

AGENTSCHAP
ZORG &
GEZONDHEID



Zon in overvloed,
verzorg jezelf
en anderen goed.
[warmedagen.be](https://www.warmedagen.be)



Inspiratiedocument Warme Dagen voor woon-zorgcentra

Update 2021



Vlaanderen
is zorg

Inhoud

Inleiding.....	3
1. Bereid je voor op warme dagen.....	4
2. Zorg voor een goede communicatie.....	5
a) Bereid de bewoners en bezoekers voor.....	5
b) Bereid het personeel voor.....	5
3. Optimaliseer de vochtinname van de bewoners.....	6
4. Zorg voor koele verblijfsruimten of een geklimatiseerde ruimte.....	9
5. Zorg voor voldoende verkoeling bij de bewoners.....	12
6. Stimuleer bij iedereen alertheid voor hittegerelateerde symptomen.....	14



Inleiding

Heb je alle noden en behoeften van de bewoners in je woonzorgcentrum in kaart gebracht? Dan is het tijd voor actie. Laat je via dit document inspireren om zelf keuzes te maken over hoe jij warme dagen binnen een woonzorgcentrum zou aanpakken. De inspirerende voorbeelden uit dit document zijn niet volledig. Elk woonzorgcentrum vraagt om maatwerk met maatregelen die aangepast zijn aan de locatie (bv. verouderde infrastructuur), aan de middelen (bv. inzetbaarheid van personeel), aan de voorzieningen (bv. mogelijkheden tot koeling), enzovoort. Bekijk welke maatregelen haalbaar zijn en in orde zijn met de wet. Maak een onderscheid tussen de maatregelen volgens het bewonersprofiel: zelfredzaam (of zelfredzamer) versus (zwaar) zorgbehoevend.

Mogelijke interventies bieden telkens een antwoord op de volgende doelen:

1. **Bereid je voor op warme dagen**
2. **Zorg voor een goede communicatie**
3. **Optimaliseer de vochtinname van de bewoners**
4. **Zorg voor koele verblijfsruimten of een geklimatiseerde ruimte**
5. **Zorg voor voldoende verkoeling bij de bewoners**
6. **Stimuleer bij iedereen alertheid voor hittegerelateerde symptomen**



1. Bereid je voor op warme dagen

Leg vast wat er van iedereen verwacht wordt op warme dagen. Doe dat vooraf, bij de opmaak van het warmteactieplan. Betrek er alle stakeholders bij: externe zorgverleners, personeel, vrijwilligers, bewoners en bezoekers.

Als mensen vooraf weten wat er moet gebeuren bij warme dagen en hun rol kennen, kunnen acties breed gedragen worden. De erkenningsvoorwaarden voor de woonzorgcentra en centra voor kortverblijf bepalen dat de voorziening een actieve communicatie moet voeren met de bewoner en zijn omgeving, onder andere over strategische beleidsbeslissingen die impact hebben op de dagelijkse werking van het centrum of de aard van de aangeboden hulp en dienstverlening.¹

Enkele tips:

- Verzamel ervaringen uit voorgaande jaren en leg nieuwe ervaringen vast voor komende warmteperioden. Neem (preventieve) acties op in jaarplanningen.
- Vraag in de gebruikersraad, die samengesteld is uit bewoners en familieleden of mantelzorgers, welke noden en behoeften er onder de bewoners in het woonzorgcentrum leven op warme dagen, en toets af op welke manier maatregelen onthaald (zullen) worden.²
- Op de website warmedagen.be kun je je [inschrijven](#) om één à twee dagen op voorhand waarschuwingmails te krijgen voor warmteperioden.
- Test vooraf de werkzaamheid van in te zetten middelen en maatregelen.
- Bekijk vooraf de draagkracht van het personeel en de rol van vrijwilligers en bezoekers (of mantelzorgers) tijdens warmteperioden. Zorg dat je voldoende mankracht kunt aanspreken om in te zetten op warme dagen.

¹ Zie: Bijlage 11, Art. 8 – Actieve communicatie, bij het [Besluit van de Vlaamse Regering van 22 juni 2019 betreffende de programmatie, de erkenningsvoorwaarden en de subsidieregeling voor woonzorgvoorzieningen en verenigingen voor mantelzorgers en gebruikers](#)

² Zie: Bijlage 11, Art. 41, §1 – Gebruikersraad, idem.

2. Zorg voor een goede communicatie

Zorg dat mensen van tevoren weten wat er moet gebeuren bij erg warme dagen. Als iedereen zijn rol kent, kunnen acties breed gedragen worden.

a) Bereid de bewoners en bezoekers voor

Informeer de bewoners en bezoekers dat het belangrijk is om voldoende vocht in te nemen en onnodig zweten te vermijden.

Enkele tips:

- Informeer de bewoners en bezoekers mondeling, via affiches, flyers, brochures, een nieuwsflash op het tv-kanaal van het woonzorgcentrum, een artikel in het bewonerskrantje ...
- Herhaal de boodschappen op diverse plaatsen in het woonzorgcentrum: in de cafetaria (staande flyers), het restaurant (bv. via placemats op de eettafels) ...
- Download of bestel onze [folder](#) en [affiche voor ouderen](#) in onze [webwinkel](#).
- In de webwinkel vind je ook publireportages, materiaal voor sociale media en digitale borden.

b) Bereid het personeel voor

Informeer het personeel dat het belangrijk is om voldoende vocht in te nemen en onnodig zweten te vermijden. Dat kan bijvoorbeeld door (delen van) deze handleiding te verspreiden.

Enkele tips:

- Informeer het personeel over de interne en externe risicofactoren voor hittegerelateerde aandoeningen.
- Informeer het personeel over hoe ze hittegerelateerde aandoeningen bij bewoners kunnen herkennen.
- Informeer het personeel over de acties die ze moeten ondernemen bij hittegerelateerde aandoeningen.
- Ontwikkel een op maat gemaakt warmteactieplan.



3. Optimaliseer de vochtinname van de bewoners



Idealiter drinkt een bewoner op een warme dag minstens anderhalve liter water, aangevuld met het volume dat hij verliest door te zweten. Denk daarbij dat elk glaasje telt. Elke eenheid die extra wordt gedronken draagt bij tot een verlaagd risico op hittegerelateerde aandoeningen. Een goede indicator voor de hydratatie-toestand is de frequentie van het toiletbezoek en de kleur van de urine. Kleurt die donker of plast de bewoner minder dan gewoonlijk? Dan moet de bewoner meer drinken. Wacht ook niet tot er een dorstgevoel optreedt. Overleg met de arts hoeveel een bewoner met vochtrestrictie of bij medicijngebruik moet drinken. Gebruik de [affiche 'Urinemeter'](#) als handig hulpmiddel.



Het is niet evident om voldoende vochtopname te garanderen, want vaak ervaren bewoners weinig tot geen dorstgevoel of hebben ze hulp nodig bij het drinken (bv. bedlegerige bewoners of bewoners met dementie). Soms vergeten ze gewoonweg te drinken of wensen ze minder te drinken om minder vaak naar het toilet te hoeven gaan. Ouderen onderschatten de juiste hoeveelheid vocht die ze moeten verwerken. Ze beseffen vaak niet dat ze al een gezondheidsrisico lopen als ze minder dan acht glazen water per dag drinken. Je kunt de bewoners een vochtreserve laten opbouwen door ze al meer dan gemiddeld te laten drinken op de dagen die voorafgaan aan een warmteperiode. Beschikbaarheid van vocht, goed zichtbaar en binnen handbereik, leidt tot meer drinken.



Enkele tips:

a) Zorg voor aangepaste voeding op warme dagen.

- Bespreek met de interne of externe catering van het woonzorgcentrum om op warme dagen een aangepast dagmenu aan te bieden.
- Bied op warme dagen een maaltijd met hoog vochtgehalte aan. Vaak is de eetlust tijdens warme dagen minder, waardoor er overwogen kan worden om een lichtere en kleinere hoofdmaaltijd in combinatie met een (groter) vieruurtje aan te bieden.
 - Kies in de mate van het mogelijke, of als bijgerecht, voor rauwe groenten. Die bevatten veel vocht.
 - Kies voor pudding, yoghurt, verse fruitsla of fruit (zoals watermeloen), smoothies, plattekaas, milkshake of (water)ijs als dessert of vieruurtje.

b) Zorg dat de omgeving drinken aanmoedigt.

- De bewoners moeten altijd over gratis en voldoende drinkbaar water kunnen beschikken. Zorg dat water steeds binnen handbereik staat in een fles, glas of beker die makkelijk hanteerbaar is voor de bewoner (bv. een tuitbeker).³
- Zorg dat lege flessen, glazen of bekers regelmatig bijgevuld, correct gereinigd en gespoeld worden. Noteer hoeveel de bewoner drinkt. Je kunt daarvoor de drankkaart gebruiken. Die kun je [online](#) downloaden of bestellen.
- Hou toiletbezoeken bij of check op geregelde tijdstippen de kwaliteit van de urine. Noteer alles op het geïndividualiseerd en digitaal woonzorgleefplan van elke bewoner.⁴
- Drank aanbieden in de vorm van 'passief neerzetten' is vaak onvoldoende. Heel wat bewoners hebben baat bij het actief aanreiken van drank. In sommige gevallen moet zelfs hulp geboden worden bij het drinken.
- Zorg dat de bewoners niet alleen voldoende drinken bij de maaltijden, maar ook tussen de maaltijden in. Laat de bewoners extra drinken bij verzorgende handelingen, zoals tandenpoetsen, of als ze medicijnen innemen. Dat helpt om de drankmomenten te spreiden over de dag.
- Stel een plan op voor extra toezicht bij hoogrisico-bewoners.

³ Zie: Bijlage 11, Art. 32, 6° – Beschikbaarheid van drinkbaar water, idem.

⁴ Zie: Bijlage 11, Art.30 – Woonzorgleefplan, idem.



- Maak bezoekers erop attent dat het voor de bewoners belangrijk is om voldoende te drinken. Vraag hen om dat zelf ook te stimuleren.
- Vraag elke zorgverlener die een kamer binnenstapt om bewoners water aan te bieden. Ook de schoonmaker!
- Bied alternatieven aan voor water. Keuzemogelijkheden en variatie kunnen drinken stimuleren. Denk bijvoorbeeld aan (ijsgekoelde) thee, fruitsap, water met citroen of siroop (grenadine, munt ...). Volg daarbij de voorkeur van de bewoner. Sommige bewoners drinken niet graag koude dranken. Ook warme koffie of thee vullen de vochtreserves aan. Vermijd alcohol.



4. Zorg voor koele verblijfsruimten of een geklimatiseerde ruimte



In de [erkenningvoorwaarden](#) worden een aantal bepalingen vermeld over klimaatbeheersing in woonzorgcentra.

In alle verblijfsruimten bedraagt de temperatuur overdag minstens 22°C. Alle nuttige maatregelen worden genomen om in alle verblijfsruimten een temperatuur van maximaal 26°C of als de waarschuwingsfase van het Vlaams Warmteactieplan van kracht is, een temperatuur die lager ligt dan de buitentemperatuur, te bewaren. Daarvoor wordt het volgende principe gehanteerd:

- Tref eerst maatregelen om de warmte buiten te houden (bv. zonnewering).
- Neem daarna maatregelen voor passieve koeling (bv. nachtventilatie).
- Grijp pas naar actieve koelingsmethoden bij absolute noodzaak of als het comfort van de bewoners dat vereist (bv. airco).



Zonnewering

Het gebruik van zonnewering is onderhevig aan specifieke bepalingen. Breng aangepaste zonnewering aan waar nodig. Zonnewering wordt als aangepast beschouwd als het zicht op de buitenwereld niet verstoord is, de bewoners niet oververhit kunnen raken én (bij nieuwbouw) niet verblind kunnen worden door direct zonlicht. Rolluiken voldoen niet omdat ze geen ongehinderd zicht op de buitenwereld bieden.⁵

⁵ Zie Bijlage 11, Art. 51, 16° - Zonnewering, idem

Als de waarschuwingsfase van het Vlaams Warmteactieplan wordt opgestart, wordt een geklimatiseerde ruimte beschikbaar gemaakt die voldoende groot is voor alle bewoners van wie de verblijfsruimten de vereiste temperaturen niet halen.

Mogelijke maatregelen

a) Zorg voor een goed zomercomfort en voorkom opwarming.

- Controleer regelmatig de temperatuur in de verblijfsruimten van de bewoners.
- Kies ervoor om de bewoners met hoge zorgbehoeften strategisch te verdelen over de noordelijk gerichte kamers (van de lagere verdiepingen).
- Open de ramen zodra het buiten koeler is dan binnen. Hou rekening met de veiligheid van de bewoners en zorg dat ze niet kunnen wegllopen of vallen. Denk ook aan het risico op inbraak.
- Vermijd tocht.
- Gebruik zo weinig mogelijk apparaten die warmte produceren.
- Hou er rekening mee dat vochtige ruimten meer hittestress zullen veroorzaken.
- Plaats ventilatie en/of energiezuinige airconditioning. Zorg daarbij dat het verschil met de buitentemperatuur niet te hoog oploopt. Bekijk de adviezen rond [ventileren en verluchten](#) in combinatie met COVID-19.
- Benut zonnewering maximaal zodra de zon opkomt.
- Laat de bewoners buiten verkoeling opzoeken. Vermijd wel directe zonnestralen en creëer schaduw (bv. met parasols, grote hoeden ...).
- Sluit ruimten die onvermijdelijk opwarmen af voor bewoners.

b) Voorzie een geklimatiseerde ruimte.

- De gehele infrastructuur koelen is vaak niet haalbaar. Voor bewoners van wie de verblijfsruimten niet voldoende gekoeld kunnen worden, moet er volgens de erkenningsvoorwaarden voor de woonzorgcentra een geklimatiseerde ruimte beschikbaar zijn die voldoende groot is om alle bewoners in te groeperen.
- Breng de bewoners op de hoogte van die ruimten en begeleid afhankelijke bewoners ernaartoe.

Structurele oplossingen

Bij te warme temperaturen in de zomer wordt vaak een mobiele airco-unit ingezet. Zulke ad-hocoplossingen zijn erg energie-inefficiënt. Gebruik je ze toch? Bekijk de



aanbevelingen op de [website](#). Gebouwen hebben meer structurele ingrepen nodig om de gewenste temperatuur te bereiken. De meest ecologische (en op termijn goedkoopste) manier om oververhitting te voorkomen en de warmte buiten te houden blijft uiteraard *'duurzaam en klimaatbestendig (ver)bouwen'*. Bespreek deze aandachtspunten met je architect als je een nieuwbouw zet of verbouwingen uitvoert:

- Houd bij het ontwerp rekening met de oriëntatie van het gebouw.
- Creëer een structurele zonnewering die eigen is aan het gebouw (verbonden met het architectuurconcept), zoals doorstekende muren of terugliggende ramen.
- Zorg ervoor dat de ramen in de verblijfsruimten geopend kunnen worden, rekening houdend met de veiligheid van de bewoners.
- Breng buitenzonnewering aan. Zonnewering aan de binnenzijde is bedoeld om lichthinder tegen te gaan, niet om de opwarming van een lokaal te voorkomen. Hou er rekening mee dat zonwerend glas nog steeds twee tot drie keer meer warmte doorlaat dan een goede buitenzonnewering.
- Laat de buitenzonnewering de luchtstroom door ramen en ventilatieroosters niet belemmeren.
- Maak gebruik van natuurlijke beschaduwing. Met loofbomen of struiken bijvoorbeeld. In de zomer dragen ze hun bladeren en vormen ze dus een natuurlijk zonwerend scherm. In de winter zijn ze kaal en laten ze de zon in het gebouw binnenvallen.
- Verhoog de ventilatiecapaciteit.
- Overweeg het gebruik van een passieve koelinstallatie bij nieuwbouw, uitbreidings- of verbouwingen (bv. topkoeling, free-koeling ...)
- Overweeg de installatie van airconditioning en ventilatoren in ruimten die tijdens warme dagen noodzakelijk koel moeten blijven. Bekijk de aanbevelingen op de [website](#).
- Vermijd dat de ruimten onder het dak opwarmen door de warmteopname van het dakoppervlak te verlagen. Dat kun je doen door bijvoorbeeld een **groendak**, **blauwdak** of **koeldak** aan te brengen. Groendaken zijn bedekt met mossen of andere planten die warmteregulerend werken door het zonlicht te reflecteren en regenwater vast te houden of te verdampen. Een blauwdak zorgt voor buffering en berging van regenwater (bv. voor hergebruik of toilet) en zorgt in de zomer voor een voelbaar aangename leefklimaat. Bij koeldaken is het dakoppervlak bekleed met een reflecterend of lichtgekleurd materiaal (coating) dat de zonnestraling weerkaatst.



5. Zorg voor voldoende verkoeling bij de bewoners



Ouderen kunnen zich minder goed aanpassen aan een warme omgeving. Met de leeftijd verdwijnt langzaam hun vermogen om te zweten, waardoor hun lichaam de eigen lichaamstemperatuur minder goed kan regelen. Bewoners voelen door hun leeftijd of bepaalde aandoeningen (bv. dementie) die warmte ook minder goed aan. Daardoor kleden ze zich weleens te warm of slapen ze in warm beddengoed. Naast voldoende drinken en de woonruimten koel houden is het dus belangrijk om ook de lichaamstemperatuur laag te houden. Ouderen kunnen bijvoorbeeld hun gebrek aan zweet compenseren door de huid te bevochtigen met natte doeken of via verneveling.

Mogelijke interventies:

a) Zorg voor middelen die de bewoners verkoeling bieden

- Het gezicht, de hals en de polsen natmaken met een fris washandje, handdoekje of ijszakje kan voor extra verkoeling zorgen. Deel regelmatig koude en natte washandjes uit en/of verkoelende vernevelaars. Zorg ook voor een voldoende voorraad aan vochtige doeken, verstuivers en ijszakjes om deze koelingsmiddelen frequent te kunnen gebruiken of verversen.
- Zet de bewoners met de voeten in een (opblaasbaar) zwembadje of voetbadje.
- Gebruik eventueel mobiele airco of koelvesten om hinder van warmte snel te verminderen. Richt een mobiele airco nooit op de persoon zelf. Hou rekening met de algemene aanbevelingen rond [het gebruik van airco's](#).
- Douchen kan voor verkoeling zorgen, maar niet alle ouderen vinden dat even prettig. Vermijd absoluut sterke temperatuurwisselingen bij het douchen. Douchen vraagt een inspanning en verhoogt de luchtvochtigheid. Beperk daarom het douchen als daardoor de hittestress

juist stijgt en kies ervoor om de bewoners vaker te wassen op het bed of in de stoel.

- Bij bedlegerige bewoners die erg transpireren kun je het best het hele lichaam wassen en het bed verschonen.

b) Zorg dat de bewoners lichte comfortabele kledij dragen (ook 's nachts) en voorzie fris en licht beddengoed.

- Adviseer de bewoners om zo veel mogelijk lichte, katoenen kledij te dragen met korte mouwen en pijpen.
- Is er geen lichte kledij voorradig in de kleerkast van de bewoner? Vraag dan aan de bezoekers om het mee te brengen.
- Berg dekens en dekbedden op in de kast bij bewoners die het 's nachts te warm hebben.
- Voorzie regelmatig propere lakens en kussenslopen voor de (bedlegerige) bewoners.

c) Vermijd dat de bewoners verhoogde inspanningen leveren, voornamelijk op de warmste momenten van de dag.

- Pas kinesitherieschema's, douchmomenten en inspannende activiteiten aan.
- Gebruik de ochtenduren voor therapie en voorzie een alternatief in de namiddag.
- Leg bijvoorbeeld de focus op psychomotoriek in plaats van fysieke activatie.
- Bied oefeningen met water aan die weinig belastend zijn.
- Voorzie de therapie op een koele locatie, bijvoorbeeld: lichte groepsoefeningen in een kring waarbij er met een natte spons gegooid wordt, lichte groepsoefeningen met voetbaden, relaxatiebaden ...
- Zorg dat inspannende activiteiten (bv. wandelclubje) op een koeler moment plaatsvinden.

d) Bescherm de bewoners tegen directe zon bij buitenactiviteiten

- Bedek het hoofd van de bewoners in de zon met een zonnehoed of zonneklep en laat hem of haar een zonnebril dragen.
- Let erop dat de bewoners lichte, loszittende en lichtgekleurde kleding dragen.
- Smeer de onbedekte huid in met zonnebrandmiddel met een hoge beschermingsfactor. Zorg voor voldoende voorraad.
- Voorzie voldoende schaduw (parasols, bomen ...).



- Breng de bewoners naar koelere plekken buiten het woonzorgcentrum als de ruimten ontoereikend gekoeld kunnen worden (bv. naar de kerk, het park, het koopcentrum ...).

6. Stimuleer bij iedereen alertheid voor hittegerelateerde symptomen

Wees alert voor symptomen van hittegerelateerde aandoeningen zodat je tijdig kunt ingrijpen. In het gros van de gevallen kun je erger voorkomen door de vochtinname te optimaliseren en onnodig zweten te voorkomen.

Vermoed je hittekrampen en hitte-uitputting? Overleg dan met de behandelende arts. Een hittedag is een medische urgentie die, indien niet behandeld, in korte tijd de dood tot gevolg kan hebben.

- Controleer regelmatig de toestand van de bewoners. Let op de volgende symptomen:
 - vermoeidheid
 - duizeligheid
 - klachten van hoofdpijn
 - klachten van misselijkheid
 - klachten van spierkrampen
 - beperkte eetlust
 - overvloedig zweten

- Zorg dat mensen die vaker slapen, geen eetlust hebben of andere symptomen vertonen altijd voldoende vocht binnenkrijgen.
- Raadpleeg het document '[Risicofactoren hittegerelateerde aandoeningen](#)' op de website warmedagen.be voor een overzicht van alle risicofactoren.

