

## SIGNES D'ALERTE

## IL EST IMPORTANT DE NOTER MES APPORTS

Les signes suivants doivent amener à alerter :

● **MODIFICATION DU COMPORTEMENT HABITUEL :**

Propos confus, incohérents, troubles de la conscience voire convulsions

- fatigue
- troubles du sommeil
- transpiration excessive
- fièvre
- maux de tête
- faiblesse
- étourdissements - Sensations vertigineuses
- sensations de malaise
- chutes
- difficultés à se déplacer ou à rester en position assise
- crampes musculaires
- nausées, Vomissements
- diarrhée
- perte de poids rapide

VERRES D'EAU/SOUPES/LAITAGES/ÉQUIVALENTS EN EAU GÉLIFIÉE							
SEMAINE du ..... au .....							
HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

NBRE DE PORTIONS EN LÉGUMES OU FRUITS RICHES EN EAU/YAOURTS							
SEMAINE du ..... au .....							
HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE



**FAIRE FACE À LA CANICULE**  
**QUAND ON EST «SENIOR»**

### A mon domicile, il est important de :

- s'assurer que les fenêtres peuvent être occultées par des volets, stores ou rideaux afin que la température extérieure reste plus élevée que la température intérieure ;
- envisager l'aménagement d'une pièce « fraîche » et estimer la nécessité de matériels nécessaires : climatiseur, ventilateur, brumisateur, thermomètre...
- vérifier le bon état de marche de mon réfrigérateur voire de mon congélateur ;
- être équipé de :
  - vêtements légers en quantité suffisante,
  - gants de toilette
  - bombes d'aérosols d'eau, de petits vaporisateurs ;
- avoir à disposition les numéros d'appel de mon entourage et des secours.

Une bonne hydratation est importante pour ma santé et ce d'autant plus en cas de maladie chronique associée (ex. : diabète) ou de prise de certains médicaments.

**Un apport régulier et fractionné de 1,5 L D'EAU/JOUR EST NÉCESSAIRE.**

Je prends parfois la mauvaise décision de réduire mes boissons parce que j'ai des difficultés à me déplacer et que je redoute d'aller uriner.

Je me sers régulièrement un verre d'eau  
(exemple : toutes les heures ou après avoir uriné)



### A mon domicile, il est essentiel de :

- maintenir la température intérieure la plus basse possible (fermer les fenêtres, baisser les stores et les volets). Dès que la température extérieure devient inférieure à la température intérieure, ouvrir au maximum les portes et fenêtres afin de favoriser en toute sécurité les courants d'air.
- utiliser le plus possible le climatiseur, le ventilateur (en sachant qu'il faut se mouiller régulièrement pour que ce ventilateur ait une efficacité) et les brumisateurs.
- me rafraîchir dès que possible par des douches, des bains frais, en m'appliquant des gants de toilette frais sur le corps ou en utilisant des bombes d'aérosols d'eau.
- pouvoir bénéficier d'au moins deux visites ou deux appels par jour.
- PRENDRE DU TEMPS POUR ME LEVER de la chaise ou du lit d'autant plus que je sais qu'en cas de déshydratation je suis plus sensible aux chutes
- continuer mes bonnes habitudes alimentaires en privilégiant les aliments riches en eau, d'augmenter mes apports en eau et d'arrêter les consommations d'alcool.
- veiller à tenir à jour un planning\* de mes diverses consommations (nombre de boissons (verres d'eau ou autre sauf alcool), laitages, soupes froides, légumes, fruits (pastèques, melons (attention en cas de diarrhée)...) parfois eau gélifiée en cas de fausses routes.

**En raison de mon âge, ma sensation de soif diminue et je ressens moins le besoin de me protéger de la chaleur.**

### En cas de déshydratation, je suis plus sensible :

- aux chutes surtout lors du lever brusque
- aux infections urinaires
- aux calculs rénaux
- à la constipation
- aux problèmes de peau (escarres)
- aux thromboses veineuses (phlébites)
- aux complications neurologiques (AVC- accidents vasculaires cérébraux)

### EN CAS DE FIEVRE IMPORTANTE :

mes apports en eau doivent être augmentés et mes apports en sel maintenus.

### EN CAS DE DIARRHÉE OU DE DIMINUTION DE L'APPÉTIT : EAU + SEL.

il est important d'associer à mes apports en eau des apports en sel en utilisant un mode d'hydratation tel que les laitages ou les bouillons de légumes. Des aliments tels que les carottes aident à régulariser le transit.