

I-2-3- PERSONNES PRENANT EN CHARGE DES ADULTES VULNERABLES

I-2-3-1 FICHE DESTINEE AUX SOIGNANTS ET AIDES PROFESSIONNELLES INTERVENANT AU DOMICILE D'ADULTES VULNERABLES

MESSAGES CLES

- 1) Deux risques vitaux liés à la chaleur peuvent être évités par une prévention simple :
 - a. **Risque d'épuisement/déshydratation.** La prévention passe par une augmentation des apports en eau et le maintien d'une alimentation normale
 - b. **Risque de coup de chaleur.** La prévention passe par le mouillage de la peau et la ventilation.
- 2) Deux grandes actions à réaliser pour que la prévention soit efficace :
 - a. **Lutter contre l'isolement**
 - b. **Lutter contre l'ignorance**
- 3) Votre rôle avant l'été :
 - a. Lutter contre l'isolement :
 - i. Repérer les personnes les plus à risque
 - ii. Favoriser la création d'un réseau de « veille » autour de ces personnes, incluant le médecin traitant, l'entourage familial, le voisinage.
 - iii. Etablir une liste des personnes ressources avec leurs coordonnées
 - b. Lutter contre l'ignorance :
 - i. Diffuser les recommandations pour le grand public auprès des personnes dont vous avez la charge et qui peuvent les comprendre. S'assurer de leur compréhension.
 - ii. Lister les endroits publics frais et les points d'eau potable à proximité qui seront accessibles pendant la période estivale
 - c. Préparer la protection des personnes :
 - i. Aider les personnes à vérifier ou à acquérir le matériel nécessaire à la mise en place des mesures de prévention individuelles (achat d'un brumisateur et ventilateur, vérification des possibilités de protection de l'habitat...)
 - ii. S'assurer que les personnes pourront manger et boire sans difficulté
 - iii. Encourager à consulter le médecin traitant afin de personnaliser les recommandations
- 4) Votre rôle pendant une vague de chaleur :
 - a. Lutter contre l'isolement :
 - i. Prendre contact tous les jours avec ces personnes.
 - ii. Vérifier le bon fonctionnement du « réseau de veille »
 - b. Lutter contre l'ignorance :
 - i. Se tenir informer du niveau de vigilance et s'assurer de sa transmission aux personnes
 - ii. Rappeler et favoriser la mise en œuvre des mesures de prévention
 - c. Surveiller :
 - i. Les apports hydriques et sodés, l'état d'hydratation de la personne
 - ii. Agir rapidement en cas de signes d'alerte

Qui sont les adultes vulnérables à la chaleur ?

- a. Les personnes ne pouvant transpirer normalement et donc à risque de coup de chaleur :
 - i. **Les personnes âgées** (moins de transpiration et moins de réflexe de protection à la chaleur du fait de l'âge). Souvent les personnes âgées ne s'aperçoivent pas du risque, elles peuvent croire, à tort, que leur âge les protège
 - ii. Les personnes souffrant de **maladies chroniques** (en particulier insuffisance cardiaque, maladie neurodégénérative (maladie de Parkinson, démence,...), diabète et/ou prenant des **médicaments**, notamment ceux à visée psychiatrique.

- b. Les personnes à risque de ne pas compenser à temps les pertes en eau et en sel liées à la sudation : car elles ont conservé, malgré leur âge, leur capacité de sudation et croient que leur âge les protège contre la perte en eau de la transpiration
 - i. celles ne pouvant boire seules (personnes avec **handicap** physique ou mental, ...)
 - ii. celles sous-estimant leur besoin (**problèmes psychiatriques ou de mémoire**,...)
 - iii. celles ayant des risques de pertes d'eau et de sel cumulées : sujets infectés et fébriles, diarrhées, vomissements, prise de diurétiques, **alcooliques**

Comment anticiper la lutte contre l'isolement ?

- S'assurer de l'existence d'une personne référente familiale, amicale ou du voisinage joignable par téléphone, courriel ou sms durant toute la période de prévention (1^{er} juin → 31 août)
- En l'absence de référent permanent, signaler, avec son accord, la personne aux services sociaux, notamment au CCAS, ou à la coordination gérontologique (Centre local d'information et de coordination : CLIC)
- 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 ressources, aussi bien familiales que professionnelles (médecin traitant, auxiliaire de vie, service de soins...) et les indiquer sur un document mis en évidence près du téléphone.

Où trouver les recommandations de prévention ?

Documents écrits téléchargeables sur le site de l'INPES :

- Dépliant « La Canicule et nous... comprendre et agir »
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1027.pdf>
- Affiche : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1028.pdf>

On peut aussi trouver ces documents à la mairie, dans les CCAS, les CLIC, etc.

Un numéro de téléphone national : « canicule info service » (0 800 06 66 66) est également mis en place par le ministère chargé de la santé du 01/06 au 31/08.

Comment anticiper et mettre en place la protection des personnes ?

AVANT L'ETE

Architecture et matériel

- 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 envisageable
- s'assurer du bon fonctionnement du réfrigérateur et du freezer ou congélateur (pour faire des glaçons)
- s'assurer de l'existence de la « trousse canicule » : ventilateur (voire climatiseur) en état de marche, brumisateur, thermomètre médical non frontal
- s'assurer de la possibilité de se procurer facilement pain de glace ou sac de glaçons et de l'existence d'un pack d'eau de réserve
- 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.

Organisation et fonctionnement

- Lister les endroits publics frais (galeries commerciales, cinémas, certains monuments historiques, EHPAD, accueil de jour,...) et des points d'eau potable à proximité et accessibles pendant la période estivale.
- 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.
- Si la personne n'a pas de médecin traitant, l'engager à en trouver un
- Proposer aux personnes ayant des pathologies et/ou des médicaments de consulter leur médecin afin d'adapter leur prise en charge et éventuellement leur traitement médicamenteux

PENDANT UNE VAGUE DE CHALEUR

Lutter contre l'isolement

- Prendre contact tous les jours avec ces personnes (au minimum une fois par jour durant la période aiguë par téléphone)
- Vérifier le bon fonctionnement du « réseau de veille ».

Informers

- Suivre l'évolution des messages de mise en garde
- Ne pas hésiter à de nombreuses reprises à rappeler les conduites de protection à adopter à la personne et à son entourage.

Protéger et rafraîchir

- Optimiser la gestion des fenêtres et volets (cf. recommandations grand public)
- 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, et revenir la voir
- L'aider à se rafraîchir par brumisation/ventilation (cf. fiche technique dédiée).

Surveiller

- La check-list d'identification des facteurs de risque d'apparition d'une complication liée à la chaleur (cf. fiche technique) peut être utilisée par les professionnels non soignants afin d'identifier la nécessité d'un signalement aux professionnels soignants et/ou au médecin traitant
- Organiser la surveillance des personnes, notamment :
 - prévoir un système d'évaluation de la consommation journalière d'eau (numérotation des bouteilles d'eau ou fiche d'hydratation) et des apports alimentaires surtout s'il existe plusieurs intervenants,
 - si possible pesée quotidienne.

Quels sont les signes à surveiller et quelle conduite adopter ?

Important : chez le sujet âgé, les signes classiques de déshydratation classiquement attendus ont souvent disparu (soif non exprimée ou non ressentie/la sécheresse de la langue n'est pas un signe de déshydratation chez une personne âgée respirant par la bouche/le pli cutané n'a plus son sens sur une peau qui a perdu son élasticité).

Signes témoignant que la prévention est insuffisante

Signes	Signification	Actions à mettre en place
Un des signes suivants : <ul style="list-style-type: none"> • perte de poids, • absence d'urine depuis 5 h, • crampes, • hypotension orthostatique (sensation de malaise au lever) • tachycardie 	Déshydratation	Faire boire immédiatement même en l'absence de soif Augmenter les boissons et maintien impératif d'une alimentation et/ou mise en place d'une solution de réhydratation orale maison (cf. fiche technique) Diminuer ou arrêter les diurétiques le cas échéant après avis du médecin traitant
Bien-être général en se passant les avant-bras sous un filet d'eau	Début de réchauffement du corps	Augmenter le mouillage et la ventilation de la peau

Signes témoignant d'un risque vital

Signes	Signification	Actions à mettre en place
Un des signes suivants : <ul style="list-style-type: none"> • maux de tête, • sensation de fatigue inhabituelle, • importante faiblesse, • contracture musculaire avec « muscles de bois », • vertiges, • malaises, • somnolence, • désorientation, propos incohérents inhabituels, • perte de connaissance 	Risque vital (déshydratation grave ou coup de chaleur)	APPEL DU 15 En attendant les secours, rafraîchir le plus vite possible : <ul style="list-style-type: none"> - soit coucher la personne et l'envelopper d'un drap humide (à défaut l'asperger d'eau), - soit au mieux lui donner une douche fraîche sans l'essuyer, - faire le plus possible de ventilation (ventilateur, courant d'air) - donner de l'eau fraîche si la personne est consciente et lucide - les antipyrétiques (PARACETAMOL, ASPIRINE) sont A EVITER car inefficaces et potentiellement délétères

POUR EN SAVOIR PLUS

- Fiches techniques pour tous et pour les professionnels
- Plaquettes et affiches INPES résumant les principaux messages :
 - Dépliant « La Canicule et nous... comprendre et agir »
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1027.pdf>
 - Affiche : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1028.pdf>

Pour toutes autres questions :

« canicule info service » (0 800 06 66 66) du 01/06 au 31/08