

Les conseils de santé du Réseau AXE

Comment prévenir une déshydratation

Mis en place à Ajaccio il y a un an, le RESEAU DE GERONTOLOGIE AXE a pour but d'informer, d'évaluer et de coordonner la prise en charge de toutes personnes de plus de 60 ans présentant des difficultés pour leur retour ou leur maintien à domicile.

Créé par une infirmière libérale, Martine Lorenzi, ce réseau de santé compte des professionnels médicaux et paramédicaux (infirmiers, médecins généralistes et spécialistes, kinésithérapeutes, diététiciens, pharmaciens, psychologues...) ainsi que treize établissements conventionnés.

Martine Lorenzi, infirmière libérale, est également directrice du Réseau AXE, qu'elle a créé il y a un an.



Comment reconnaître une déshydratation

- Manque d'appétit
- Bouche sèche
- Urines rares et foncées
- Perte de poids
- Sensation de fatigue, mal-être, maux de tête, comportement inhabituel, confusion mentale transitoire, tendance à la somnolence et fatigabilité anormale, vertiges, chutes

Chaque mois, en partenariat avec le RESEAU AXE, nous vous proposerons dans les pages de VERSANT CORSE, une rubrique qui aura pour objet d'apporter des conseils de santé aux seniors mais aussi à leur entourage.

Premier thème abordé : la prévention de la déshydratation.

Si vous souhaitez que nous traitions certains sujets qui vous interpellent ou si vous vous posez des questions, vous pouvez nous contacter par mail, par téléphone ou par courrier. Chaque mois nous répondrons à vos questions.

Pour nous contacter :

Tel/fax : 04.95.22.45.73

Adresse : Réseau de gérontologie AXE - 6, bd Fred Scamaroni 20.000 Ajaccio

Mail : association.axe@wanadoo.fr

Site internet : axe-gerontologie.com

Les signes d'alerte

- Diminution de la consommation de boissons et d'alimentation spontanées liées à :
 - Une perte de sensation de soif
 - Des troubles des fonctions intellectuelles (confusions)
 - Une difficulté de communication
 - Une réduction volontaire des boissons par peur d'incontinence
- En cas de fièvre, diarrhées, vomissements, chaleur excessive
- Troubles de la déglutition
- Vigilance en cas de traitement diurétique

Moyens simples pour y remédier

- Faire circuler l'air
 - Ne pas s'exposer au soleil
 - S'habiller légèrement et porter des vêtements amples
 - Prendre des douches fraîches
 - Faire boire fréquemment de petites quantités (boire au minimum 10 verres de boisson sans alcool par jour)
 - Aromatiser et varier le type de boisson
 - Utiliser le récipient adapté : « canard », pipette, paille, tubulure, petite bouteille
 - Eau gélifiée (gélatine à acheter en grande surface ou en pharmacie)
 - Eviter les régimes alimentaires sans sel
 - Discuter avec votre médecin de votre traitement médicamenteux, par exemple : diurétique, tranquillisants...
- Des fascicules plus détaillés sur le thème abordé dans cet article sont à votre disposition sur simple demande.

Idées de boissons

Infusion, cocktail de jus de fruit, jus de fruit dilué, jus de tomate assaisonné, eau et sirop, bouillon salé, eau citronnée, lait grenadine...