

PROTOCOLE COUP DE CHALEUR

(Destiné aux intervenants à domicile)

1- Identifier les facteurs de risques

- le grand âge (une personne âgée évalue mal les variations de température)
- la perte d'autonomie (personne confinée au lit ou dans un fauteuil roulant)
- maladie neurologique
- démence, maladie psychiatrique
- dénutrition
- maladie cardio-vasculaire, respiratoire, rénale
- obésité
- prise de certains médicaments (psychotrope, diurétique...)
- habitat mal adapté à la chaleur
- pollution atmosphérique
- isolement social

2 – Signes évocateurs

- grande fatigue, épuisement, maux de tête
- vertige, trouble de la conscience, du sommeil, du comportement
- nausée, vomissement
- crampes musculaires
- température corporelle élevée
- malaise

3 – Recommandations

- fermer les volets ou les rideaux la journée, les ouvrir tôt le matin,
- s'équiper de ventilateur, de brumisateur,
- faire des stocks de boissons (non alcoolisées, peu sucrées...),
- vérifier le bon fonctionnement du réfrigérateur,
- surveiller la température des locaux,
- arroser les extérieurs (murs, terrasses...),
- surveiller le poids, la température, le comportement de la personne,
- adapter les menus (fractionner les prises alimentaires, préférer une nourriture peu salée mais riche en eau)
- faire boire régulièrement sans attendre que la personne ait soif (1,5 l à 2 l/j, eau gélifiée...)
- éviter les boissons alcoolisées, très sucrées (sodas), à fortes teneur en caféine (café, thé, colas)
- faire prendre des douches, humidifier la peau (linges humides, lingettes rafraîchissantes)
- attention à certains traitements (diurétiques, psychotropes) contacter le médecin traitant pour éventuellement réévaluer le traitement
- faire porter des habits en coton, amples, légers et de couleurs claires
- éviter les activités (fatigantes)
- ne pas laisser une personne près d'une fenêtre
- organiser un suivi autour de la personne âgée (famille, voisins, mairie, téléalarme, aides à domicile...)

En cas de problème

APPELER LE MEDECIN TRAITANT OU LES SERVICES DES URGENCES