



SUIVI DES PATIENTS A DOMICILE DANS UN CONTEXTE DE FORTES CHALEURS

La personne âgée ne ressent le besoin de se protéger de la chaleur qu'après une élévation de plusieurs degrés de la température cutanée (3 à 5°C) alors que chez le sujet jeune, une augmentation de 0,5°C de la température cutanée entraîne des réflexes de protection contre la chaleur. Il est donc nécessaire de la stimuler pour se protéger d'une augmentation trop importante de sa température corporelle qui pourrait entraîner un coup de chaleur aux conséquences gravissimes.

Avant l'été :

Sur le plan architectural :

- Vérifier la possibilité d'occulter les fenêtres pour éviter l'exposition au soleil (stores, volets, rideaux)
- Vérifier la possibilité de faire des courants d'air sans danger et sans nuisance pour la personne
- Voir si un aménagement spécifique dans une pièce plus fraîche est possible

Sur le plan matériel :

- S'assurer du bon fonctionnement du réfrigérateur et du congélateur (pour faire des glaçons)
- S'assurer de l'existence d'un ventilateur voire d'un climatiseur en état de marche et bien entretenu (filtres en bon état, etc.)
- S'assurer d'une disponibilité en quantité suffisante de vêtements adaptés (amples, légers, en coton)
- Si un transfert est envisagé dans un endroit ou un étage de l'habitation plus frais, estimer la nécessité d'aides techniques

Sur le plan organisationnel :

- 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
- Vérifier les coordonnées des personnes référents, aussi bien familiales que professionnelles (médecin traitant, service de soins...) et les indiquer sur un document mis en évidence 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
- Relancer la commune pour le croisement des données relatives aux personnes cibles si elle ne l'a pas encore fait.

A l'annonce d'une vague de chaleur ou durant celle-ci :

- Suivre l'évolution des prévisions météorologiques et les messages de la Direction générale de la santé
- [Rappeler les principes de protection contre la chaleur](#) et les [techniques pour se rafraîchir](#)
- Organiser la surveillance des personnes à risque
- Vérifier que les personnes âgées, leurs familles et les autres acteurs aient une bonne connaissance du problème et connaissent les mesures à prendre pour se protéger des conséquences sanitaires de la chaleur
- Proposer aux personnes de consulter leur médecin concernant, le cas échéant, l'adaptation thérapeutique, l'apport hydrique spécifique et la conservation des médicaments

Maintenir la température de l'habitation le plus bas possible

- Fermer les volets, stores, rideaux tant que la température extérieure est plus élevée que la température intérieure. Cependant, dès que la température extérieure baisse et devient inférieure à la température intérieure, ouvrir au maximum les portes et fenêtres et favoriser les courants d'air
- 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
- Garantir un suivi régulier de ces personnes

Lutter contre l'élévation de la température corporelle

- Dans la mesure du possible, une douche fraîche est la meilleure solution. En cas d'impossibilité ou de refus, une toilette du corps entier permet de refroidir et d'humidifier la personne
- Un habillement léger, ample, en coton permet d'absorber l'humidité et d'éviter les phénomènes de macération responsable de dermatites (éruption rouge très irritante)
- Des pulvérisations répétées d'eau fraîche sur le visage et la nuque par des brumisateurs ou un pulvérisateur d'eau
- Des gants de toilette ou des linges mouillés peuvent être stockés dans le réfrigérateur et être appliqués sur le visage ou derrière la nuque
- Favoriser une alimentation froide et riche en eau (fruit, crudités)
- Prévoir un système d'évaluation de la consommation journalière d'eau surtout s'il existe plusieurs intervenants

Organiser l'accompagnement

- S'assurer des relais d'entraide et solidarité. Etablir la liste des personnes, aidants familiaux, de voisinage ou professionnels, que la personne peut contacter (liste des coordonnées mise en évidence à côté du téléphone)
- Prendre régulièrement des nouvelles au minimum par téléphone
- Ne pas hésiter à de nombreuses reprises à conseiller la personne âgée sur les conduites de protection à adopter



Savoir reconnaître les signaux d'alerte et savoir comment agir

Vertiges, évanouissements
Nausées, vomissements
Fatigue, faiblesse
Maux de tête
Courbatures, crampes

Respiration rapide, battements cardiaques élevés
Soif extrême
Urine de couleur jaune foncé
Etc.

Si l'état de santé est inquiétant, appeler le médecin ou la Centrale des médecins 0848 133 133

Le coup de chaleur est une urgence vitale qui se caractérise avec la présence de signaux supplémentaires suivants :

- Température corporelle > 40°C
- État confusionnel, inconscience
- Peau sèche, absence de transpiration

En cas d'inconscience d'une personne ou dans l'impossibilité de la faire boire :

Appeler le 144 et, en attendant les secours :

- Appliquer de l'eau froide sur tout le corps
- Éventer la personne autant que possible
- Déplacer la personne vers un endroit frais

DGS, le 7.06.2024