



FICHE CONSEIL

Fortes chaleurs

Se préparer pour mieux se protéger



www.retraiteplus.be

Numéro local :02 318 04 78

Bien vivre les vagues de chaleur

Particulièrement sensibles aux variations des conditions météorologiques et notamment aux subites vagues de chaleur, les personnes âgées sont extrêmement exposées aux risques de déshydratation. Retraite Plus, organisme de conseil et d'orientation en maison de repos, vous rappelle les précautions à prendre pour profiter de la période estivale en toute sécurité !



Qu'est ce qu'un coup de chaleur ?

Le coup de chaud survient dans le cas où, n'arrivant plus à réguler sa température, le corps se réchauffe trop rapidement. Il s'ensuit des maux de tête, des épisodes de somnolence, des crampes musculaires, de fortes nausées et une soif intense. Si les symptômes s'aggravent, on pourra ressentir de la confusion, des convulsions voire même perdre connaissance.

Si vous repérez chez votre aîné une agressivité inhabituelle, une température élevée, ou que sa peau devient chaude et sèche, vous pouvez suspecter un coup de chaud.

Que faire en cas de déshydratation ?

Il est impératif d'abaisser la température de votre corps et de cesser toute activité pendant plusieurs heures :

- ▶ Buvez de l'eau fraîche
- ▶ Reposez-vous dans un endroit ombragé
- ▶ Prenez une douche ou vaporisez-vous de l'eau sur le corps
- ▶ Appliquez des poches de glace sur les jambes et les poignets



ATTENTION!

Un coup de chaleur peut être mortel : si les symptômes persistent, composez immédiatement le 112 pour appeler des secours.

Comment se protéger de la chaleur ?

- Éviter de sortir et de pratiquer des activités d'extérieur aux heures où le soleil tape le plus fort, soit entre 12h et 16h de l'après-midi en été.
- Porter des vêtements légers de couleur claire et se protéger systématiquement la tête lors des sorties.
- Prendre des douches fréquentes ou à défaut, se rafraîchir le visage et les bras avec un brumisateur.
- Aérer le lieu de vie en faisant des courants d'air.
- S'hydrater le plus possible en buvant régulièrement de l'eau ou des jus.
- Si la personne âgée a du mal à se déplacer, il faut impérativement qu'elle dispose en permanence d'une bouteille d'eau à ses côtés. Il faudra également vérifier qu'elle soit en mesure de se servir seule à boire.



Gardez le contact avec vos proches

L'isolement apparaît clairement comme un facteur de risque aggravant. En effet, parmi les 15 000 décès recensés lors de la catastrophe de l'été 2003, 91% concernaient les plus de 65 ans et 35 % sont survenus à domicile.

Ce drame a souligné l'importance pour les personnes âgées de garder le contact avec leur famille, leurs voisins et leur médecin traitant. Il a aussi fait prendre conscience aux maisons de retraite qu'elles se doivent aujourd'hui d'être adaptées à ces situations à risque.



L'hébergement en maison de repos durant l'été

En maison de repos, des consignes très strictes en période de canicule sont désormais observées : le personnel médical veille à ce que les personnes âgées soient protégées des grosses chaleurs à l'extérieur comme à l'intérieur de l'établissement. Les salles communes sont climatisées, des ventilateurs mis à disposition et des boissons régulièrement proposées. Au déclenchement du plan canicule, les menus et les activités sont modifiés. Les médecins adaptent également le traitement médicamenteux des pensionnaires car il peut parfois augmenter les risques de déshydratation.

S'inscrire au "plan canicule"

Chaque année, à l'approche de l'été, les personnes âgées de Belgique sont invitées à s'inscrire gratuitement au plan canicule. Les personnes inscrites peuvent ainsi bénéficier d'un suivi une fois le plan déclenché. Elles seront contactées par téléphone. On leur rappellera les consignes à suivre et on leur demandera des nouvelles de leur état général. En cas de besoin, un médecin sera envoyé à leur domicile.

Contacts utiles et infos complémentaires

Pour les professionnels de la santé : la cellule de vigilance sanitaire tél. : + 0476 /605 605 e-mail : cmve@sante.belgique.be Vous pouvez y signaler les cas médicaux inhabituels en termes de gravité ou de fréquence et liés à la vague de chaleur.


www.sante.belgique.be

Institut Royal Météorologique: www.meteo.be

(bulletins météorologiques)

<http://airquality.issep.be>



Organisme de service gratuit d'orientation en maison de repos
www.retraiteplus.be  Numéro local :02 318 04 78

Les gestes qui sauvent

- Mettre la personne à l'ombre
- La faire boire pour la réhydrater
- L'asperger d'eau fraîche
- L'envelopper de linges mouillés
- Prévenir les secours en cas de signes de gravité comme un état confusionnel, palpitations, nausées, vomissements, vertiges, perte de connaissance.

Numéros en cas d'urgence

En cas d'urgence, vous pouvez composer gratuitement le 112, jour et nuit, pour une aide médicale urgente, les pompiers ou une ambulance.

