

Techniques de soins de base

1. Introduction aux soins de base

Les soins de base sont les gestes quotidiens que l'infirmier ou l'infirmière prodigue aux patients pour **maintenir leur confort, leur sécurité et leur santé**. Ces soins permettent également de prévenir les complications et d'observer l'état général du patient.

Objectifs principaux :

- Assurer l'hygiène et le confort du patient
- Surveiller l'état de santé à travers les constantes vitales
- Maintenir une alimentation et une hydratation adéquates
- Favoriser la mobilité pour prévenir les complications

2. Hygiène du patient

L'hygiène est essentielle pour prévenir les infections et maintenir le confort du patient.

a) Hygiène corporelle

- **Bain complet ou partiel** : laver le corps avec de l'eau tiède et du savon doux. Respecter la **vie privée et la dignité** du patient.
- **Toilette au lit** : si le patient ne peut pas se lever. On utilise des gants, du savon doux et des linges humides.
- **Soins des cheveux, des ongles et de la barbe** : éviter les infections, améliorer le confort et l'estime de soi.
- **Hygiène bucco-dentaire** : brosser les dents ou utiliser un bain de bouche, surtout pour les patients alités.

b) Hygiène des mains

- Les **soins commencent toujours par le lavage des mains** pour éviter la transmission de germes.
- Technique : mouiller → savonner 20 secondes → rincer → sécher avec un linge propre ou essuie-tout.

c) Hygiène des patients porteurs de sondes ou drains

- Nettoyer régulièrement la zone autour des sondes urinaires ou nasogastriques.
- Vérifier l'absence de rougeurs, d'inflammation ou de mauvaise odeur.

3. Prise des constantes vitales

Les constantes vitales permettent d'évaluer l'état de santé du patient. Elles comprennent :

a) Température

- Mesurée à l'oreille, sous l'aisselle, buccale ou rectale.
- Normale : 36,5 – 37,5 °C.
- Surveiller les fièvres ou hypothermies.

b) Pouls

- Mesuré au poignet (radial), cou (carotidien) ou pied (pédieux).
- Fréquence normale : 60-100 battements/minute chez l'adulte.
- Vérifier rythme régulier, force et symétrie.

c) Tension artérielle

- Mesurée avec un tensiomètre manuel ou automatique.
- Normale : environ 120/80 mmHg.
- Surveiller hypo/hypertension.

d) Fréquence respiratoire

- Observer le nombre de respirations par minute.
- Normale : 12-20 respirations/minute.
- Vérifier rythme, amplitude et effort.

e) Saturation en oxygène (SpO2)

- Mesurée avec un oxymètre de pouls.
- Normale : 95-100 %.

4. Alimentation et hydratation

Une bonne alimentation et hydratation sont essentielles à la récupération du patient.

a) Préparation et distribution des repas

- Vérifier le régime alimentaire du patient (normal, diabétique, sans sel, etc.).

- S'assurer que le patient est en position assise si possible pour éviter les risques d'étouffement.
- Aider à manger si le patient est dépendant.

b) Surveillance de l'alimentation

- Noter ce que le patient a consommé pour ajuster les apports nutritionnels.
- Vérifier la tolérance digestive (nausées, vomissements, diarrhée).

c) Hydratation

- Fournir de l'eau ou des liquides selon le besoin.
- Mesurer les entrées et sorties pour prévenir la déshydratation.

5. Mobilité du patient

Maintenir la mobilité du patient permet de **prévenir les escarres, les contractures et les complications respiratoires.**

a) Positionnement au lit

- Changer la position toutes les 2-3 heures pour les patients alités.
- Utiliser des coussins pour soutenir le dos, la tête, les jambes.

b) Aide à la marche

- Vérifier que le patient peut marcher en toute sécurité.
- Utiliser un déambulateur ou une canne si nécessaire.

c) Exercices simples

- Mobilisation passive : mouvements des bras et jambes pour les patients immobiles.
- Mobilisation active : encourager le patient à bouger ses articulations.

6. Principes généraux à respecter

- Respecter la dignité et la vie privée du patient.
- Respecter les règles d'hygiène et de sécurité (lavage des mains, gants si nécessaire).
- Observer et rapporter tout changement dans l'état du patient.
- Travailler avec calme, patience et bienveillance.

7. Résumé pratique

Technique	Objectif principal	Points clés
Hygiène	Prévenir infection, confort	Bain, lavage mains, soins bucco-dentaires
Constantes vitales	Évaluer état santé	Température, pouls, TA, FR, SpO2
Alimentation	Maintenir nutrition et hydratation	Respect régime, aide au repas, suivi apports
Mobilité	Prévenir complications liées à l'alitement	Positionnement, aide marche, mobilisation passive/active