Wallonie
familles santé handicap
AVIQ

OZONE ET FORTES CHALEURS

Recommandations pour les AÎNÉS

GRANDES CHALEURS

Bien souvent les personnes âgées et dépendantes ne sont pas en mesure de se protéger de la chaleur ou n'en ressentent pas la nécessité. Au-delà d'**une thermorégulation et d'une sudation moins efficaces**, le danger vient d'une **moindre perception de la sensation de soif**. La canicule de l'été 2003 a clairement montré que la chaleur peut représenter un risque mortel pour les personnes âgées.

Le personnel des services d'aide à domicile et le personnel soignant, les médecins, les proches doivent en être conscients afin de pouvoir **s'organiser** et prendre à temps les mesures qui s'imposent.

Les périodes de canicule sont éprouvantes pour chacun mais les personnes âgées et dépendantes ainsi que les malades chroniques sont les plus menacés.

LA PRÉVENTION COMMENCE AVANT L'ÉTÉ

Le personnel d'aide à domicile, le personnel soignant et le proche veilleront à :

- vérifier qu'il est possible d'occulter les fenêtres (volets, stores, rideaux) ;
- repérer les pièces les plus difficiles à rafraîchir ;
- vérifier qu'il existe une pièce restant fraîche (température maintenue entre 22 et 27°C) dans laquelle la personne pourra séjourner pendant les heures chaudes de la journée, ou si un aménagement est envisageable ;
- vérifier la possibilité de bien ventiler la nuit sans danger et sans nuisance pour la personne ;
- s'assurer de l'existence d'un ventilateur (voire d'un climatiseur en état de marche) ;
- disposer de vêtements amples et légers (de préférence en coton) ;
- s'assurer de la coordination des aides, du nombre de visites à domicile prévues, et de l'adéquation ou non aux besoins de la personne (si la présence d'un tiers n'est pas assurée et si la personne le souhaite, la signaler au service social communal et assurer une prise de nouvelles au minimum par téléphone) ;

- vérifier les coordonnées des personnes référentes, aussi bien familiales que professionnelles (médecin traitant, infirmières, aide familiale, système de télé-vigilance, bénévoles…), et les indiquer sur un document de référence près du téléphone ;

- s'assurer de la présence ou non de voisinage, de l'ouverture ou non des commerces de proximité et s'assurer du système prévu pour les courses alimentaires et la confection des repas ;
- actualiser leurs connaissances en matière de risque sanitaire et des mesures adéquates à prendre en cas de vague de chaleur ;
- proposer aux personnes ayant un risque majeur de demander à leur médecin traitant des consignes particulières pour l'été et éventuellement l'adaptation de leur prise en charge et de leur traitement médical en cas de forte chaleur.

Les proches de personnes âgées et dépendantes veilleront particulièrement à :

- s'organiser, prévoir des coups de fils ou visites quotidiennes ;
- préparer un trousseau suffisant de vêtements adaptés pour l'été ;
- prendre connaissance des recommandations individuelles et accompagner le personnel soignant en vue de leur application.

PENDANT UNE VAGUE DE CHALEUR

Réduire l'activité physique

Les personnes âgées doivent éviter de rester à l'extérieur aux heures les plus chaudes.

Boire en quantité suffisante (au moins 1,5 l par jour, sauf indication contraire du médecin)

Prévoir une hydratation régulière, contrôler et documenter la prise de boissons, inciter la personne à boire, même en l'absence de sensation de soif. Tenir compte de ses préférences (eau éventuellement aromatisée, soupes, laitages, thés, tisanes), éviter toutefois les boissons alcoolisées, caféinées ou trop sucrées.

Si la personne a besoin d'aide pour boire ou s'alimenter :

- organiser l'aide pour qu'ils aient à la fois régulièrement et au total environ 1,5 litre d'eau par jour ;
- veiller à poursuivre une alimentation normalement salée et inciter à la consommation de potages et de jus de légumes, fruits, salades (alimentation rafraîchissante, riche en eau).

L'aide à domicile, le personnel soignant et les proches suivront l'évolution des messages d'alerte météorologique et répéteront régulièrement aux personnes âgées et dépendantes l'importance des mesures de protection en cas de grandes chaleurs, en veillant à leur application.

Se rafraîchir

- Par des pulvérisations d'eau fraîche sur le visage et les autres parties découvertes du corps, avec un brumisateur ou avec des bombes aérosols d'eau ;
- par application de lingettes, gants de toilette humides (éventuellement rafraîchies) au réfrigérateur sur le visage, la nuque ;
- par des douches et des bains frais le plus souvent possible, éventuellement des bains de pieds et de mains.

Se protéger

- Se vêtir de vêtements amples et légers, de préférence en coton ;
- garder les pièces aussi fraîches que possible : pendant la journée, tenir les fenêtres et les volets / stores fermés ou tirer les rideaux, contrôler la température (installer éventuellement un ventilateur) la nuit, ouvrir largement les fenêtres et laisser l'air circuler en évitant les courants d'air dans la pièce où la personne séjourne ;
- rester dans la pièce la plus fraîche aux heures les plus chaudes de la journée ;
- si la personne habite un appartement exposé à la chaleur sans possibilité d'une pièce plus fraîche, organiser (si possible quotidiennement) une sortie dans un lieu climatisé. En cas d'impossibilité, lui conseiller l'achat d'un ventilateur (en lui rappelant qu'il faut se mouiller régulièrement pour que ce ventilateur ait une efficacité) et revenir la voir.

SIGNES D'ALERTE

- Modification du comportement habituel ;
- grande faiblesse, grande fatigue ;
- difficulté inhabituelle à se déplacer ;
- étourdissements, vertiges, trouble de la conscience voire convulsions ;
- nausées, vomissements, diarrhée ;
- crampes musculaires ;
- température corporelle élevée, pouls rapide ;
- soif et maux de tête, bouche sèche.

Rechercher systématiquement des signes pouvant faire penser à un épuisement dû à la chaleur ou au début d'un coup de chaleur (ceux-ci peuvent être banalisés par la personne âgée ou dépendante).

Agir

- Alerter le médecin ;
- si possible, prendre rapidement la température corporelle ;
- rafraîchir le plus vite possible ;
- soit coucher la personne et l'envelopper d'un drap humide ;
- si possible, lui donner une douche fraîche sans l'essuyer ;
- installer un ventilateur (enveloppements frais, transfert dans une pièce climatisée, aspersion d'eau fraîche) ;
- faire le plus possible de ventilation ;
- donner de l'eau fraîche si la personne est consciente et lucide ;
- ne pas donner d'aspirine ni de paracétamol.

Avec la collaboration de : FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES, RÉGION DE BRUXELLES-CAPITALE, Vlaamse overheid, DG.be, IRM, irCELine

D'autres infos sur le plan **fortes chaleurs** et **pics d'ozone** sur **www.aviq.be**

0800 16061
numéro gratuit **AVIQ**

numerogratuit@aviq.be