

Comment soigner une personne malade

Toute maladie, même la moins grave, affaiblit le corps. Pour qu'un malade reprenne des forces et guérisse vite, il faut l'entourer de bons soins. Le soin général donné à une personne malade est souvent la partie la plus importante de son traitement. Les médicaments sont souvent inutiles, mais les bons soins toujours nécessaires. Essayez de fournir à la personne les soins de base suivants :

Le Confort

La personne malade doit se reposer dans un endroit calme et confortable, qui reçoit suffisamment d'air et de lumière. Il faut lui éviter une trop forte chaleur et la protéger du froid. S'il fait froid ou si elle a froid, couvrez-la d'un drap ou d'une couverture. S'il fait chaud ou qu'elle a de la fièvre, découvrez-la.



Les Liquides

Dans presque toutes les maladies, surtout celles qui s'accompagnent de fièvre ou de diarrhée, la personne malade doit boire beaucoup de liquides : de l'eau, du thé, des infusions, des jus de fruits, des boissons rafraîchissantes.

La Propreté

Il est important que la personne soit propre. Lavez-la tous les jours, ainsi que ses vêtements. Ses draps et ses couvertures doivent être propres. Si elle est trop malade pour sortir du lit, faites sa toilette à l'aide d'une éponge mouillée ou d'un morceau de tissu trempé dans de l'eau tiède.



Une personne malade doit être lavée tous les jours

Une Bonne Alimentation

Si la personne veut manger, il faut la laisser manger. La plupart des maladies ne nécessitent pas de régime spécial. Mais la personne doit boire beaucoup de liquides et manger beaucoup d'aliments **nutritifs** (voir le chapitre 11).

Si la personne est très affaiblie, donnez-lui autant d'aliments nourrissants qu'elle peut en manger, en plusieurs fois par jour. Si nécessaire, écrasez les aliments pour en faire une purée, ou préparez-les en soupes ou en jus.

Les aliments énergétiques sont très importants : par exemple, des bouillies de riz, de blé, d'avoine, de pommes de terre, ou de manioc (cassave). Un peu de sucre et d'huile végétale en plus apporteront un supplément d'énergie. Encouragez aussi la personne à boire beaucoup de boissons sucrées, surtout si elle mange peu.

Certaines maladies nécessitent un régime alimentaire spécial. Ces régimes sont décrits aux pages ci-dessous :

déshydratation	254
diarrhée et dysenterie	256
vomissements.	266
ulcères et brûlures à l'estomac	214
appendicite, blocage de l'intestin	151
diabète	213
maladies du cœur	490
hépatite	279
maladies du rein	366
problèmes de la vésicule biliaire.	495
hypertension	211

Les Soins Spéciaux aux personnes très malades

Les Liquides

Il est très important que la personne boive assez de liquides. Si elle en boit très peu, donnez-lui-en très souvent. Si elle a du mal à avaler, donnez-lui en une très petite quantité toutes les 5 ou 10 minutes.

Mesurez la quantité de liquide absorbée par la personne chaque jour. Un adulte doit boire au moins 2 litres de liquide par jour. Il doit uriner l'équivalent d'une tasse (environ 240 ml) au moins 3 à 4 fois par jour. Si la personne ne boit pas assez, si elle n'urine pas suffisamment ou si elle montre d'autres signes de déshydratation, il est absolument nécessaire qu'elle boive plus. Elle doit boire des liquides riches en éléments nutritifs, et légèrement salés. On peut aussi lui donner une boisson spéciale de réhydratation (p. 255). Si elle ne peut pas la boire et se déshydrate, recherchez l'assistance d'un personnel soignant, qui pourra lui administrer du liquide par les veines. Mais si la personne réussit à prendre une petite gorgée de temps en temps, le liquide intraveineux ne sera pas nécessaire.



Les Aliments

Si la personne est trop malade pour avaler des aliments solides, donnez-lui des soupes, du lait, des jus de fruits et d'autres liquides nutritifs (voir le chapitre 11 sur la nutrition).

La bouillie et l'eau de riz sont conseillées, mais elles doivent être accompagnées d'autres aliments fortifiants. On peut préparer des bouillons avec des œufs, des haricots, ou avec du poulet, du poisson ou de la viande hachés finement. Si la personne mange peu, essayez de lui faire prendre plusieurs petits repas tout au long de la journée.

La Propreté

L'hygiène du corps est très importante chez une personne malade. Elle doit être lavée à l'eau tiède tous les jours.

Changez les draps de lit une fois par jour, et à chaque fois qu'ils sont salis. Faites attention en touchant les vêtements, les draps de lit, et les serviettes d'une personne atteinte d'une infection, surtout s'ils sont salis ou portent des taches de sang. Pour tuer les virus et les microbes qui s'y trouvent, lavez-les à l'eau chaude savonneuse, ou utilisez de l'eau de javel.

Changement de position dans le lit

Les personnes très affaiblies, qui ne peuvent changer de position toutes seules, doivent être aidées à le faire plusieurs fois par jour. C'est ainsi qu'on évite les **escarres** (p. 340).

Un enfant qui est malade depuis longtemps doit aussi passer beaucoup de temps sur les genoux de sa mère. Des changements fréquents de positions peuvent prévenir la pneumonie, car celle-ci menace toutes les personnes malades et affaiblies qui doivent rester couchées pendant une longue durée. Si la personne a de la fièvre, commence à tousser, et que sa respiration est devenue rapide et superficielle, elle a probablement une pneumonie (p. 456).

Changements dans l'état de la personne

Soyez attentif à tout changement dans l'état de la personne, qui pourrait signaler une amélioration ou, au contraire, une aggravation. Enregistrez ses « signes vitaux ». Notez soigneusement les données suivantes, quatre fois par jour :

Température :
en degrés



Pouls :
battements par minute



Respiration :
inspirations/expirations par minute





Notez la quantité de liquide avalée, et le nombre de fois où la personne a uriné et est allée à la selle. Gardez soigneusement ces renseignements pour les soignants.

Soyez très attentif à certains signes, qui indiquent que la maladie est grave ou dangereuse. Une liste des Signes de maladies graves se trouve ci-dessous. Si la personne montre l'un de ces signes, recherchez tout de suite une assistance médicale.

Signes de maladie grave

Quand une personne présente au moins l'un de ces signes, c'est qu'elle se trouve dans un état beaucoup trop grave pour qu'elle soit soignée à la maison sans assistance médicale. Sa vie peut être en danger. **Recherchez une aide médicale immédiatement.**



En attendant cette aide, suivez les instructions données à la page indiquée.

1. Perte de beaucoup de sang provenant de n'importe quelle partie du corps..... 151
2. Toux qui produit du sang.....292
3. Ongles ou les lèvres bleuis (si c'est un état nouveau)73
4. Difficulté à respirer qui ne disparaît pas avec le repos 131, 490
5. On n'arrive pas à réveiller la personne (perte de connaissance, coma) 132
6. La personne est si faible qu'elle s'évanouit quand elle essaie de se mettre debout.....490
7. Douze heures ou plus sans pouvoir uriner365
8. Une journée ou plus sans pouvoir boire de liquides254
9. Vomissements ou diarrhée graves qui durent plus d'une journée, plus de quelques heures chez les bébés254
10. Selles noires comme du goudron, ou vomissures contenant du sang ou des excréments 214
11. Fortes et constantes douleurs au ventre, avec vomissements, alors que la personne n'a pas de diarrhée, ni ne peut pas aller à la selle 152
12. Toute douleur forte et constante qui dure plus de trois jours..... Chapitre 3
13. Cou raide et dos recourbé en arrière, avec ou sans raideur des mâchoires295, 299
14. Plus d'une crise de convulsions chez quelqu'un qui a de la fièvre ou une maladie grave290, 299
15. Forte fièvre (plus de 39°) qu'on n'arrive pas à faire baisser ou qui dure plus de 4 ou 5 jours299
16. Convulsions fréquentes et persistantes, mâchoire raide..... 144
17. Toux avec du sang : il peut s'agir de tuberculose292

18. Perte de poids sur une longue durée	292
19. Sang dans l'urine	365, 562
20. Lésions qui s'étendent et ne disparaissent pas malgré le traitement.....	320, 308, 337, 338
21. Boule ou grosseur sous la peau qui augmente, quel que soit l'endroit du corps	320, 337
22. Tension très élevée (220/120 ou plus).....	211
23. Difficultés pendant la grossesse, l'accouchement, ou après l'accouchement :	
Toute perte de sang pendant la grossesse.....	386, 424
Tension élevée (160/110 ou plus).....	386
Un long délai entre la perte des eaux et le début du travail.....	406
Saignement abondant	403

Quand et comment rechercher une assistance médicale

Essayez d'obtenir l'aide d'un personnel soignant dès le premier signe de maladie grave. N'attendez pas que la personne soit dans un état qui rende dangereux, ou ne permette plus, son transport vers un centre de santé ou un hôpital.

Il est des cas où il est préférable d'attendre la venue d'un personnel soignant – quand, par exemple, la personne est blessée et qu'on ne peut pas la déplacer. Mais il est d'autres cas urgents, quand une assistance très précise, ou une opération chirurgicale est nécessaire (par exemple une appendicite), où il ne faut pas attendre l'arrivée d'un soignant. Amenez tout de suite la personne au centre de santé ou à l'hôpital.

Quand vous devez transporter quelqu'un sur un brancard, veillez à ce que la personne soit placée aussi confortablement que possible, et qu'elle ne puisse pas tomber. Si la personne a des os cassés, faites-lui une attelle (p. 156) pour les stabiliser avant de la déplacer. Si le soleil tape fort, arrangez un drap de façon qu'il soit maintenu au-dessus du brancard pour produire de l'ombre, tout en laissant passer l'air.

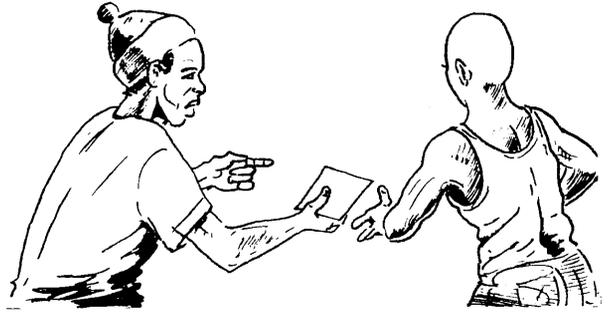


Que dire au soignant

Pour que l'agent de santé ou le docteur puisse recommander un traitement ou prescrire un médicament de manière efficace, il doit examiner la personne. Dans la mesure du possible, emmenez la personne auprès d'un soignant, mais si ce n'est pas possible, faites venir celui-ci ; si cela n'est pas non plus possible, envoyez une personne responsable qui pourra donner les détails de la maladie. N'envoyez jamais un enfant ou quelqu'un d'irresponsable.

Avant de faire chercher un soignant, examinez bien la personne malade et notez soigneusement les détails de sa maladie, ainsi que son état général (voir le chapitre 3).

Vous trouverez à la page suivante une fiche d'observation de la personne (ou « Fiche du Patient »), que vous pouvez utiliser pour donner des informations sur l'état de la personne. Plusieurs copies de ces fiches se trouvent à la fin du livre. Détachez-en une, et remplissez-la avec soin, en donnant autant de détails que possible.



Quand vous envoyez quelqu'un chercher l'aide d'un soignant, envoyez toujours avec lui une fiche du patient que vous aurez remplie.

Fiche du patient

À utiliser quand vous faites chercher une assistance médicale.

Nom du malade : _____

Âge _____

Homme / Femme _____ Où est-il/elle ? _____

Quelle est la maladie ou le problème principal en ce moment ?

Quand le problème a-t-il commencé ? _____

Comment a-t-il commencé ? _____

Fièvre ? _____ Quelle température (ou intensité) ? _____

Quand et pendant combien de temps ? _____

Douleur ? ____ Où ? _____ Quel genre de douleur ? _____

Qu'est-ce qui ne va pas ou diffère de la normale dans les parties du corps ci-dessous ?

Peau : _____

Oreilles : _____

Yeux : _____ Bouche et gorge : _____

Parties génitales : _____

Urine : beaucoup ou peu ? _____ Couleur ? _____ Difficulté à uriner ? _____

Décrivez : _____

Combien de fois en 24 heures : _____

Combien de fois la nuit ? _____

Selles : Couleur ? _____ Sang ou mucus ? _____ Diarrhée ? _____

Nombre de fois par jour : _____ Crampes ? _____ Déshydratation ? _____

Faible ou sévère ? _____ Vers ? _____ De quel type ? _____

Respiration : Respirations par minute : _____

profondes, superficielles, ou normales ? _____

Difficulté à respirer (décrivez) : _____

Toux (décrivez) : _____

Siffiante ? _____ Mucus ? _____ Sang ? _____

Vomissements ? _____

À part le problème décrit plus haut, y a-t-il d'autres signes, et des Signes de Maladies Graves indiquées aux pages 89 ? _____

Lesquels ? (Donnez des détails) _____

Autres signes

Le patient a-t-il déjà pris un médicament qui lui a causé une éruption cutanée, ou d'autres réactions allergiques ? _____

Lequel ? _____

Le patient se trouve dans un état :

- pas très grave grave très grave