

# PRÉVENIR LES RISQUES DE DÉSHYDRATATION CHEZ LE SUJET ÂGÉ EN INSTITUTION



## DÉFINITIONS

### Déshydratation

La déshydratation correspond à un **manque d'eau** et de **sels minéraux** dans le corps, essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. La déshydratation est un phénomène connu chez le sujet âgé et des nombreux facteurs sont liés à cette problématique : effets indésirables provoqués par la prise d'un ou plusieurs médicaments, perte d'autonomie, anorexie, chute, insuffisance rénale, escarres (1)...

### Isolement social

Selon le Conseil Economique, Social et Environnemental, l'isolement social est la situation dans laquelle se trouve la personne qui, du fait de **relations durablement insuffisantes** dans leur **nombre** ou leur **qualité**, est en situation de **souffrance et de danger**. C'est-à-dire que les personnes isolées n'ont pas ou peu de relations au sein des principaux réseaux sociaux (familial, professionnel, amical, voisinage, associatif...) et souffrent de cette situation. L'isolement social peut signifier **l'absence** ou la **rareté des liens**, mais il peut aussi être vécu quand la qualité des relations est insuffisante.

## PROBLÉMATIQUE ET ENJEUX AUXQUELS ENTEND RÉPONDRE LE PROJET

### Prévenir les risques de déshydratation

La prévalence de la déshydratation varie de **0.8% à 38.5%** en EHPAD. Elle s'accompagne souvent de **conséquences délétères** pour la santé et le bien-être des résidents telles que : assèchement des muqueuses, constipation, confusion mentale, hypotension artérielle, aggravation des pathologies existantes (2)... Il est donc primordial d'agir sur ce phénomène en apportant des **solutions concrètes**.

Au cours du vieillissement, la composition corporelle se modifie avec une diminution de la masse maigre et une augmentation de la masse grasse. Or, la masse maigre est le principal réservoir de l'eau corporel (1). Il y a donc une **diminution progressive de la quantité totale d'eau** avec l'âge. En effet, on imagine bien que ce rapport diminue avec la quantité d'eau et de masse. Autour des 70 ans, la quantité d'eau contenue dans le corps n'est plus que de 53 % en moyenne, alors qu'elle était de 62 % du poids en moyenne chez le sujet adulte à ses 25 ans (3).

### Lutter contre l'isolement et de maintenir le lien social

En EHPAD ou en résidence senior, **seuls 20 % des résidents participent aux animations proposées**. Et ce sont souvent les mêmes personnes (4). Plus d'1/3 des résidents affirme avoir besoin de motivation pour effectuer ses activités quotidiennes et 1 sur 6 estime n'en effectuer aucune (5).

14 % des personnes âgées résidant depuis moins d'un an dans l'établissement déclarent n'effectuer **aucune activité quotidienne**, contre 22 % des personnes y résidant depuis plus de 5 ans (5).

La reconstruction d'un emploi du temps dans l'établissement n'est, de fait, pas toujours aisée, car l'institution se charge des tâches domestiques qui rythmaient autrefois les journées, comme la préparation des repas et les tâches ménagères (6).

Dans ces mêmes établissements, un tiers des personnes âgées sont dans un **état psychologique dégradé** et déclarent souffrir de fatigue, de lassitude ou d'épuisement (5). Même en recevant des visites régulières, les personnes âgées vivant en EHPAD ou résidences seniors peuvent **souffrir du sentiment d'être seules** (7).

## LE PROJET G.L.A.C.E. : EN PRATIQUE

Pour répondre aux risques de déshydratation et d'isolement social des personnes âgées en institution, le projet G.L.A.C.E. a vu le jour afin d'apporter un complément d'hydratation aux personnes âgées en structures de santé. Il s'agit d'un **chariot de service compatible pour maintien froid ou chaud** et qui assure des distributions de glaces en été et de boissons chaudes en hiver. Ce dispositif mobile, permet de circuler à la fois dans les espaces extérieurs et intérieurs de l'établissement ainsi que jusque dans les chambres des résidents.

### L'objectif du projet est double :

1 - Créer un moment de détente qui favorise le lien social pour les résidents lors du passage du chariot et des distributions. D'après notre étude, ce dispositif apporte une « **bulle de bonheur** » dans le quotidien des résidents.

Cet outil apporte de **nouveaux espaces de discussions** entre les résidents mais également avec le personnel, grâce à son côté ludique et convivial.

2- Inciter les personnes âgées à sortir de leur chambre en offrant un véritable moment de plaisir et de partage tout en stimulant le réflexe d'hydratation des personnes âgées.

D'après notre étude, le passage du chariot est perçu comme un **moment de plaisir et de gourmandise** qui **améliore l'humeur et le bien-être** des résidents. Les résidents sont ensuite **plus souriants, ont meilleur moral et semblent moins anxieux**.

Le passage du chariot reste occasionnel dans les services. Des résidents interrogés ne souhaitent pas voir sa fréquence augmenter afin de conserver le plaisir de ce **rendez-vous gourmand** et d'en faire un **moment privilégié**.

Les animateurs ont par ailleurs relevé **l'importance du choix** dans les boissons ou glaces qui sont proposées aux résidents : « Ils se penchent au-dessus du chariot pour choisir le parfum du jour ».

Les mesures réalisées au cours de ce projet mettent en évidence une **diminution du taux de résidents présentant une urine foncée et une sécheresse buccale**. Les enseignements de cette étude montrent que le chariot est perçu comme un dispositif complémentaire dans les actions mises en œuvre pour lutter contre les risques de déshydratation et une bonne alternative pour les personnes refusant les verres d'eau.

Du fait de ces résultats ainsi que de l'engouement général autour du dispositif, une hypothèse peut être établie sur **l'impact global** de ce chariot pour une **meilleure prise en compte de la déshydratation**. En effet, ce chariot semble avoir permis de **mettre en avant** dans l'établissement la lutte contre la déshydratation, en incitant les professionnels et les résidents à mieux prendre en compte ce problème. Ce dispositif permettrait ainsi une **meilleure sensibilisation** et donc une **meilleure prise en charge** de ce problème.

Enfin, le dispositif permet aussi de **maintenir les capacités motrices** des résidents pouvant participer : pousser le chariot, former les boules de glaces, ajouter de la chantilly sur les boissons chaudes, servir les tasses ou les coupelles de glaces, etc. Cela génère un véritable sentiment de fierté pour les participants !

## RECOMMANDATIONS

### Recommandation n°1 :

En impliquant les résidents dans ce projet, ils se sentent acteur de leur santé. Leur participation facilite un **maintien de leurs capacités cognitive et motrices**.

### Recommandation n°2 :

Sensibiliser les résidents à l'**importance de l'hydratation** à travers un rendez-vous **convivial** et **ludique**, qui rassemble les personnes âgées comme les soignants pour un moment de **partage et bienfaisance**.

### Recommandation n°3 :

Utiliser le chariot à une fréquence régulière, été comme hiver, pour proposer un **complément d'hydratation** aux résidents pour qui il est parfois difficile de boire de l'eau tout au long de la journée. Apporter un complément hydrique de manière **simple, accessible et ludique** aux résidents aide et favorise leur hydratation.

## 3 IDÉES CLÉS À RETENIR

### Numéro 1 :

Le chariot G.L.A.C.E. permet de créer des moments, des rendez-vous simples dans le quotidien des résidents pour répondre aux **problématiques de santé** sans impacter leur état psychologique mais au contraire en essayant d'améliorer leur condition sociale et environnementale, tout en alliant **santé, bien-être et plaisir**.

### Numéro 2 :

Le chariot G.L.A.C.E. permet **d'impliquer** les résidents lors des passages en les faisant participer au service et à la distribution et contribue ainsi au **maintien** de leurs **capacités motrices**.

### Numéro 3 :

Le chariot G.L.A.C.E. permet d'apporter de la **convivialité**, du **partage** et du **plaisir** aux résidents, essentiel pour égayé leur quotidien et briser leur isolement.

## POUR EN SAVOIR PLUS...

Retrouvez la vidéo réalisée au sein du Centre Hospitalier de Fumel, porteur du projet G.L.A.C.E. et lauréat du Prix IN 2020, pour découvrir le témoignages des résidents et des animateurs ainsi que les différents outils développés :



RETROUVER LA VIDÉO DU  
PROJET G.L.A.C.E.



TÉLÉCHARGER LE POSTER  
SCIENTIFIQUE G.L.A.C.E.



TÉLÉCHARGER LE KIT DE  
DÉPLOIEMENT G.L.A.C.E.

## RÉFÉRENCES

1. SUON S. La déshydratation du sujet âgé. Université René Descartes- Paris V; 2011.
2. Paulis SJC, Everink IHJ, Halfens RJG, Lohrmann C, Schols JMGA. Prevalence and Risk Factors of Dehydration Among Nursing Home Residents: A Systematic Review. *J Am Med Dir Assoc.* août 2018;19(8):646-57.
3. Ferry M, Alix E. Métabolisme de l'eau et besoins hydriques de la personne âgée. In: Hébuterne X, Alix E, Raynaud-Simon A, Vellas B, éditeurs. *Traité de nutrition de la personne âgée* [Internet]. Paris: Springer; 2009 [cité 2 mars 2023]. p. 53-63. Disponible sur: [https://doi.org/10.1007/978-2-287-98117-3\\_7](https://doi.org/10.1007/978-2-287-98117-3_7)
4. Gérard A. Comment lutter contre l'isolement des personnes âgées en Ehpad ? [Internet]. *agevillage.* 2021 [cité 20 févr 2023]. Disponible sur: <https://www.agevillage.com/actualites/18505-1-comment-lutter-contre-l-isolement-des-personnes-agees-en-ehpad>
5. Direction de la recherche, des études de l'évaluation et des statistiques. Un tiers des personnes âgées vivant en établissement sont dans un état psychologique dégradé. 2020 janv p. 6. (Études & Résultats). Report No.: 1141.
6. Mallon I. *Vivre en maison de retraite : Le dernier chez-soi* [Internet]. *Vivre en maison de retraite : Le dernier chez-soi.* Rennes: Presses universitaires de Rennes; 2015 [cité 24 févr 2023]. 288 p. (Le sens social). Disponible sur: <http://books.openedition.org/pur/24276>
7. Trépied V. Solitude en EHPAD. L'expérience vécue de la relation soignante par les personnes âgées dépendantes. *Gérontologie et société.* 2016;vol. 38 / 149(1):91-104.

G.L.A.C.E