

Warme dagen, zorg dragen



Vlaanderen
is zorg

Hou gevoelige doelgroepen gezond tijdens warme dagen.

Wat kan jij doen als thuiszorgwerker?



Personen met een verhoogd risico

Gevoelige doelgroepen zoals ouderen, baby's en jonge kinderen, chronisch zieken en sociaal geïsoleerde personen lopen een verhoogd risico op gezondheidsklachten tijdens warme dagen. Als personen een COVID-19-infectie hebben, zijn zij extra gevoelig voor hittestress. Omgekeerd zijn personen met hittestress ook vatbaarder voor een COVID-19-infectie.

- Weet welke cliënt een verhoogd risico heeft op hittegerelateerde aandoeningen.
- Controleer de temperatuur in de woonst. Zowel in de slaapkamer als de leefruimtes.

Hou je cliënten koel

Kwetsbare personen koel houden is van vitaal belang tijdens warmteperiodes. Neem voldoende maatregelen om hen gezond te houden. Symptomen van hittegerelateerde aandoeningen zijn lusteloosheid, slaperigheid, braken en hoofdpijn.

- Herken hittegerelateerde aandoeningen.
- Verhoog de vochtinname en volg dit op.
- Zorg voor voldoende afkoeling. Let op met het gebruik van ventilatoren en (mobiele) airco's, omdat sterke luchtstromen die deze toestellen veroorzaken virusdeeltjes verder kunnen verspreiden. Zorg voor voldoende aanvoer van verse lucht.

Hou de woning koel

Simpele maatregelen kunnen de oververhitting van de woningen van je cliënten beperken.

- Benut de zonnewering maximaal.
- Zet de ramen open zolang het buiten koeler is dan binnen.
- Gebruik zo weinig mogelijk apparaten die warmte produceren.

Onderneem actie

Behandel hittegerelateerde ziekten steeds op dezelfde manier. Koel de zieke af en zoek hulp wanneer deze niet reageert.

- Verplaats de zieke cliënt naar een koelere omgeving.
- Koel de cliënt af met vochtige doeken of een koele douche.
- Bel de huisarts van de cliënt en indien nodig, bel 112.

DRAAG OOK ZORG VOOR JEZELF.
HOU JE KOEL, DRINK EN RUST VOLDOENDE!
MEER INFORMATIE VIND JE OP [WARMEDAGEN.BE](https://www.warmedagen.be)

AGENTSCHAP
ZORG & GEZONDHEID

WAT KAN JE DOEN OM JEZELF EN JE CLIËNTEN TE BESCHERMEN TIJDENS WARME DAGEN?



Volg de afspraken van je eigen organisatie

Ga na of je organisatie materialen rond warme dagen ter beschikking heeft die je kan gebruiken . Bv. drankkaarten, flyers ...

Ga na of je organisatie maatregelen neemt rond werken tijdens warme dagen.

Opmerkingen



Reageer op probleemsituaties

Wees steeds alert voor symptomen van hittegerelateerde aandoeningen zodat je tijdig kunt ingrijpen. Let vooral op de volgende symptomen:

- Vermoeidheid
- Duizeligheid
- Klachten van hoofdpijn
- Klachten van misselijkheid
- Klachten van spierkrampen
- Beperkte eetlust
- Overvloedig zweten
- Sterk verhoogde temperatuur

Is je cliënt bevangen van de hitte? Onderneem dan de volgende stappen:

- Koel de cliënt af en zoek hulp wanneer deze niet reageert.
- Verplaats de cliënt naar een koelere omgeving.
- Koel de cliënt af met vochtige doeken of een koele douche.
- Bel de huisarts van de cliënt en indien nodig, bel 112.

Opmerkingen



Optimaliseer de vochtinname en volg dit op

Laat je cliënten voldoende water drinken. Elk glaasje telt!

Zorg dat water binnen handbereik en goed zichtbaar staat.

Voorzie, indien mogelijk, voor aangepaste voeding met een hoog vochtgehalte. Bv. yoghurt, fruitsla, ijs, rauwe groenten,...

Vergeet ook zelf niet te drinken!



Zorg voor voldoende afkoeling van je cliënt

Het gezicht, de hals en de polsen natmaken met een fris washandje, handdoekje of ijszakje kan voor extra verkoeling zorgen. Leg deze ook klaar als je naar de volgende cliënt vertrekt.

Verplaats mensen naar een koelere ruimte. Maar houd goed in de gaten dat het daar later op de dag niet te warm wordt (als de zon draait).

Zorg dat men lichte comfortabele kledij draagt (ook 's nachts) en voorzie fris en licht beddengoed.

Gebruik indien aanwezig eventueel een ventilator of airco om hinder van warmte snel te verminderen. Richt deze niet op de cliënt!

Adviseer om zo veel mogelijk lichte, katoenen kledij te dragen met korte mouwen en pijpen.

Voorzie regelmatig propere lakens en kussenslopen.

Raad mensen aan om geen verhoogde inspanningen te leveren, op de warmste momenten van de dag en benadruk dat ze zich goed tegen de zon moeten beschermen met zonnecrème, een zonnehoed of zonneklep en zonnebril.

Probeer wat schaduwplekken te creëren door de parasol op te zetten of de tuinset onder een boom te zetten.



Zorg voor voldoende afkoeling van de woning

Benut de zonnewering maximaal

Zet de ramen open zolang het buiten koeler is dan binnen. Maar vergeet deze niet te sluiten als je weer weg gaat, zodat het in de loop van de dag niet onnodig warm wordt.

Gebruik zo weinig mogelijk apparaten die warmte produceren zoals de oven of droogkast.

Kijk op www.warmedagen.be en www.warmedagen.be/warmte-en-het-coronavirus voor meer informatie.