

Les conseils de santé du Réseau AXE

Prévenir la déshydratation

Chaque mois, en partenariat avec le RÉSEAU AXE, nous vous proposons dans les pages de VERSANT CORSE, une rubrique qui a pour objet d'apporter des conseils de santé aux seniors mais aussi à leur entourage. Aujourd'hui, le thème abordé porte sur la prévention de la déshydratation chez le sujet âgé.

Signes d'alerte

- Diminution d'une consommation de boissons et d'alimentation spontanées liées à : une perte de la 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

Comment reconnaître une déshydratation ?

- Manque d'appétit
- Bouche sèche - langue rôtie

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.

Le Réseau Axe invite tous les professionnels de santé, ainsi que tous les lecteurs à lui faire parvenir les thèmes de sujet qu'ils souhaiteraient voir traiter dans le magazine Version Femina.



SEBASTIEN NOGIER

- 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
- Modification du faciès

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 boissons : infusions, cocktail de jus de fruit, jus de fruit

dilué, jus de tomate assaisonné, eau et sirop, bouillon salé, eau citronnée, lait grenadine...)

- 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 de votre médecin de votre traitement médicamenteux, par exemple : diurétiques, tranquillisants...

Réseau de gérontologie AXE
Pour nous contacter :
Tel/fax : 04.95.22.45.73
Adresse : - 6, bd Fred Scamaroni 20.000 Ajaccio
e-mail : association.axe@wanadoo.fr
Site internet : www.axe-gerontologie.com