

QUE FAIRE EN CAS DE VAGUE DE CHALEUR ?

MÉMO

Pour les proches de personnes âgées et
dépendantes à domicile



Wallonie

Rester à l'écoute des médias (prévisions météo)

Prévoir des endroits frais (intérieurs et extérieurs) :

- Recenser les endroits frais (entre 22°C et 27°C) durant les heures chaudes (de 11h à 15 h)
- Vérifier comment occulter les fenêtres du côté exposé au soleil et ouvrir celles du côté non exposé
- Contrôler comment bien ventiler la nuit.

Préparer le matériel nécessaire :

- Des thermomètres pour vérifier la température des pièces de vie
- Un document reprenant les coordonnées des personnes référentes à poser près du téléphone
- Les consignes actualisées du médecin pour les malades chroniques.

S'organiser :

- Coordonner le planning de visites des différents acteurs (infirmière, famille, voisin, aide familiale) et les répartir à différents moments de la journée
- Informer les acteurs et la personne âgée des mesures à prendre en cas de fortes chaleurs.

Vérifier régulièrement la température dans les pièces de vie et la chambre à coucher

Surveiller l'hydratation :

- Proposer au moins 1,5 l d'eau plate par jour sauf indication du médecin
- Inciter à boire souvent en petite quantité sans attendre la sensation de soif
- Documenter les prises de boissons, le poids et la température corporelle de la personne, si nécessaire
- Organiser si besoin une aide pour boire ou s'alimenter.

Abriter du soleil et de la chaleur :

- Adapter l'habillement
- Utiliser le ventilateur
- Rester au frais de 11h à 15h
- Rafraîchir régulièrement avec de l'eau (pulvérisations, douches et bains, lingettes humides,...).

Adapter les menus

- Veiller à une alimentation normalement salée, riche en fruits et légumes frais.

- Modification du comportement habituel
- Grande fatigue
- Crampes musculaires
- Vertiges
- Soif
- Nausées
- Vomissements
- Diarrhée.

LES SOLUTIONS

- Rafrâichir le plus vite possible
- Aller dans un endroit frais et/ou créer un courant d'air
- Envelopper la personne dans un drap humide ou lui donner une douche fraîche
- Proposer de l'eau en petite quantité
- Ne pas donner d'aspirine ni de paracétamol.

Si les signes persistent, consulter le médecin.

RETROUVER L'INFORMATION COMPLÈTE SUR NOS FICHES VAGUES DE CHALEUR ET OZONE :

[http:// socialsante.wallonie.be](http://socialsante.wallonie.be)