

# Se laver les mains

## Matériel

- ▶ Un point d'eau ou, à défaut, un pichet rempli d'eau et une bassine
- ▶ Du savon
- ▶ Un essuie-mains

## Capacités minimales nécessaires

**SENSORIELLES** : Voir, toucher

**MOTRICES** : Tenir, frotter, imiter des actions

*S'il y a une activité que nous pratiquons plusieurs fois par jour depuis le plus jeune âge, c'est bien celle-là ! Elle est évidemment porteuse de sens, en particulier en institution, puisqu'elle garantit certaines normes d'hygiène et ouvre des possibilités d'activités beaucoup plus nombreuses. Inviter la personne à se laver les mains en autonomie est une façon simple de lui redonner du contrôle sur sa vie. Alors, saisissez cette formidable occasion !*

## Déroulé

Cette activité peut être proposée au moment de la toilette quotidienne, dans la salle de bains ou au lit, avant et après chaque passage à table, ou avant et après des activités manuelles.

- 1 Repérez un point d'eau accessible et veillez à ce que le matériel nécessaire à l'activité soit toujours en place. Si la personne ne peut se déplacer ou si l'environnement ne présente pas de point d'eau, il suffit d'un plan plat sur lequel sont préparés une bassine, un pichet d'eau, du savon et un essuie-mains.
- 2 Invitez la personne à se laver les mains.
- 3 Faites la démonstration, lentement, et invitez la personne à faire de même, une étape à la fois :
  - ▶ ouvrir le robinet ;
  - ▶ passer les mains sous l'eau ;
  - ▶ attraper le savon ;
  - ▶ se frotter les mains ;
  - ▶ poser le savon ;
  - ▶ rincer les mains à l'eau ;
  - ▶ se sécher les mains en se saisissant de l'essuie-mains.

...

Ou :

- ▶ se saisir du pichet ;
- ▶ verser l'eau dans la bassine ;
- ▶ y tremper les mains ;
- ▶ attraper le savon ;
- ▶ se frotter les mains ;
- ▶ poser le savon ;
- ▶ tremper les mains dans l'eau pour les rincer ;
- ▶ se sécher les mains en se saisissant de l'essuie-mains.

4 Demandez à la personne si cela fait du bien, si elle a apprécié de se laver les mains et si elle souhaiterait le refaire elle-même les prochaines fois.

### Quelques variations...

Il y a, tout au long de la journée, mille occasions de réitérer ou de proposer cette activité afin qu'elle redevienne, à force de pratique, un automatisme pour la personne.

Lorsque vous notez que le lavage des mains est (re)devenu une habitude, alors d'autres activités associées au fait de se laver peuvent être proposées pour enrichir un peu plus cette procédure : s'hydrater les mains, se laver le visage ou une partie du corps, se brosser les dents, ou tant d'autres encore.

