

FICHE DE RECOMMANDATIONS

Une action de prévention est absolument essentielle pour la santé des personnes âgées.

C'est le sens des préconisations adressées aux professionnels avant les périodes estivales.
Il faut les rappeler, car il s'agit d'actes indispensables.

La déshydratation est une des pathologies les plus fréquentes des personnes âgées. Si elle n'est pas dépistée ou corrigée à temps, ses conséquences peuvent être extrêmement graves.

❶ Se réhydrater en augmentant sa consommation de liquides ainsi que d'aliments riches en eau

- ✓ Boire suffisamment (1,5 l / jour) mais pas trop frais ni glacé,
- ✓ Favoriser la consommation d'aliments riches en eau (pastèques, melons, fraises, yaourts, fromage blanc, fruits pressés...)

❷ Maintenir la température corporelle et maintenir un minimum d'activité physique

- ✓ Humidifier les parties découvertes du corps (visage, mains, avant-bras et cou) plusieurs fois par jour,
- ✓ Surtout ne pas sortir aux heures les plus chaudes : sortir avant 10h et après 17h, toujours avec un chapeau,
- ✓ Se doucher les jambes, en orientant le jet de la cheville vers le genou,
- ✓ Porter de préférence des vêtements légers, clairs et en coton,
- ✓ Fermer les volets et bien ventiler et aérer les appartements la nuit.

❸ Repérer les signes d'alerte de la déshydratation (grande fatigue, tout comportement anormal...)

❹ Consignes de précautions

- Fermeture des volets
- Humidification des locaux en priorité
- Vérifier le fonctionnement du réfrigérateur et du contenu

❺ En cas d'urgence

❶ - Appeler votre médecin traitant en composant son numéro, en son absence vous aurez le numéro du médecin de garde
ou ❷ - Appelez le 15 (SAMU) où une équipe de professionnels sera à votre écoute pour vous conseiller ou intervenir.

❻ Vous pouvez appeler le Centre Communal d'Action Sociale au 02.43.60.72.74 du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00.