

Un guide **EPOCA** pour
les familles et aidants



Canicule

Repérez tôt!

Protegez vite!

Les bons réflexes pour veiller sur un proche fragile



Repérer les signes faibles,
agir avec les bons réflexes,
ne pas rester seul·e face à
la chaleur



E P O C A

Pendant une canicule, elle ne dira pas toujours *qu'elle va mal*

Elle ne demandera pas forcément à boire

Elle ne dira pas toujours qu'elle a chaud

Elle ne saura pas toujours expliquer ce qu'elle ressent

“ Parfois, le premier signe, c'est simplement qu'elle n'est **pas comme d'habitude** ”

LES SIGNAUX À REPÉRER

AU QUOTIDIEN

- Un regard plus fatigué
- Une voix plus faible
- Un repas à peine touché
- Une confusion inhabituelle

SIGNES D'ALERTE

- Une chute
- Des urines plus foncées
- Une envie de rester au lit ou au fauteuil

Ce guide a été pensé pour vous : aidants, familles, proches, voisins, personnes qui veillent sur un parent âgé fragile.

Il ne remplace pas un avis médical. Mais il vous aide à savoir quoi regarder, quoi faire, quand demander de l'aide, et comment ne pas porter cette vigilance seul.

Chez EPOCA, nous accompagnons chaque jour des personnes âgées fragiles nous savons anticiper les situations difficiles.

Comprendre *le risque*

POURQUOI ILS SONT PLUS VULNÉRABLES

Avec l'âge, le corps s'adapte moins bien aux fortes chaleurs. La sensation de soif peut être diminuée, la transpiration moins efficace, et les personnes en perte d'autonomie peuvent avoir plus de difficultés à boire, se rafraîchir, changer de pièce ou demander de l'aide.

La chaleur peut provoquer fatigue, vertiges, crampes, déshydratation, confusion, chute, malaise, ou dans les cas les plus graves un **coup de chaleur**.

SITUATIONS DE VIGILANCE RENFORCÉE

- ◆ Âge avancé
- ◆ Perte d'autonomie
- ◆ Troubles de mémoire / Alzheimer
- ◆ Isolement
- ◆ Antécédent de chute
- ◆ Maladie cardiaque, rénale, respiratoire ou diabète
- ◆ Fièvre ou infection récente
- ◆ Prise de plusieurs médicaments
- ◆ Logement difficile à rafraîchir
- ◆ Difficulté à boire ou manger seul

CE QUE LES AIDANTS VOIENT AVANT TOUT LE MONDE

Les aidants ne sont pas médecins. Mais ils connaissent la personne. Ils savent quand quelque chose change : quand elle parle moins, mange moins, se lève moins, répond autrement, semble absente, irritable ou anormalement fatiguée.

Cette connaissance du quotidien est précieuse. Pendant une canicule, elle peut permettre d'agir avant que la situation ne devienne urgente.

Les gestes qui protègent

1

Proposer à boire souvent

Sans attendre la soif. Petites quantités régulières plutôt que grands verres (Sauf consigne médicale particulière : restriction hydrique, insuffisance cardiaque ou rénale, troubles de déglutition)

À éviter : alcool, boissons très sucrées, excès de café/thé, glaces en grande quantité.

À proposer : eau, eau aromatisée, compote, yaourt, fruits riches en eau, soupe froide.

2

Éviter les sorties chaudes

Limiter sorties et efforts aux heures les plus chaudes. Privilégier les activités douces.

Si sortie indispensable : tôt le matin, eau, vêtement léger, éviter les efforts, rentrer vite au frais.

3

Garder le logement frais

Le but n'est pas d'avoir un logement parfait.
Le but est d'éviter qu'il accumule trop de chaleur.

Jour : volets et rideaux fermés côté soleil, fenêtres fermées, limiter four et plaques

Soir et nuit : ouvrir largement quand l'air extérieur devient plus frais, créer un courant d'air..

4

Faire manger suffisamment

Même en petites quantités. La chaleur coupe l'appétit, manger maintient les forces.

Privilégier : petites portions, repas fractionnés, fruits, légumes, compotes, laitages, soupes froides.

5

Rafrâchir le corps

Plusieurs fois par jour. Le ventilateur seul ne suffit pas.

Gestes simples :

Mouiller visage, avant-bras, nuque ; brumisateur ; douche tiède ; ventiler après avoir humidifié la peau

Recommandé par Santé publique France et le ministère de la Santé..

6

Prendre des nouvelles

Un appel, une visite ou un message peut suffire à repérer un changement.

Organiser un relais : famille, voisin, aide à domicile, infirmier, pharmacien, médecin, mairie/CCAS.

Les personnes âgées isolées peuvent demander à être inscrites sur le registre communal canicule, afin d'être contactées par leur commune pendant les épisodes de fortes chaleurs.

La checklist

EPOCA

EN PRIORITÉ

En cas de traitement en cours, un diurétique par exemple, **demandez conseil au médecin traitant ou référent.**

NE MODIFIEZ JAMAIS LE TRAITEMENT SANS AVIS MÉDICAL

Le médecin pourra, si nécessaire, proposer une adaptation temporaire.

Matin / midi / soir = Une routine simple pour ne rien oublier

MATIN

Préparer la journée

- | | |
|---|---|
| ☐ A-t-elle déjà bu ? | ☐ Tenue légère ? |
| ☐ A-t-elle uriné normalement ? | ☐ Semble-t-elle comme d'habitude ? |
| ☐ Volets fermés côté soleil ? | ☐ Téléphone chargé et accessible ? |
| ☐ Carafe à portée de main ? | |

MIDI & APRÈS-MIDI

Renforcer la vigilance

- | | |
|--|--|
| ☐ A-t-elle bu plusieurs fois ? | ☐ A-t-elle eu des vertiges ? |
| ☐ A-t-elle mangé un peu ? | ☐ A-t-elle chuté ou failli chuter ? |
| ☐ Plus fatiguée que d'habitude ? | ☐ Bouche sèche, urines foncées ? |
| ☐ Confuse, somnolente ou agitée ? | |

SOIR

Sécuriser la nuit

- | | |
|--|---|
| ☐ A-t-elle assez bu dans la journée ? | ☐ Le téléphone est-il accessible ? |
| ☐ A-t-elle mangé un minimum ? | ☐ Quelqu'un peut rappeler demain ? |
| ☐ La pièce peut-elle être aérée ? | ☐ Un changement inquiétant ? |
| ☐ Eau près du lit ? | |

J'appelle sans attendre si :

confusion importante, somnolence inhabituelle, chute, malaise, vomissements, refus de boire, fièvre élevée, peau très chaude, perte de connaissance

Urgence vitale : 15 ou 112

Les signaux *faibles à* ne pas banaliser

Chez une personne âgée fragile, les signes de déshydratation ou de mauvaise tolérance à la chaleur peuvent être **discrets**. Surveillez particulièrement :



Fatigue inhabituelle



Perte d'appétit



Somnolence



Modification du comportement



Confusion



Agitation



Propos incohérents



Bouche sèche



Urines foncées ou rares



Constipation



Vertiges



Malaise



Crampes



Maux de tête



Nausées



Chute



Fièvre, peau très chaude

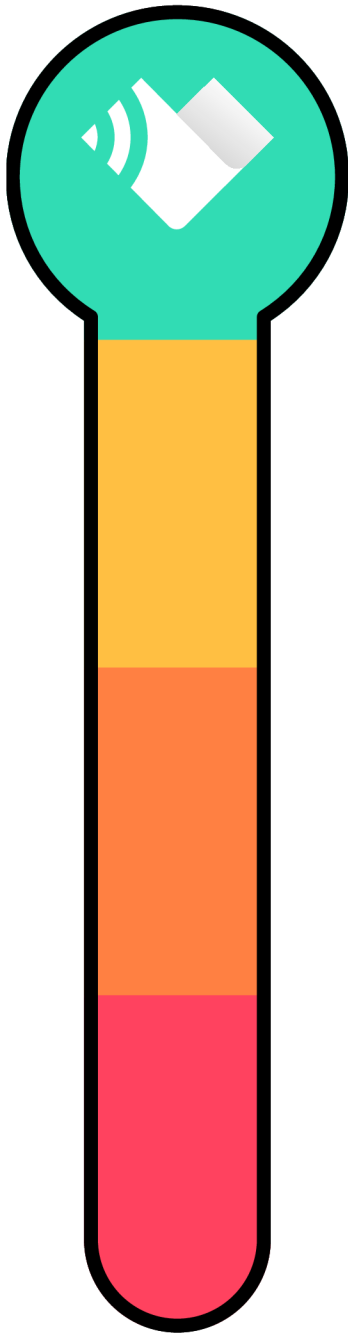


Difficulté à se lever / marcher

“Il ou elle n'est pas comme
d'habitude
**même si le signe paraît
discret, il mérite d'être pris au
sérieux**”

Le thermomètre de vigilance

Pour savoir quoi faire, sans paniquer



Niveau 1 : Je surveille

La personne va bien, mais il fait très chaud.

Proposer à boire régulièrement, rafraîchir plusieurs fois par jour, limiter les sorties, maintenir le logement au frais, Organiser un appel quotidien

« *Je reste attentif, sans m'inquiéter inutilement* »

Niveau 2 : Je renforce

Petit changement : elle boit/mange moins, plus fatiguée, bouche sèche, urines foncées.

Rester plus présent, proposer de petites quantités à boire souvent rafraîchir visage, bras, nuque, vérifier la température, demander conseil si cela persiste

« *Je n'attends pas que ça s'aggrave pour ajuster* »

Niveau 3 : Je demande un avis

Changement net : confusion, somnolence, chute, malaise, vomissements, fièvre, refus de boire.

Installer la personne au frais, ne pas la laisser seule, rafraîchir visage, bras, nuque • Proposer à boire si possible appeler médecin, infirmier ou pharmacien

« *Je demande un avis sans tarder* »

Niveau 4 : J'appelle les secours

Urgence vitale : perte de connaissance, convulsions, malaise sévère, suspicion de coup de chaleur.

Appeler le 15 (SAMU) ou le 112, installer au frais, allonger, rafraîchir corps avec linges humides, Ne rien faire boire si inconscience, rester près d'elle jusqu'aux secours

« *Là, je ne temporise pas. J'appelle les secours* »

En cas de déshydratation grave ou de suspicion de coup de chaleur, l'Assurance Maladie recommande d'appeler sans tarder

le SAMU au 15

le 112 est également le numéro d'urgence européen

Aidants : vous aussi, vous devez tenir

On protège mieux quand on n'est pas seul

Pendant une canicule, vous pensez d'abord à votre proche. C'est normal. Mais vous aussi, vous pouvez être fatigué, inquiet, sursollicité, tiraillé entre le travail, la famille, les appels, les visites, les décisions à prendre.

Vous avez le droit



- d'être inquiet
- de ne pas tout savoir
- de demander de l'aide
- de passer le relais
- de dire que c'est trop pour vous seul
- de solliciter un professionnel

Créer un cercle de vigilance

- Une personne de la famille
- Un voisin
- Un professionnel à domicile
- Le médecin traitant
- Le pharmacien
- La mairie ou le CCAS si la personne est isolée

“Être un bon aidant ne veut pas dire tout porter, mais organiser la vigilance autour de la personne”

Votre mini-checklist à vous — Aujourd'hui



- Ai-je bu suffisamment ?
- Ai-je mangé correctement ?
- Ai-je pris un temps de repos ?
- Ai-je quelqu'un à appeler si je suis inquiet ?
- Ai-je organisé un relais si je ne peux pas passer ?
- Ai-je noté les informations utiles pour les transmettre ?
- Suis-je en train de porter seul une situation qui devrait être partagée ?

“Un aidant soutenu est un aidant qui protège mieux”

Le plan familial anti-canicule

À remplir avant ou dès le début d'un épisode de chaleur

Les contacts utiles



Personne accompagnée : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Médecin traitant : _____

Pharmacie : _____

Infirmier / service d'aide : _____

Personne à prévenir en priorité : _____

Voisin de confiance / Mairie / CCAS : _____

Les habitudes à connaître



Boisson préférée : _____

Aliments faciles à proposer : _____

Pièce la plus fraîche du logement : _____

Heures habituelles (lever, repas) : _____

Signes habituels d'inconfort : _____

Traitements et consignes médicales : _____

L'organisation des appels



Matin : qui appelle ? _____

Après-midi : qui appelle ? _____

Soir : qui appelle ? _____

Week-end : qui prend le relais ? _____

Si personne ne répond : qui se déplace ? _____

Si inquiétude : qui appelle le médecin ou le 15 ? _____

Canicule

Repérez tôt!

Protegez vite!

Besoin d'un
conseil?

Contactez EPOCA



Contactez-moi!



01 79 35 59 74

En cas d'urgence VITALE

Urgence vitale : 15 ou 112

www.epoca.health

le futur
de la santé
à vos côtés



E P O C A