



**N'hésitez
pas à m'appeler
en cas de besoin !**

**Marcel,
je vous apporte
vos courses.**

**Suzane,
pensez à bien vous
hydrater ?**

**Entre voisins,
c'est normal de
s'entraider.**



“

CANICULE

**Le guide pratique
du voisinage**

”

Édito

**Comment veiller sur un proche fragile ou malade à distance ?
Comment solliciter l'envie de boire chez une personne âgée qui n'a pas soif ? Comment reconnaître les signes de la déshydratation ?**

Autant de questions qui se posent à l'entourage des personnes âgées ou malades à l'approche de l'été. En complément du Plan Canicule, qui prévoit notamment la distribution d'un dépliant d'information générale, nous avons le plaisir de mettre à votre disposition ce guide pratique et simple qui vous apportera des éléments concrets sur les comportements à connaître et à mettre en pratique pour venir en aide aux personnes du 3^{ème} âge lors de la canicule.



Les personnes âgées sont des personnes à risque.

Pourquoi devons-nous être plus attentifs à une personne âgée en cas de canicule ?

En vieillissant, les personnes âgées s'adaptent de moins en moins bien au changement, quel qu'il soit (déménagement, deuil, maladie, environnement...). Une rupture climatique brutale et prolongée, comme une canicule, peut s'avérer dramatique si un certain nombre de précautions ne sont pas prises.

Le saviez-vous ?

La personne âgée est plus vulnérable à la chaleur car :

- elle n'éprouve plus le besoin de boire,
- elle s'alimente moins bien, tout lui paraît de plus en plus fade,
- elle est plus frileuse et reste trop couverte.

Comment entourer une personne âgée dans une situation de crise comme la canicule ?

Rappelez-lui que le vieillissement normal s'accompagne de modifications



progressives qui peuvent altérer la sensation de soif ou la perception des saveurs et des odeurs et ralentir les échanges thermiques ainsi que la fonction rénale. Insistez sur le fait que vous êtes là pour l'aider. La chaleur est un facteur extérieur contre lequel on peut lutter avec des moyens simples et efficaces si on les respecte. Ne soyez pas surpris si votre parent âgé vous oppose des comportements de refus ou d'angoisse. Le changement est pour lui facteur de stress. La chaleur est épuisante pour l'organisme.

En cas de canicule, la maladie est un facteur aggravant

D'autres facteurs peuvent également intervenir :

- des troubles de la déglutition risquent de perturber ou réduire ses capacités d'alimentation et d'hydratation,
- une perte d'autonomie peut la rendre incapable d'adapter son comportement à la chaleur,
- des médicaments peuvent s'avérer dangereux en cas de déshydratation.

**Pour prévenir les effets de la chaleur,
l'Institut de prévention et d'éducation pour la santé
(<http://www.inpes.sante.fr>)
propose des conseils adaptés
aux différentes situations.**



Comment aider une personne âgée à affronter la canicule ?

Comment la protéger de la chaleur ?

- Aménagez son emploi du temps. Aux heures les plus chaudes de la journée (12h à 16h), évitez les sorties, les transports et les activités. Grouper les courses ou demander une livraison au commerçant, prendre des rendez-vous de préférence tôt le matin.
- Si vous accompagnez votre proche âgé, veillez à toujours rester sur un trottoir à l'ombre. Emmenez toujours une petite bouteille d'eau dans votre sac. Pensez à lui faire porter un chapeau ou une ombrelle.
- Si elle se déplace seule, rappelez-lui ces consignes. Mettez une bouteille d'eau ou une briquette (plus léger) dans son sac. Proposez-lui de porter des vêtements légers (en coton de préférence), amples, à manches courtes, de couleur claire.

ASTUCE

Les lieux climatisés (galeries marchandes, bars, restaurants, mais aussi musées, cinémas) sont autant d'endroits pour se balader, se reposer, prendre le frais mais aussi se désaltérer !

- A la maison, les volets et les rideaux des façades exposées au soleil doivent être clos. Tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure, les fenêtres doivent rester fermées. Il faut les ouvrir la nuit et organiser des courants d'air. Pensez à installer un thermomètre.
- Les plantes grimpantes comme le lierre et la glycine sont connues pour faire baisser la température intérieure de quelques degrés.
- S'il n'y a pas de volets, faites poser des stores extérieurs de couleur claire, ou installez des films solaires à coller sur les vitres.
- Evitez d'utiliser des halogènes. Eteignez les ordinateurs ou la télévision après utilisation.

Pour rafraîchir l'atmosphère, jouez sur l'évaporation.

- Avec un brumisateur d'eau, pulvérisez de l'eau sur le visage et les autres parties découvertes du corps. Pensez aussi à humidifier la bouche.
- Aspergez d'eau les sols (carrelages, parquets...) et, au besoin, les murs extérieurs pour augmenter l'hygrométrie et organiser un circuit

d'évaporation. Veillez à ce que personne ne marche sur le sol mouillé (risque de chute).

- Laissez des récipients remplis d'eau dans les différentes pièces de la maison, étendez des draps humides, faites sécher du linge autour de la personne (de son lit, de son fauteuil...).

- Pour garder l'humidité, proposez d'humecter ses vêtements et sa tête ou faites-lui prendre une douche sans trop l'essuyer.

- Pour faire baisser rapidement sa température, baignez quelques minutes dans une cuvette ou un lavabo d'eau fraîche les mains et les avant-bras jusqu'aux coudes. Les bains de pieds dans des bassines d'eau fraîche sont aussi efficaces et très appréciés.

- Gardez au réfrigérateur des vessies de glace, lingettes et gants de toilette, utiles en cas de coup de chaleur.

Conseils autour de la toilette :

Entrer dans l'univers d'un proche âgé n'est pas chose aisée pour l'aidant et pour la personne elle-même.

Mettez-vous à sa hauteur, asseyez-vous si elle est assise. Commencez par les mains, les bras, le dos, les pieds, les jambes... puis la tête, c'est beaucoup plus agréable et rassurant. Pensez à décrire ce que vous faites, associez oralement la personne à sa toilette pour vous guider. Il est essentiel de parler et accompagner vos gestes de paroles pour mettre à l'aise la personne dont vous faites la toilette.

Il faut prévenir l'élévation de la température du corps

en lui proposant de se découvrir le plus possible. Demandez-lui de ne garder qu'un chemisier ou une chemisette. Pensez à découvrir aussi ses jambes et ses pieds.

Il faut autant penser à boire qu'à manger car la moitié des besoins en eau est apportée par les aliments.

Le saviez-vous ?

- La superposition des vêtements limite les échanges thermiques de l'organisme avec l'extérieur et fait perdre au corps les bénéfices de la transpiration.
- La climatisation rafraîchit l'air, mais une température trop basse peut-être néfaste.
- Les ventilateurs, de préférence installés au plafond, sont véritablement efficaces s'ils sont utilisés dans une pièce à l'hygrométrie suffisante.

**Un seul mot d'ordre :
s'hydrater, boire sans soif
mais aussi manger !**

Votre aide pour les repas et la consommation de liquides est essentielle.

Il faut idéalement faire boire 1,5 litre d'eau par jour minimum, soit environ 8 verres d'eau en **dehors des repas**. En cas de chaleur, il faut **impérativement** que la personne âgée boive les 8 verres recommandés.



Comment solliciter l'envie de boire ?

Il n'y a pas de prise en charge efficace sans chaleur humaine. Un sourire, un regard échangé bien en face, à hauteur de vue, la main qui se tend puis se pose sur l'épaule, une parole positive, attentive... sont des gestes essentiels pour instaurer une relation de confiance mutuelle.

- Laissez toujours dans son champ de vision un verre ou une bouteille (les petites bouteilles sont plus faciles à manier et moins dissuasives). N'hésitez pas à lui tendre son verre à moitié rempli régulièrement !
- Variez les boissons proposées tout au long de la journée. Multipliez les occasions de boire avec votre proche (apéritif sans alcool, porter un toast...).
- Rappelez-lui les raisons pour lesquelles vous lui demandez de boire.

- Pensez à accompagner la prise de boissons d'une alimentation solide et suffisamment salée (en cas de régime sans sel, demandez l'avis du médecin) et fractionnez les repas.

- Essayez d'évaluer la quantité d'eau bue par jour : verre gradué, tableau des boissons et des repas.

Faire boire ou manger

Asseyez-vous aux côtés de votre proche : si vous restez debout, la personne ne voit pas votre visage et peut se sentir agressée. Tenez doucement sa main puis appuyez avec le verre ou la cuillère sur sa lèvre inférieure.

Quelles boissons pouvez-vous proposer ?

Selon les goûts, votre imagination, votre région, voici une liste des boissons pour « boire sans soif » tout au long de la journée :

- eaux, plates ou gazeuses, voir légèrement aromatisées : menthe, grenadine, citron, orange...
- pour varier les goûts ou les couleurs : quelques gouttes de citron, une feuille de menthe, du sirop en petite quantité,
- jus de fruits (attention aux agrumes qui peuvent provoquer des diarrhées),
- soupes et potages suffisamment salés (le célèbre Gaspacho : potage frais à la tomate agrémenté de feuilles

de menthe) ou bouillons de légumes glacés,

- tisanes tièdes à base de fruits et infusions,
- yaourts en pot ou à boire (un yaourt = un verre d'eau) et milk-shakes,
- glaces, sorbets, granités (glace finement pilée mélangée à un sirop de fruit, à boire avec une paille au diamètre adéquat !),
- eaux gélifiées.

Évitez impérativement les boissons contenant de la caféine (café, thé, cola), de l'alcool et les boissons trop sucrées (sodas).

Quelle alimentation pouvez-vous proposer ?

Essayez de varier les plaisirs, les menus, les goûts, les sauces, les préparations, la décoration des plats. Et profitez des fruits et légumes de saison gorgés d'eau en été : melon, pastèque, concombre, tomate, prune, raisin, pêche... tout en restant vigilant sur les risques de diarrhée.

- Préparez des fruits et des légumes crus ou cuits, coupés en quartiers, en lamelle ou en brochettes dans des petites assiettes **disponibles à tout moment**.

- Préférez les plats froids ou tièdes.
- Évitez les plats trop riches en graisses.

Signes de déshydratation : comment les reconnaître ?

Un coup de chaleur est vite arrivé. Soyez vigilant si la personne se plaint d'une sensation de malaises, de fatigue, de

Les conseils santé

- Faites vérifier auprès du médecin ou du pharmacien s'il est nécessaire d'adapter les doses des médicaments (diurétiques par exemple...) et au besoin le régime hyposodé (en cas de canicule, l'apport de sel est important).
- Tenez compte des conséquences des déséquilibres que provoque la chaleur sur certaines maladies chroniques.
- Supprimez toute boisson alcoolisée. L'alcool aggrave la déshydratation.
- Pour les personnes souffrant de troubles de la circulation (jambes lourdes), pensez à lui surélever les pieds.
- Soyez attentif à la personne qui peut refuser volontairement de boire par crainte de ne pouvoir se rendre aux toilettes en raison de sa difficulté à se déplacer ou de son incontinence.



crampes, de vertiges, d'impression de fièvre, de maux de tête.

Les autres signes d'alerte que vous devez connaître :

- somnolence inhabituelle,
- dessèchement de la bouche, des muqueuses (œil sec), de la langue,
- peau rouge, chaude et sèche,
- pli cutané persistant, lorsque l'on pince doucement la peau du bras par exemple,
- troubles du comportement ou de la conscience,
- insomnie et agitation nocturne inhabituelle,
- confusion pouvant aller jusqu'à la perte de connaissance,
- température corporelle élevée.

Que faire en cas d'urgence ?

Ne paniquez pas : prévenez immédiatement un médecin ou les secours. Dans l'attente des secours :

- mettez si possible la personne à l'abri : à l'ombre, dans un endroit plus frais ou dans une pièce proche plus fraîche,
- pour prévenir tout risque de chute en cas de malaise ou de perte de connaissance, installez-la en position de sécurité : allongée sur le côté ou bien calée sur une chaise ou un fauteuil,
- déshabillez-la et en fonction de vos possibilités :
 - appliquez des vessies de glace au niveau de l'aîne ou du poignet, en évitant le cou,
 - vaporisez-la ou aspergez-la d'eau fraîche,
 - faites couler de l'eau sur la face interne de ses mains pendant une dizaine de minutes,
 - enveloppez-la d'un drap mouillé ou de

linge de toilette humide,

- faites la boire régulièrement si elle en est capable.

Attention, les médicaments qui font classiquement baisser la fièvre (l'aspirine ou le paracétamol) sont à éviter en cas de déshydratation aiguë.

La liste des numéros d'urgence

doit être à portée de main, dans votre sac, et près du téléphone au domicile de votre proche.

Le saviez-vous ?

La dénutrition ou la déshydratation peut conditionner la survenue d'une infection (urinaire, rénale, pulmonaire ou cutanée). Chez la personne âgée, l'infection peut passer inaperçue. Les signes généraux d'une infection comme la fièvre, l'altération de l'état général peuvent être absents ou trompeurs (perte d'appétit, chutes répétées, incontinence urinaire, confusion...). La gravité de l'infection sera proportionnelle à l'état de dénutrition et de déshydratation causé par la chaleur.

Soyez attentif :

- aux infections urinaires plus fréquentes en période de fortes chaleurs,
- aux infections cutanées, en particulier en cas d'escarres,
- aux diarrhées, vomissements et fièvre qui augmentent les pertes en eau.



Comment aider une personne atteinte de maladie chronique en cas de canicule ?

Les personnes souffrant de certaines pathologies chroniques sont particulièrement fragiles en cas de canicule. La chaleur est un facteur pouvant aggraver une maladie ou contribuer à la déclencher.

Des maladies comme le diabète, l'insuffisance respiratoire (asthme, bronchite chronique) ou rénale peuvent s'aggraver en cas de déshydratation.

La chaleur peut aussi perturber les personnes souffrant de maladies psychiatriques, de maladies cardio-vasculaires, de séquelles d'accident vasculaire cérébral, de maladies cérébrales dégénératives telles que la maladie d'Alzheimer ou de maladies neurologiques comme le Parkinson.

Enfin, certaines personnes traitées par des psychotropes ou des anti-inflammatoires ou porteuses d'affections handicapantes, sont aussi fragiles.

Dans tous les cas, dès lors que vous vous éloignez pour quelques jours du domicile avec votre proche malade, pensez à prendre avec vous les coordonnées du médecin traitant et la dernière ordonnance correspondant au traitement en cours.

Personnes présentant une pathologie cardio-vasculaire

- En cas de fortes chaleurs, veillez à ce que la personne ne fasse pas d'efforts importants (monter des escaliers, porter les courses, soulever des charges), ni de sport.

Evitez les sorties inutiles et s'il doit se déplacer, proposez à votre proche de l'accompagner.

- A titre préventif, l'avis du médecin ou du cardiologue est précieux. Ils connaissent précisément son état de santé et sauront donner les conseils et les mesures complémentaires pour adapter les doses de médicaments (diurétiques, anti-hypertenseurs) et les apports en sel. En cas de canicule, vous devrez être attentif aux signes cliniques de déshydratation et d'hypotension (vertige, sensation de dérobement des jambes).

Personnes présentant une pathologie respiratoire : asthme, insuffisance respiratoire, bronchite chronique

- Aux vagues de chaleur sont souvent associés des pics de pollution (pic d'ozone). Ces concentrations trop

fortes en polluants atmosphériques peuvent entraîner des rhinites, des toux, des essoufflements, des malaises. La pollution de l'air abaisse le seuil de déclenchement des crises chez les asthmatiques.

- Veillez à éviter les sorties et les activités sportives pendant les heures les plus chaudes, les activités conduisant à manipuler des solvants, en particulier de la peinture.

- Restez vigilant à l'apparition de signes comme la toux, la rhinite, gêne respiratoire, irritation de la gorge ou des yeux...

- Chez la personne insuffisant respiratoire, l'apport hydrique est très important car il permet de maintenir les sécrétions respiratoires fluides qui seront ainsi plus faciles à éliminer. En cas de canicule, la consommation d'eau est encore plus importante. Vous devez veiller à faire augmenter sa consommation.

- Si la personne est sous oxygénothérapie, sachez que l'oxygène liquide ou gazeux n'est pas un produit dangereux même en cas de fortes chaleurs ou de canicule. Seule précaution : ne pas laisser les réservoirs ou les bouteilles à des températures supérieures à 50°C (ex : dans le coffre d'une voiture stationnée en plein soleil).

Personnes ayant une pathologie rénale

- La déshydratation consécutive à une canicule augmente le risque de survenue d'infections urinaires et de crises de colique néphrétique (calcul rénal), et peut aussi aggraver une insuffisance rénale. Augmentez les apports hydriques.

- Les insuffisants rénaux devront faire surveiller l'état de leur fonction rénale par leur médecin. Soyez attentif en cas de signes de fatigue inhabituels.

- Recommandez aux personnes dialysées (à domicile, par hémodialyse ou dialyse péritonéale) de se rapprocher de leur néphrologue. Elles devront être vigilantes et faire contrôler leur poids et leur pression artérielle.

Personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles cognitifs

- Chez ces malades, la mémoire immédiate s'enfuit, leurs repères affectifs sont ceux d'un âge précédent (une personne de 75 ans peut croire en avoir 40, en cas de doute, demandez-lui son âge). L'environnement quotidien peut sembler lui devenir hostile : pourquoi me propose-t-on ce verre d'une étrange couleur ? Pourquoi me demande-t-elle de boire ? Il va donc falloir que vous fassiez preuve de patience et d'ingéniosité pour proposer à la personne des repères familiers et aimés, qui vont servir d'ancrage positifs à des relations simples, remplies d'humanité, où le regard, les paroles positives, le toucher vont venir rassurer et accompagner vos gestes nécessaires à la vie quotidienne

autour des repas (prise de boissons) et de la toilette.

- Chez les personnes atteintes d'un déficit cognitif comme la maladie d'Alzheimer, la première conséquence est la perte de la mémoire récente (et en plus la perte de la sensation de soif !). L'appel téléphonique de l'auxiliaire de vie, d'un proche ou de toute autre personne pour lui rappeler de boire en cas de canicule ne sert à rien sur ce type de dépendance. Il faut prévoir le déplacement sur place plusieurs fois par jour d'une personne qui veillera à ce que la personne boive effectivement la quantité d'eau nécessaire.

- Souvent, les malades d'Alzheimer éprouvent de la difficulté à réaliser plusieurs tâches simples en même temps (c'est l'incapacité d'attention divisée) : écouter des informations en préparant le repas par exemple. Pour que le repas ou la prise de boissons se passe sereinement, éviter tout brouillage sensoriel (radio, TV...). Vous pouvez aussi disposer autour de la personne des objets, des photos... qui lui tiennent à cœur.

- Pour les personnes désorientées, la toilette peut parfois tourner au cauchemar. Pour la rafraîchir, vous devrez accompagner vos gestes par des paroles positives (je suis là, en ami, nous allons passer un bon moment, un peu de fraîcheur c'est agréable...), avec douceur, il va s'agir de vous adapter à l'angoisse ressentie et tenter de l'apaiser.

Personnes souffrant de troubles mentaux et/ou consommant des psychotropes (dépression, schizophrénie)

Les personnes souffrant de dépression ou de schizophrénie sont plus vulnérables en cas de fortes chaleurs, car les neurotransmetteurs entrant en jeu dans ces deux pathologies sont impliqués dans la régulation de la température interne. Cela peut conduire à des comportements inappropriés. Il sera utile de leur rappeler les consignes de protection: limiter les efforts physiques, faire attention à la tenue vestimentaire, éviter l'exposition au soleil, augmenter les boissons...

Les médicaments comme les neuroleptiques, les sels de lithium, certains antidépresseurs sont susceptibles d'altérer l'adaptation de l'organisme à la chaleur.

Personnes atteintes de la maladie de Parkinson

Ces personnes sont très sensibles aux effets de la déshydratation et pré-sentent une capacité d'adaptation moindre. En cas de déshydratation, le risque de malaise lié à la baisse de tension artérielle est augmenté. D'autres signes sont aussi à surveiller : l'aggravation de la constipation et l'augmentation de la fréquence des infections urinaires. Vous devez être vigilant et veiller à prévenir ces problèmes en assurant une hydratation suffisante régulière.

- Faites maintenir les activités motrices et la rééducation pendant ces périodes afin de ne pas perdre en autonomie. Cette rééducation doit évidemment être adaptée à la température ambiante et les activités motrices effectuées pendant les heures les moins chaudes.

- Un autre risque chez une personne traitée pour un Parkinson est le surdosage en médicaments dans le cas d'un dysfonctionnement rénal consécutif à une déshydratation.

- Dans tous les cas, prévenez tout risque de déshydratation et faites respecter scrupuleusement les horaires et la posologie des médicaments établis par le médecin traitant ou le neurologue.

Personnes épileptiques

- Des crises d'épilepsie peuvent survenir dans des cas d'hyperthermie. Les conséquences d'une crise d'épilepsie peuvent être plus importantes chez les personnes âgées pendant cette période, car elles sont confuses et ne peuvent plus s'hydrater normalement. Dans ce cas, assurez-vous que l'hydratation est suffisante, sinon faites appel à un médecin ou au service d'urgence pour assurer l'hydratation par voie veineuse ou sous cutanée.

- Un autre risque chez une personne épileptique est le surdosage en médicaments dans le cas d'un dysfonctionnement rénal consécutif à une déshydratation.

Dans tous les cas, prévenez tout risque de déshydratation.

Personnes sous chimiothérapie

Pour les personnes sous chimiothérapie, deux recommandations sont importantes à connaître :

- L'hyperhydratation est importante (il faut faire boire beaucoup, encore plus que les apports recommandés en cas de chaleur) juste avant et après le traitement.

- En cas de fièvre, vous devez prévenir immédiatement le médecin qui suit le traitement. Une déshydratation consécutive à la chaleur peut entraîner des complications de surinfection.

Pour les personnes sous radiothérapie, les conseils de précaution sont les mêmes que ceux recommandés en période estivale : éviter l'exposition au soleil et les piqûres d'insectes.

Personnes diabétiques

Chez les personnes présentant un diabète de type 2, la déshydratation consécutive à de fortes chaleurs entraîne une augmentation rapide de la glycémie. Ce processus peut rapidement aboutir au coma et met en jeu le pronostic vital de la personne.

En cas de canicule, vous devez veiller à multiplier les contrôles glycémiques. Vous devez assurer une bonne hydratation, en évitant les boissons sucrées et les jus de fruits. Enfin, faites vérifier auprès du médecin un éventuel réajustement du traitement (insulinothérapie renforcée).



Vous vous occupez d'une personne malade et vous devez vous absenter ?

Prendre du repos est une nécessité pour l'aidant. Osez vous dégager un peu de vos responsabilités pour souffler aussi. N'annoncez jamais trop à l'avance que vous devez vous absenter que ce soit sur une courte (week-end) ou longue période (vacances). L'annonce prématurée du départ est génératrice d'angoisse.

Il faut vous organiser à l'avance, puis annoncer votre départ. Informez votre proche du détail de l'organisation : qui vient ? A quelle heure... ? Utilisez des phrases courtes : « je dois m'absenter pour telle raison. Ne t'inquiètes pas, il y a X.... qui vient te voir et t'aider. Je reviens tel jour ».

Vous n'avez pas besoin d'argumenter longuement pour vous « justifier ». Mais si la situation l'exige, affirmez fermement mais tendrement votre

« droit » au repos ou le besoin de répondre aux attentes de votre famille (conjoint, enfants, petits enfants...).

Avant de partir

- Prévenez le médecin et les proches de vos dates de départ et de retour.
- Vérifiez que les médicaments sont en quantité suffisante pendant toute la durée de votre absence. Si besoin, demandez à son pharmacien de lui faire une avance ou de livrer les médicaments à une date convenue.
- Laissez dans un endroit bien visible une pochette contenant toutes les informations indispensables en cas d'hospitalisation d'urgence, y compris les dernières ordonnances du médecin.

Télé-alarme, télé-assistance

Ces systèmes sont souvent proposés par les services sociaux des villes, les caisses de retraite, les assureurs... A l'aide d'un médaillon que la personne porte sur elle, elle peut entrer en contact avec un service chargé de répondre aux appels d'urgence, demandes de renseignement ou de réconfort.

Vous trouverez tous les renseignements utiles auprès de votre mairie.

- Prévoyez des provisions suffisantes pour que les aides de remplacement n'aient à s'occuper que de l'accompagnement de votre proche.
- Prévenez les membres de sa famille, le gardien de l'immeuble, les voisins proches mais aussi les commerçants habituels, le service social de la mairie.
- Répartissez les tâches de chacun (ne pas compter sur une seule personne mais sur un réseau de plusieurs personnes) et contrôlez par quelques « sondages » l'effectivité de l'aide prévue !
- Organisez des visites d'amis ou de proches.
- Donnez les doubles des clés à une personne de confiance en s'assurant qu'elle ne s'absente pas non plus à la même période.
- Avertissez le service de télé-assistance ou de télé-alarme.
- Anticipez ses besoins et attentes : livres et magazines, programme TV et radio, journaux, nécessaire pour écrire.
- Vous pouvez aussi mettre en place un réseau de professionnels de services à domicile.

Comment gérer la relation à distance ?

Les rendez-vous téléphoniques :

- appelez régulièrement votre proche et les personnes qui lui rendent visite pour apprécier son état de santé et son moral,
- soyez joignable facilement : téléphone portable, répondeur, email.



Au téléphone : soyez précis !

Les personnes âgées interprètent souvent les phrases au 1^{er} degré. Ne finissez pas une conversation téléphonique par « à demain » alors que c'est seulement à demain **au téléphone** ! La personne ne vous voyant pas le lendemain, le vivra comme une trahison, un mensonge ou un abandon.

Les services d'aide à domicile

Pour que les professionnels puissent intervenir, encore faut-il les avoir contactés au préalable, avoir déposé les dossiers nécessaires au financement des heures, des services (ex : demande d'APA). Les services d'aides à domicile sont maintenant bien répartis sur le territoire. Ils aident au diagnostic de la situation, à la mise en oeuvre d'une offre de services sur-mesure... Ils sont le référent de l'aidant éloigné.

Ne vous inquiétez pas outre mesure de phrases du type « je suis toute seule, je n'ai vu personne ». Ce peut être l'expression de l'angoisse de la solitude, l'oubli de la visite si elle a des pertes de la mémoire récente... ou la réalité (d'où la nécessité de contrôler l'effectivité de l'aide). Terminez toujours les conversations téléphoniques par des phrases claires : « je te téléphone demain » ou « je reviens demain ».

En cas de canicule, stocker de l'eau est nécessaire mais non suffisant, téléphoner pour rappeler de boire est nécessaire mais non suffisant, il faut donc prévoir **le déplacement sur place** plusieurs fois par jour d'une personne qui veillera à la prise de boissons.

ASTUCE

Un réseau de proximité autour de votre proche

Contactez les personnes de votre entourage disponibles pour veiller sur votre proche pendant votre absence.

Préparez-leur un document comprenant :

❶ Les coordonnées importantes

- médecin traitant, pharmacien et spécialistes consultés régulièrement,
- membres de la famille, voisins proches, amis et gardien d'immeuble,
- commerçants de proximité,
- service social de la mairie.

❷ **L'emploi du temps habituel de votre proche** (habitudes, sorties, visites des aides à domicile / femme de ménage).

❸ Liste de numéros d'urgence

- Pompiers : 18
- Urgence : 15 (ou 112 depuis un mobile).
- Hôpital le plus proche.
- Service de garde (à mettre à jour chaque semaine).

Confiez à plusieurs voisins ou amis des tâches différentes.

La charge de chacun sera moins lourde et ils seront plus volontiers enclins à vous rendre service.

- Ouvrir / fermer les volets.
- Relever le courrier dans la boîte aux lettres.
- Faire quelques courses (pain, journal...).
- Rendre visite.
- Accompagner un déplacement.

