

Accompagnement des personnes fragiles

Un encadrement plus soutenu pour mieux anticiper et éviter les désagréments.

Qu'est-ce qu'une « Personne fragile » :

- Toute personne ayant vécu une pathologie grave ou un évènement traumatisant dans les 5 ans précédents le jeûne, et n'ayant jamais jeûné.
- Les personnes qui connaissent pendant le stage : hypotension, fatigue, vertiges

Exemples :

- Antécédent de cancer, surtout si chimiothérapie (relargage de métabolites médicamenteux)
- Antécédent de burn-out
- Deuil
- ...

Comment les repérer :

- Lors de l'entretien de santé par le Responsable de centre (qualité de l'entretien)
- Questionnaire santé
- Le samedi soir, lors du tour de table

Conduite à tenir :

- **Niveau 3 systématiquement pour** les 3 premiers jours, puis adaptation selon évolution de l'état
- Prise de TA matin ET soir
- La personne doit avoir systématiquement avec elle dans sa chambre : petit pot de miel, sel, jus de fruit dilué.
- **Kit « personne fragile »** : à remettre à la personne (voir ci-dessous)

Le kit « personne fragile » doit contenir :

- La fiche de conseils « Niveau 3 » (ci-dessous à imprimer en 160g)
- Un mini pot de miel (30g) et une petite cuillère
- Un petit sachet de gros sel (1 cuillère à café)

Fiche de conseils « Niveau 3 » à remettre au stagiaire

Ce que vous devez prendre en compte :

- Signaler sans tarder tout désagrément ou inconfort à l'équipe d'encadrement
- Accepter simplement d'être fatigué, si ça n'est pas dans vos habitudes, cette fois écoutez-vous et respectez-vous, acceptez les besoins de votre corps.
- Pour éviter les sensations de vertiges et baisses brutales de tension :
 - De manière générale et surtout le matin, changez de position en douceur et très lentement (lever du lit, lever d'une chaise).
- Le matin au réveil :
 - Restez assis au bord du lit quelques minutes
 - Buvez un petit verre de jus de fruit dilué (25% jus de fruit, 75% d'eau)
- Gardez avec vous en permanence :
 - Un flacon avec du jus de fruit dilué (25% jus de fruit, 75% d'eau)
 - Un petit pot de miel
 - Un petit sachet de gros sel (en cas de baisse de tension)
- Soyez présent sur l'ensemble des points de bobologie :
 - Le suivi personnalisé du matin
 - Avant la randonnée
 - Au retour de randonnée
 - Le soir après les exposés (prise de tension...)
- Eviter sauna, hammam, jacuzzi...
- Veillez à boire abondamment

Vous trouverez ci-dessous la fiche de conseils niveau 3 à imprimer en 160g en plusieurs exemplaires d'avance et à découper.

Fiche de conseils « Niveau 3 »

- **Ce que vous devez prendre en compte :**
 - Signaler sans tarder tout désagrément ou inconfort à l'équipe d'encadrement
 - Accepter simplement d'être fatigué, si ça n'est pas dans vos habitudes, cette fois écoutez-vous et respectez-vous, acceptez les besoins de votre corps.
- **Pour éviter les sensations de vertiges et baisses brutales de tension :**
 - De manière générale et surtout le matin, changez de position en douceur et très lentement (lever du lit, lever d'une chaise).
- **Le matin au réveil :**
 - Restez assis au bord du lit quelques minutes
 - Buvez un petit verre de jus de fruit dilué (25% jus de fruit, 75% d'eau)
- **Gardez avec vous en permanence :**
 - Un flacon avec du jus de fruit dilué (25% jus de fruit, 75% d'eau)
 - Un petit pot de miel
 - Un petit sachet de gros sel (en cas de baisse de tension)
- **Soyez présent sur l'ensemble des points de bobologie :**
 - Le suivi personnalisé du matin
 - Avant la randonnée
 - Au retour de randonnée
 - Le soir après les exposés (prise de tension...)
- Eviter sauna, hammam, jacuzzi
- Veillez à boire abondamment

Fiche de conseils « Niveau 3 »

- **Ce que vous devez prendre en compte :**
 - Signaler sans tarder tout désagrément ou inconfort à l'équipe d'encadrement
 - Accepter simplement d'être fatigué, si ça n'est pas dans vos habitudes, cette fois écoutez-vous et respectez-vous, acceptez les besoins de votre corps.
- **Pour éviter les sensations de vertiges et baisses brutales de tension :**
 - De manière générale et surtout le matin, changez de position en douceur et très lentement (lever du lit, lever d'une chaise).
- **Le matin au réveil :**
 - Restez assis au bord du lit quelques minutes
 - Buvez un petit verre de jus de fruit dilué (25% jus de fruit, 75% d'eau)
- **Gardez avec vous en permanence :**
 - Un flacon avec du jus de fruit dilué (25% jus de fruit, 75% d'eau)
 - Un petit pot de miel
 - Un petit sachet de gros sel (en cas de baisse de tension)
- **Soyez présent sur l'ensemble des points de bobologie :**
 - Le suivi personnalisé du matin
 - Avant la randonnée
 - Au retour de randonnée
 - Le soir après les exposés (prise de tension...)
- Eviter sauna, hammam, jacuzzi
- Veillez à boire abondamment