

che caldo che fa!

consigli
per sopportare meglio
il caldo estivo



Publicazione a cura di
Azienda USL di Modena
Medici di Famiglia
Comitati di Distretto della Provincia di Modena

conseils

destinés à qui aide
les personnes à domicile

Habitudes

- Inviter la personne âgée à maintenir des rapports avec d'autres personnes, favoriser les lieux de rencontre frais ou climatisés.
- Accompagner à l'extérieur la personne durant les heures les plus fraîches de la journée (éviter de sortir de 11.00 à 18.00 heures).
- Se rappeler que prendre des bains ou douches avec de l'eau tiède est la solution la plus rapide pour abaisser la température corporelle.

Alimentation

- Proposer de boire fréquemment de l'eau fraîche (au moins deux litres par jour) même si la personne n'en ressent pas le besoin.
- Ne pas proposer de boissons gazeuses, sucrées ou trop froides et surtout des boissons alcoolisées.
- Préparer des repas légers. Inviter à consommer beaucoup de fruits et de légumes.

Vêtements

- Conseiller des vêtements légers et commodes, de couleurs claires et en fibre naturelle (éviter les fibres synthétiques) et lui mettre un chapeau si la personne s'expose au soleil.

Médicaments

- Contrôler que la personne prend régulièrement ses médicaments.
- Consulter le médecin de famille, en cas de variations de la thérapie.

A la maison

- Utiliser des rideaux pour empêcher le soleil de rentrer.
- Fermer les volets durant les heures les plus chaudes.
- Limiter l'utilisation des fourneaux et du four qui pourraient augmenter la température de la pièce.
- Ne pas se trouver dépourvu des aliments principaux (eau, fruits et légumes, pâtes).
- Si vous utilisez des ventilateurs, pour faire circuler l'air, ne pas les diriger directement sur le corps de la personne assistée.

Attention à

Si la personne se plaint

- Etat de confusion
- Vertiges, sentiment d'instabilité
- Mal de tête
- Difficulté à respirer
- Douleur à la poitrine

Téléphoner au médecin de famille

Les personnes présentant des risques important sont les diabétiques, les bronchitiques chroniques, les hypertendus, les patients avec problèmes psychiatriques et les personnes cardiaques.

Faire attention aux prévisions des vagues de chaleur annoncées à la télévision, à la radio et dans les journaux.