

QUE FAIRE EN CAS DE VAGUE DE CHALEUR ?

RESTER AU FRAIS - BOIRE SUFFISAMMENT

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

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.

La direction des maisons de repos, le personnel soignant et les médecins doivent en être conscients afin de pouvoir s'organiser et prendre à temps les mesures qui s'imposent.

RECOMMANDATIONS AUX PROCHES, AU PERSONNEL SOIGNANT ET AUX MEDECINS, AINSI QU'AUX DIRECTIONS POUR LA PRISE EN CHARGE DES PERSONNES ÂGÉES ET DÉPENDANTES, EN MAISON DE REPOS.

LA PRÉVENTION COMMENCE AVANT L'ETE

La direction des maisons de repos veillera à :

- vérifier qu'il est possible d'occulter les fenêtres (volets, stores, rideaux) des chambres et des espaces collectifs² ; repérer les pièces les plus difficiles à rafraîchir ;
- s'assurer qu'il existe une grande pièce climatisée ou restant fraîche (température maintenue entre 22 et 27°C) pouvant accueillir les résidents pendant les heures chaudes de la journée ; faire vérifier le système de rafraîchissement d'air s'il existe³ ;
- s'assurer du mode de fonctionnement (entrées et sorties) laissant pénétrer le moins de chaleur dans le bâtiment ;
- disposer de moyens de rafraîchissement suffisants (ventilateurs, brumisateurs, serviettes légères ou lingettes à humecter d'eau) ;
- vérifier le fonctionnement des réfrigérateurs et des congélateurs, contrôler les modalités d'approvisionnement en eau et en glace ; contrôler les possibilités de distribution de boissons fraîches⁴ ;
- contrôler la possibilité d'adapter les menus apportant de l'eau (fractionnement des apports, fruits et crudités préparés de manière adaptée, éventuellement repas froids), des repas susceptibles d'apporter des sels minéraux (soupes, pains,...) ;
- disposer de thermomètres pour l'air ambiant et prévoir l'enregistrement régulier des températures relevées ;
- identifier, avec le personnel soignant, les personnes âgées les plus fragiles et déterminer le personnel, dûment formé, qui s'en occupera et en sera responsable (cfr plan de soins)⁵ ;
- garantir une prise en charge suffisante en période de vacances (remplaçants prévus et formés)⁶ ;
- vérifier que les professionnels et les autres acteurs ont une bonne connaissance du problème et connaissent les mesures à prendre pour se protéger des conséquences sanitaires de la chaleur (inclure dans les formations)⁷ ;

- organiser la collaboration avec les familles de résidents, avec les réseaux de bénévoles ;
- organiser le suivi de l'évolution des messages d'alerte 'Vague de chaleur, pics d'ozone » (inscription pour réception de messages d'alerte par SMS via site airclimat.wallonie.be).

Le médecin coordinateur et le personnel soignant veilleront à :

- actualiser leurs connaissances en matière de risque sanitaire et des mesures adéquates à prendre en cas de vague de chaleur⁸ ;
- élaborer des consignes de surveillance et de prise en charge en cas de forte chaleur, particulièrement pour les personnes les plus à risques - y compris les mesures à adopter en cas d'urgence ;
- demander au médecin traitant de chaque résident des consignes individualisées, en particulier concernant l'adaptation du traitement⁹;
- faire vérifier par les familles que les trousseaux de vêtements comportent des tenues adaptées pour l'été ;

Les proches de personnes âgées seront encouragés à :

- s'organiser, prévoir des coups de fils/visites quotidiennes ;
- prendre connaissance des recommandations ci-dessous et accompagner le personnel soignant dans leur application.

PENDANT UNE VAGUE DE CHALEUR

Le personnel soignant répétera régulièrement aux personnes âgées l'importance des mesures de protection en cas de grandes chaleurs et veillera à leur application :

- **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 sur la feuille d'évolution, 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.
 - Lister les résidents en trois groupes (plan de soins):
 - **capables de boire seuls**: il suffit de les stimuler et d'organiser la surveillance,
 - **nécessité d'une aide partielle ou totale** : organiser l'aide pour qu'ils aient à la fois régulièrement et au total environ 1,5 litre d'eau par jour,
 - **ayant des troubles de déglutition** : utiliser de l'eau gélifiée. Signaler au médecin si les prises ne sont pas suffisantes afin d'envisager une hydratation sous cutanée ou intraveineuse,
 - 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).
- **Se rafraîchir** : au moyen de pulvérisation d'eau sur le visage et les autres parties découvertes du corps, d'application de lingettes humides sur le visage, la nuque, par des rinçages de bouche, la prise de douches et de bains, la prise de bains de pieds et de mains frais (organiser ces actions pour les personnes grabataires).
- **Surveiller la température corporelle et le poids des résidents** (feuille d'évolution)

➤ Se protéger :

- vêtir des 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 les fenêtres et laisser l'air circuler dans le bâtiment, en évitant les courants d'air dans les pièces où séjournent les personnes âgées ;
- amener tous les résidents – particulièrement les grabataires - dans la pièce rafraîchie pendant au moins trois heures par jour.

¹ Décret du GW du 30 avril 2009 et AR du 21 septembre 2004 modifié le 7 juin 2009.

² AR (21/09/09) – Annexe 1, B.1., m/2

³ AR (21/09/09) – Annexe 1, B.1., m et m/2 et Décret (30/04/09) – Annexe 3, Chap.5, 12.2

⁴ Décret (30/04/09) – Annexe 3, Chap.1^{er}, 2.1.2. et Chap. 5, 15.1.

⁵ Décret (30/04/09) – Annexe 3, Chap. 2, 8.1.1.

⁶ Décret (30/04/09) – Annexe 3, Chap. 3, 9.3.2.

⁷ Décret (30/04/09) – Annexe 3, Chap. 3, 9.3.8.

⁸ Décret (30/04/09) – Annexe 3, Chap. 3, 9.3.8.

⁹ Décret (30/04/09) – Annexe 3, Chap. 2, 8.1.1.

SIGNES D'ALERTE

En cas d'apparition de signes pouvant faire penser à un épuisement dû à la chaleur ou au début d'un coup de chaleur

- 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.

Agir :

- alerter le médecin,
- prendre rapidement la température corporelle,
- rafraîchir le plus vite possible :
 - soit la couvrir et l'envelopper d'un drap humide,
 - soit au mieux lui donner une douche fraîche sur un chariot douche 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.

Pour en savoir plus :

- Plan Vague de chaleur – ozone Belgique : www.health.fgov.be
- Prévisions et alertes : www.irceline.be et www.meteo.be