

# S'OCCUPER D'UNE PERSONNE MALADE

*La maladie affaiblit le corps. Pour aider une personne malade à reprendre des forces et à se rétablir rapidement, il faut lui apporter des soins. Les soins dont bénéficie une personne malade sont souvent l'aspect le plus important de son traitement.*

Si vous vous occupez d'une personne malade, pensez également à prendre soin de vous. Lavez-vous soigneusement les mains avec du savon avant et après vous en être occupé, pensez à manger régulièrement, et veillez à vous reposer. En cas de besoin, demandez de l'aide.

Les points suivants sont incontournables pour prendre soin d'une personne souffrante.

## REPOS

Une personne malade doit se reposer dans un endroit calme et confortable, bien aéré et éclairé. Veillez à ce qu'elle n'ait ni trop chaud ni trop froid. S'il fait froid, ou si la personne a froid, couvrez-la avec un drap ou une couverture. S'il fait chaud, ou si la personne a de la fièvre, ne la couvrez pas du tout, et si nécessaire, utilisez un tissu humidifié (avec de l'eau propre) pour la rafraîchir.



## UNE BONNE ALIMENTATION

Une personne malade doit boire de grandes quantités de liquide et manger des aliments nourrissants. Si la personne est très faible, donnez-lui de petites quantités de nourriture, plusieurs fois par jour. Si nécessaire, écrasez les aliments ou transformez-les en soupe ou en jus.



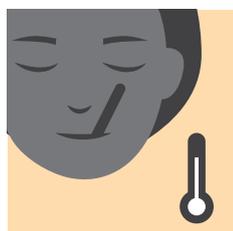
Il est particulièrement important de lui donner des aliments énergétiques, par exemple de la bouillie de riz, de blé, d'avoine, de pomme de terre ou de manioc. L'ajout d'un peu de sucre et d'huile végétale augmentera la teneur énergétique. Les protéines sont également importantes ; on les trouve dans les œufs, les haricots, le poisson et la viande.

Si la personne malade est incapable de manger des quantités suffisantes, augmentez son apport énergétique en lui offrant des boissons sucrées.

## SURVEILLEZ LES CHANGEMENTS

Surveillez tout changement dans l'état de la personne malade, qui pourrait vous indiquer si celui-ci s'améliore ou s'aggrave. Prenez des notes des trois indicateurs ci-contre, quatre fois par jour.

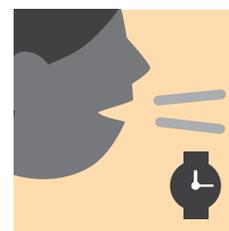
Notez également la quantité de liquide que boit la personne, et combien de fois par jour elle urine et va à la selle. Conservez ces informations pour l'agent de santé ou le médecin.



**Température**  
(en degrés)



**Pouls**  
(battements par minute)



**Respiration**  
(respirations par minute)

Il est très important de repérer les signes de gravité ou de dangerosité de la maladie chez la personne. Si vous constatez un des signes figurant dans l'encadré de la page 21, sollicitez immédiatement une aide médicale. N'attendez pas que la personne soit malade au point qu'il vous sera difficile, voire impossible, de l'emmener dans un centre de santé ou à l'hôpital. Sa vie peut être en danger.



## POSITION

Une personne très faible, qui ne peut pas se tourner, doit être aidée pour changer de position dans le lit plusieurs fois par jour. Cela permettra d'éviter l'apparition de plaies sur son corps.

Des changements fréquents de position peuvent également aider à prévenir la pneumonie, un danger constant pour toute personne très faible ou malade devant rester alitée pendant une longue période. Si la personne a de la fièvre, se met à tousser et que sa respiration devient rapide et superficielle, cela peut être un signe de pneumonie ; elle aura besoin d'une aide médicale.

## SIGNES D'UNE MALADIE DANGEREUSE



- Perte de sang importante, de n'importe quelle partie du corps
- Crachats de sang
- Coloration bleutée prononcée des lèvres et des ongles
- Grande difficulté à respirer, qui ne s'améliore pas avec le repos
- La personne ne peut être réveillée (coma)
- La personne est si faible qu'elle s'évanouit quand elle se met debout
- Douze heures ou plus sans pouvoir uriner
- Une journée ou plus sans pouvoir boire de liquide
- Vomissements abondants ou diarrhée sévère, qui dure plus d'un jour ou plus de quelques heures chez les bébés
- Selles noires comme du goudron, ou vomi contenant du sang ou des selles
- Fortes douleurs d'estomac persistantes, accompagnées de vomissements chez une personne qui n'a pas de diarrhée ou qui n'arrive pas à aller à la selle
- Toute douleur vive qui persiste plus de trois jours
- Raideur de la nuque associée à une cambrure du dos, avec ou sans raideur de la mâchoire
- Plus d'une crise de convulsion chez une personne qui a de la fièvre ou une maladie grave
- Forte fièvre (supérieure à 39°C) que l'on ne parvient pas à faire tomber, ou qui dure plus de quatre ou cinq jours
- Perte de poids sur une période prolongée
- Sang dans les urines
- Plaies qui continuent à se développer et qui ne disparaissent pas avec le traitement
- Bosse sur le corps qui ne cesse de grossir
- Très haute pression artérielle (220/120 ou plus)
- Complications avec la grossesse ou l'accouchement

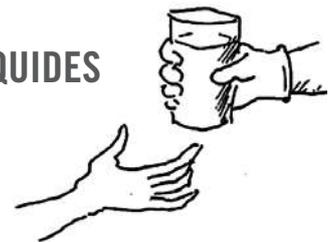


## HYGIÈNE PERSONNELLE

Il est important de veiller à la propreté de la personne malade. Elle doit être lavée tous les jours. Si elle est trop malade pour sortir du lit, lavez-la avec une éponge ou un linge et de l'eau tiède. Ses vêtements, draps et couvertures doivent également rester propres. Veillez à ce qu'il n'y ait pas de miettes ou de morceaux de nourriture dans le lit.

Les vêtements, la literie et les serviettes souillés ou tachés de sang d'une personne atteinte d'une maladie infectieuse doivent être manipulés avec précaution. Pour tuer les virus ou autres microbes, lavez le linge avec de l'eau chaude savonneuse, ou ajoutez un peu de javel ou de chlore.

## LIQUIDES



Dans le cas de presque toutes les maladies, notamment en cas de fièvre ou de diarrhée, la personne doit boire une grande quantité de liquides : eau potable, thé, jus de fruits, bouillon, etc.

En cas de doute sur la salubrité de l'eau, faites-la bouillir pendant deux minutes, puis laissez-la refroidir avant de la donner à boire à la personne. Donner de l'eau non potable à une personne malade pourrait aggraver son état.

*Article adapté du chapitre 4 de Là où il n'y a pas de docteur (édition 2015), pages 39-41. Voir page 22 pour plus d'informations.*