

Vous aidez un proche vieillissant avec une maladie de la mémoire ([Alzheimer](#) et maladies apparentées), une maladie du mouvement ([Parkinson et maladies apparentées](#)), un déficit visuel ou auditif, une impossibilité de s'exprimer par la parole (séquelles d'AVC), un ralentissement dû au grand âge : cet article est là pour vous épargner de gros tracas avec des mesures simples !

Ces troubles de [l'autonomie](#) vont empêcher la personne qui les présente : d'entendre, de voir, de mesurer un danger et d'avoir une attitude adaptée pour s'en prévenir, mais aussi, de ne pas savoir utiliser correctement un objet, de ne pas pouvoir demander de l'aide.

La gêne voire la douleur occasionnée par les situations qui vont être évoquées sont susceptibles d'entraîner des réactions majeures qui peuvent se manifester par des troubles du comportement : cris, agressivité, opposition, insomnie, agitation anxieuse, prostration, etc.

L'aidant que vous êtes va voir sa sérénité mise à l'épreuve.

Les bêtes et bestioles : morsures et piqûres

Qui n'est pas tenté de s'allonger dans les herbes à l'ombre du prunier ? Qui n'est pas attiré par la fraîcheur d'une marche en forêt ?

- Les guêpes et les frelons attaquent et leurs piqûres peuvent être dangereuses. Les vives sur la plage sont extrêmement douloureuses. Ayez toujours sur vous une **pompe aspirante contre le venin** (il existe des mini pompes fort commodes) et si besoin, un médicament anti-histaminique en attendant un secours ou lors de la surveillance de l'évolution.
- Les piqûres de moustiques ou d'aoûtats au jardin occasionnent un prurit inconfortable, induisant un grattage intensif qui peut se surinfecter. De plus, les moustiques tigres dans certaines régions, transmettent des maladies : utilisez une moustiquaire, un **répulsif à base de DEET** (utile aussi pour les tiques) .
- Les tiques : ils sont partout en France, dans les jardins, les prés et sous les arbres. S'ils sont loin de tous transmettre la maladie de Lyme, il faut les enlever et surveiller l'évolution locale (apparition d'une cocarde rouge dans les trois semaines qui suivent). Apprenez à les repérer et à utiliser un **tire-tique** et réduisez la malchance d'en attraper en portant **chaussettes** et pantalon dans les chaussettes lors des balades nature.

Le jardin : tétanos et infections

Qui n'est pas tenté de cueillir des roses odorantes ? Qui n'est pas tenté de retrouver comme autrefois le plaisir de biner, de bêcher, de planter ?

Attention aux épines et aux outils rouillés ou tranchants dans les parcs et jardins! Le tétanos ou une infection potentielle touchent souvent les personnes âgées.

Recommandations :

- Faites votre rappel de **vaccin contre le tétanos** (en y adjoignant éventuellement polio, coqueluche, diphtérie). Le calendrier vaccinal adulte c'est : une injection à 25 ans, 45 ans, **65 ans puis tous les 10 ans après 65 ans**.
- Le meilleur désinfectant d'une plaie de la nature c'est le savon de Marseille, puis la chlorhexidine.

Le soleil : insolation et photosensibilité au soleil

Qui n'a jamais voulu ressentir la morsure du soleil après un long hiver ?

L'insolation est le coup de soleil sur la tête. Il s'ensuit une inflammation des méninges et des troubles tels vomissements, maux de tête, troubles de la vigilance. Les conséquences peuvent être graves. Le **port d'un chapeau** est impératif même lors de la baignade ainsi qu'une installation au frais.

Presque TOUS les médicaments sensibilisent la peau rapidement dès les premiers rayons du soleil : brûlure rouge du deuxième degré ou à vif du troisième degré sur une peau déjà fine et sèche, le coup de soleil est douloureux et prurigineux. Portez des **vêtements fins, aérés, couvrants** et appliquez un **écran total** indice 50.

La chaleur : coup de chaleur et déshydratation

Qui n'est pas heureux de laisser son corps se détendre à la chaleur de l'été ?

Le thermostat du corps est débordé par trop de chaleur ambiante et sa température va augmenter en entraînant une somnolence, des nausées, des céphalées, une sensation de malaise. Attention à la grave [déshydratation](#) si elle n'est pas gérée et devient sévère.

Repérer les **médicaments** qui déshydratent (diurétiques), absorber suffisamment de **liquides** sous toutes leurs formes.

(Soupes froides, yaourts, sorbets, etc.), se rafraichir en rappelant les bienfaits du **bain de pieds frais**.

Les activités multiples : fatigue

Qui n'a pas rêvé de se retrouver en famille, entre amis ou de se changer les idées avec des activités inhabituelles (voyages, festivals, randonnées) ?

Trop de mouvement, d'activités, de déplacements, de présences sont perturbantes pour les personnes fragiles et donnent un surcroit de travail à leurs proches même s'ils en ressentent du bonheur.

Et si tout bonnement, on profitait de l'été avec modération et en confiance grâce à ces simples précautions ? **Bel été à vous tous !**