

Plan cantonal canicule et fortes chaleurs

Conseils destinés aux personnes âgées

Plusieurs facteurs se cumulent pour les personnes âgées : avec l'âge, la sensation de chaleur et de soif est réduite ; la présence d'une ou plusieurs maladies chroniques est susceptible de modifier les réactions normales du corps à la chaleur. Enfin, la prise de médicaments peut aussi affecter la capacité du corps à contrôler sa température ou sa transpiration.

En plus des conseils pour la population générale, les personnes âgées sont invitées à adopter certains gestes préventifs plus spécifiques à leur situation.

1. Demander conseil au médecin traitant :

- Relatif à la nécessité d'un apport hydrique spécifique
- En cas de présence d'une pathologie chronique (hypertension, pathologies cardiaques, respiratoires, rénales, métaboliques, psychiques, neurologiques). Pour plus d'informations, voir également le document intitulé « Conseils destinés aux personnes vivant avec une maladie chronique » téléchargeable sur le site www.vs.ch/canicule.
- Pour évaluer le besoin d'adapter la médication et savoir comment conserver les médicaments
- Ne pas arrêter ou modifier soi-même le dosage des médicaments

2. Signaler au médecin toute variation de l'état de santé, même légère

3. Garder près du téléphone les numéros de contact utiles

- D'une personne de confiance
- Du médecin traitant
- Du service d'aide et de soins à domicile si bénéficiaire de cette prestation
- Des secours (144) en cas d'urgence vitale

4. En cas d'absence d'un suivi d'aide et de soins à domicile, se renseigner auprès de la commune de domicile pour savoir :

- Si un dispositif de prévention (comme par ex. des appels téléphoniques ou visites à domicile) organisé par la commune est prévu pendant l'été et en cas de fortes chaleurs
- Le cas échéant, s'annoncer en cas d'intérêt pour les prestations prévues

5. Savoir reconnaître les signaux d'alerte et savoir comment agir

Une exposition prolongée à la chaleur peut provoquer les symptômes suivants :

- | | |
|------------------------------------|--|
| ○ Vertiges, évanouissements | ○ Respiration rapide, battements cardiaques élevés |
| ○ Nausées, vomissements | ○ Soif extrême |
| ○ Fatigue, faiblesse | ○ Urine foncée et en faible quantité |
| ○ Maux de tête | ○ Etc. |
| ○ Courbatures, crampes musculaires | |

Si l'état de santé est inquiétant, contacter le médecin traitant ou consulter les numéros indiqués sur le site www.vs.ch/urgences.

LE COUP DE CHALEUR EST UNE URGENCE VITALE

Si une personne a une température corporelle élevée, est confuse ou inconsciente et qu'il est impossible de la faire boire, appeler le 144.

En attendant les secours :

- Restez avec la personne
- Déplacez la personne vers un endroit plus frais et à l'ombre
- Appliquez des compresses humides et fraîches sur la tête, le visage, le cou et les aisselles, ainsi que de l'eau froide sur le reste du corps.
- Éventez la personne autant que possible