



Avis de chaleur

des moyens simples et efficaces

Votre aide pour la consommation de liquides et les repas est essentielle

1

Protéger la Personne Agée de la chaleur

Prévenir l'élévation de la température du corps et rafraîchir l'atmosphère.

Porter des vêtements légers (en coton de préférence), amples, à manches courtes, de couleur claire et se découvrir.

Pulvériser de l'eau sur le visage et les autres parties découvertes du corps et humidifier la bouche.

Pour faire baisser rapidement sa température, baigner quelques minutes dans une cuvette ou un lavabo d'eau fraîche les mains et les avant-bras jusqu'aux coudes.

Garder au réfrigérateur des vessies de glace, lingettes et gants de toilette.

Les volets et les rideaux des façades exposées au soleil doivent être clos.

Tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure, les fenêtres doivent rester fermées.

Il faut les ouvrir la nuit et organiser des courants d'air.

2

Solliciter l'envie de boire ?

Il faut autant penser à boire qu'à manger car la moitié des besoins en eau est apportée par les aliments.

Il faut idéalement faire boire 1,5 litre d'eau par jour minimum, soit environ 8 verres d'eau en dehors des repas.

En cas de chaleur, il faut impérativement que la Personne Agée boive les 8 verres recommandés.

Un sourire, un regard échangé bien en face, à hauteur de vue, la main qui se tend puis se pose sur l'épaule, une parole positive, attentive... sont des gestes essentiels pour instaurer une relation de confiance mutuelle.

Varié les boissons proposées tout au long de la journée. Multiplier les occasions de boire avec votre proche (apéritif sans alcool, porter un toast...).

Rappeler-lui les raisons pour lesquelles vous lui demandez de boire.

Évaluer la quantité d'eau bue par jour : verre gradué, tableau des boissons et des repas.

Ne pas hésiter à lui tendre son verre à moitié rempli régulièrement

Varié les plaisirs alimentaires.

Profiter des fruits et légumes de saison gorgés d'eau en été : melon, pastèque, concombre, tomate, prune, raisin, pêche...

Préparer des fruits et des légumes crus ou cuits, coupés en quartiers, en lamelles ou en brochettes dans des petites assiettes disponibles à tout moment.

Préférer les plats froids ou tièdes.

Éviter les plats trop riches en graisses.

3

Reconnaître les signes de déshydratation

Si la personne se plaint d'une sensation de malaise, de fatigue, de crampe, de vertige, d'impression de fièvre, de maux de tête => **SOYEZ VIGILANT**

Les autres signes d'alerte que vous devez connaître :

- somnolence inhabituelle,
- dessèchement de la bouche, des muqueuses (œil sec), de la langue,
- peau rouge, chaude et sèche,
- pli cutané persistant, lorsque l'on pince doucement la peau du bras par exemple,
- troubles du comportement ou de la conscience,
- insomnie et agitation nocturne inhabituelle,
- confusion pouvant aller jusqu'à la perte de connaissance,
- température corporelle élevée

4

En cas d'urgence ?

Prévenir immédiatement un médecin ou les secours.

Dans l'attente des secours :

- mettre la personne à l'abri dans une pièce proche plus fraîche,
- prévenir tout risque de chute en choisissant une installation appropriée et sécurisante,
- faire découvrir la personne,
- appliquer des vessies de glace au niveau de l'aîne ou du poignet, en évitant le cou,
- vaporiser ou asperger la personne d'eau fraîche,
- faire couler de l'eau sur la face interne de ses mains pendant une dizaine de minutes,
- faire boire régulièrement.
- Ne donner en aucun cas du PARACETAMOL en cas de température

Association
des médecins coordonnateurs
de la Haute-Vienne

Hôpital Docteur Chastaingt,
rue Henri Bournazel
87038 Limoges cedex
Tél : 05 55 05 69 35

FFAMCO EHPAD
Fédération Française des Associations de Médecins COordonnateurs en EHPAD