon comme si c'était une chemise..

### Que puis je faire pour l'aider ? (quelques pistes)

- Disposez les vêtements sur une chaise ou sur le lit, en ordre d'enfilage
- Guidez la personne avec votre main sur la sienne pour l'aider à retrouver comment faire le bon geste
- Donnez des consignes claires et accompagnez-les de gestes (par exemple dire "mets ton pantalon" et mimer le geste pour l'enfiler)
- Pour boutonner une chemise ou un chemisier, encouragez à commencer par le bouton du bas de la chemise et à continuer vers le haut. Si cela reste trop difficile, proposez plutôt un pull ou un t-shirt



## LETTRE D'INFORMATION JUILLET 2024



Contact :  
Coordinatrice  
de la plateforme

Noémie  
DUFOUR

06 35 38 43 43

plateformederepit  
@ndbs.org

68 rue des  
Plantes,  
75014 Paris

Accueil  
téléphonique  
du lundi au  
vendredi

Entretien sur  
RDV  
uniquement

En règle générale, et cela est vrai pour tous les aspects de votre accompagnement, pas seulement pour les difficultés d'habillage, **veillez à ce que la personne ne soit pas trop en échec, mais encouragez la à faire le plus possible les choses par elle même.**

Pour aller plus vite, ou parce que c'est dur de la voir en difficulté, on peut avoir tendance à vouloir faire à sa place, mais c'est important qu'elle continue le plus longtemps possible à faire les choses seules et/ou avec un peu d'aide.

Et... **vous avez le droit d'être fatigué-e et de vous énerver parfois!!**  
Face à l'évolution de la maladie de son proche, on peut vite se sentir dépassé-e et impuissant-e.  
**Nous sommes aussi là pour vous écouter, vous soutenir et vous apporter des conseils sur les difficultés que vous rencontrez au quotidien.**  
**N'hésitez pas à nous contacter si vous ressentez le besoin d'échanger et d'être aidé-e.**



### L'été est là, et avec lui le risque de canicule!



Toute personne de 60 ans et plus , ou en situation de handicap et ayant des problèmes de santé, peut s'inscrire à **REFLEX**, un dispositif mis en place pour l'été par la mairie de Paris. Surtout **si vous vous inquiétez d'être isolé-e cet été, ou si vous vous inquiétez pour un-e proche âgé-e qui sera seul-e à Paris cet été.**

Les personnes inscrites sont contactées par téléphone régulièrement pour les aider à vivre au mieux les épisodes de canicule.

Pour s'inscrire : appeler le **3975** (appel gratuit) ou remplissez le bulletin en ligne sur **paris.fr/reflex**



*Espérons qu'il n'y ait pas de canicule, mais dans tous les cas :  
**HYDRATEZ VOUS régulièrement !!***



**La citation du mois :** Le savant n'est pas l'homme qui fournit les vraies réponses. C'est celui qui pose les vraies questions.

Claude Lévi Strauss.

