

/ Animaux

/ Psycho

/ Terre

/ Santé

/ Sciences

# Un grippé chez moi... Que fais-je?

Cours pratiques, site détaillé sur l'Internet, les conseils des Samaritains.

ANNE KAUFFMANN

**L**a lampe à ultraviolets est sans pitié: aucun petit coin de peau douteuse ne lui échappe. Dans le noir, douze paires de mains, soigneusement astiquées à l'eau et au savon puis recouvertes de produit spécial, se font inspecter en détail... Verdict? «Pas mal du tout, se réjouit Bruno Parent, notre instructeur. Mais faites bien attention à la zone des ongles, chez certains, ce n'était pas encore totalement nickel!» Fin de l'exercice pratique «lavage des mains» du cours de «soins à domicile en cas de maladie contagieuse».

En ce soir d'octobre, dans une salle de l'EMS La Châtelaine, nous sommes douze «élèves» (sept femmes, cinq hommes de tous âges) réunis par le groupe des Samaritains de Vernier, dont Bruno Parent est le président.

## Cours «spécial pandémie»

En ouverture, il nous a expliqué qu'avec quelque 1500 «Samas» de Suisse, il a suivi une formation pour donner ce cours «spécial pandémie» élaboré en collaboration avec la Croix-Rouge. «Le but, nous dit Bruno Parent, est de vous donner des notions de base pour vous occuper de vos proches ou de voisins isolés. Surtout dans le cas où les systèmes de soins seraient débordés. Et si cela ne se produit pas, ce qu'on espère, le cours vous sera aussi utile si vous devez vous occuper d'une personne brusquement clouée au lit, quelle qu'en soit la raison.»

La plupart des participants ne craignent pas trop la grippe, mais après un petit topo sur les caractéristiques des virus grippaux, en particulier du H1N1, notre petite classe devient encore plus attentive. Oui, on peut parfois souffrir de la

grippe sans avoir de la fièvre. Oui, les virus peuvent survivre pendant plusieurs jours sur certaines surfaces... Et c'est par millions qu'ils sont projetés dans l'air quand un malade tousse ou éternue sans protéger son entourage, que ce soit en utilisant systématiquement un mouchoir jetable ou en portant un masque.

Après deux soirées intenses (théorie et pratique) nous ne sommes, bien sûr, pas devenus des pros. Mais nous avons acquis quelques réflexes. Comme celui de se laver les mains (souvent et dans les règles de l'art) et de désinfecter tout ce que «notre» grippé aura touché. De réfléchir aussi avant de passer à l'action. «Est-ce que l'espace est bien dégagé si je dois soutenir le malade pour aller aux toilettes?» Ou de savoir se protéger (mettre, par exemple, une blouse ou un tablier lavable à plus de 60 degrés, un masque) pour s'occuper d'un malade contagieux, sans pour autant virer parano.

## Débrouille à la McGyver

Là où les Samaritains font très fort, c'est dans l'adaptation d'objets usuels à la situation. Quelques exemples: manger au lit, ce n'est pas évident, mais avec une planche à repasser placée à la bonne hauteur, hop, ça sert de table. Un gros carton retourné et découpé en arc de cercle, ça marche aussi. Le malade est trop faible pour aller faire pipi? Vous coupez une bouteille d'eau en PET, vous protégez les bords avec plusieurs couches de ruban adhésif et vous avez un urinal. Il y a même un moyen de bricoler une potence de fortune avec une corde pour que la personne alitée puisse se redresser elle-même!

## Le moral, c'est primordial!

Un malade appréciera, bien sûr, que vous sachiez le lever, le



symptômes grippaux? Mieux vaut acquérir les bons réflexes pour pouvoir aider sans s'infecter. (AFP)

recoucher et le laver, que vous l'aidez à se déplacer, à s'habiller, se déshabiller et à se nourrir. Mais les gestes «techniques» ne sont pas tout; les attentions, l'écoute, le respect ça compte. Beaucoup, même, insiste Bruno Parent et Christine Ruchat, une autre «Sama», spécialiste de la relation avec les patients: un bon moral aide à guérir. Attention aussi à ne pas infantiliser votre «grippé». Ne le condamnez pas non plus à l'isolement (et au coup de blues) par souci de protéger la maison d'une éventuelle contamination: tirez sa porte, mais ne la fermez pas!

## Où s'adresser pour en savoir plus

A Genève, le prochain cours aura lieu en janvier. D'ici là, rendez-vous sur le site [www.samariter.ch](http://www.samariter.ch)

En Suisse, des centaines de cours ont déjà été organisés. A Genève, celui d'octobre était le premier. Deux nouvelles soirées de formation sont, pour l'instant, prévues les 13 et 20 janvier. Coût: 90 francs. Inscriptions en ligne: [www.agss.ch/accueil.php](http://www.agss.ch/accueil.php) Renseignements par télé-

phone: 022 827 37 57 (lundi de 8 h 30 à 11 h 30, jeudi de 8 h 30 à 13 h)

Sur le site de l'Alliance suisse des Samaritains, [www.samariter.ch](http://www.samariter.ch), vous découvrirez un guide pratique - avec photos - qui reprend l'essentiel des cours. Il est encore incomplet, mais plusieurs chapitres sont déjà disponibles: lavage des mains, moyens auxiliaires, changement des draps d'un patient alité, bandage des jambes. AK