

Intern Warmteactieplan

WZC: ……….

Verantwoordelijke: …………….

Leden werkgroep: ………………

Datum laatste herziening: ………………….

# Colofon

Dit warmteactieplan is een realisatie van woonzorgcentrum …

Auteurs: …..

# Inleiding

In Vlaanderen neemt door de verandering van ons klimaat de kans op veelvuldige en aanhoudende warmteperioden toe. Die warme dagen veroorzaken extra gezondheidsrisico’s. Bewoners van woonzorgcentra zijn daarbij extra gevoelig. Dit omwille van zowel interne als externe factoren (zie bijlage 1).

Daarom is het zo belangrijk om in ons WZC voorbereid te zijn op ‘Warme Dagen’ en is dit warmteactieplan opgemaakt. Het moet ervoor zorgen dat de bewoners en personeel zo weinig mogelijk hinder of negatieve gezondheidseffecten ondervinden van warme dagen.

In het kader van de coronapandemie werden alle warmtemaatregelen getoetst aan de van kracht zijnde richtlijnen van de Nationale Veiligheidsraad. Meer informatie over deze warmtemaatregelen en het coronavirus vind je op

[www.warmedagen.be/warmte-en-het-coronavirus onder de rubriek ‘Maatregelen voor ouderen in zorgvoorzieningen’.](http://www.warmedagen.be/warmte-en-het-coronavirus onder de rubriek ‘Maatregelen voor ouderen in zorgvoorzieningen’.)

De verantwoordelijke voor de werking van dit plan is (*in te vullen*). Jaarlijks wordt het plan overlopen en indien nodig bijgestuurd (*waar, wanneer en door wie in te vullen*).

# Beleidscontext

## Nationaal ozon- en hitteplan

Sinds 2005 heeft België een nationaal ozon- en hitteplan. In dit plan wordt beschreven op welke manier de Belgische bevolking zal gewaarschuwd worden wanneer er volksgezondheidsproblemen worden verwacht door periodes van zeer warm weer (vb. hittegolf). In dit plan wordt ook rekening gehouden met de ozonconcentraties omdat deze een bijkomend negatief effect hebben op de volksgezondheid tijdens deze warmteperiodes. De combinatie van zowel temperatuurs- als ozoncriteria maakt het Belgische plan uniek.

Dit plan wordt opgevolgd binnen het Nationaal Milieugezondheidsactieplan (NEHAP). Vertegenwoordigers van alle betrokken diensten in België (Federaal, Gewest en Gemeenschap) volgen de uitvoering en evaluatie van het nationale plan op.

Door de 6de staatshervorming werden de bevoegdheden voor de uitvoering van het nationaal ozon- en hitteplan geregionaliseerd. Sindsdien zorgt het Agentschap Zorg en Gezondheid in Vlaanderen voor het uitsturen van de warmtewaarschuwingen en de sensibilisering van zowel de algemene bevolking als van organisaties en professionelen die werken naar kwetsbare groepen. De uitvoering hiervan wordt beschreven in het Vlaams Warmteactieplan.

De alarmfase, die als een crisisfase wordt aanzien, blijft echter een federale bevoegdheid. De regionale overheden ondersteunen wel de communicatie tijdens deze fase.

Sinds 2015 bundelt het nationale ozon- en hitteplan alle regionale en federale initiatieven rond ozon en hitte. De afstemming tussen alle overheden blijft gebeuren binnen het NEHAP.

## Vlaams Warmteactieplan

Het Vlaams Warmteactieplan bestaat uit een waakzaamheidsfase en een waarschuwingsfase.

### Waakzaamheidsfase

Vanaf 15 mei tot en met 30 september worden de voorspellingen van de maximumtemperatuur in Ukkel opgevolgd door het Koninklijk Meteorologisch Instituut (KMI). De Intergewestelijke Cel voor het Leefmilieu (IRCEL) volgt de ozonconcentraties en de ozonvoorspellingen op tijdens dezelfde periode. IRCEL bundelt deze gegevens en toetst deze aan de criteria van de waarschuwingsfase en alarmfase. Wanneer aan de criteria wordt voldaan, waarschuwen zij de betrokken overheden.

Tijdens de waakzaamheidsfase vraagt het Agentschap Zorg en Gezondheid aan de professionelen die werken met kwetsbare doelgroepen om zich voor te bereiden op een mogelijke periode van langdurig warm weer. Op 15 mei verstuurt het Agentschap Zorg en Gezondheid een nieuwsbrief naar deze professionelen waarbij de problematiek onder de aandacht wordt gebracht en wordt verwezen naar de campagnewebsite [www.warmedagen.be.](http://www.warmedagen.be/)

### Waarschuwingsfase

De waarschuwingsfase wordt afgekondigd 1 of 2 dagen voordat mogelijke gezondheidseffecten door erg warme temperaturen worden verwacht. De algemene bevolking én de professionelen die werken naar kwetsbare doelgroepen worden op dat moment gevraagd om extra maatregelen te nemen om zichzelf en risicogroepen te beschermen. Het Agentschap Zorg en Gezondheid verstuurt hiervoor een nieuwsbrief en zal via de pers de algemene bevolking inlichten.

Criterium waarschuwingsfase

De voorspelde maximumtemperaturen in Ukkel worden opgevolgd. De waarschuwingsfase wordt afgekondigd wanneer de som van het verschil tussen de ‘maximum voorspelde temperatuur’ en 25°C voor de volgende vijf dagen hoger of gelijk is aan 17°C.

### Federale alarmfase

Deze fase wordt aanzien als een crisisfase en is belangrijk om extra maatregelen te kunnen (laten) nemen bovenop de maatregelen die reeds genomen worden tijdens de waarschuwingsfase.

Wanneer aan de criteria van de alarmfase wordt voldaan, wordt die nog niet automatisch opgestart. Experten en beleidsmakers zullen in overleg afwegen of een opschaling naar de hoogste fase van het nationale ozon- en hitteplan nodig is.

Criteria alarmfase

Het temperatuurcriterium voor de waarschuwingsfase is bereikt.

EN

De maximale voorspelde temperatuur voor de dag zelf is hoger of gelijk aan 28°C.

EN

Er werd de vorige dag, op minstens één ozonmeetplaats in België, een uurgemiddelde ozonconcentratie hoger dan 180 μg/m³ (EU-informatiedrempel) gemeten EN er wordt voor de dag zelf, in een beduidend deel van het land, een uurgemiddelde ozonconcentratie hoger dan 180 μg/m³ (EU-informatiedrempel) voorspeld.

EN

De reeds genomen maatregelen moeten worden versterkt. Wanneer de alarmfase wordt opgestart, zal de communicatie gebeuren door de federale overheid. De regionale overheden (Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid) zullen de communicatie naar organisaties en professionelen ondersteunen.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nationaal ozon- en hitteplan** | | | | | | | | |
| **Vlaams Warmteactieplan (Agentschap Zorg en Gezondheid)** | | | | | | **Federale Alarmfase (FOD Volksgezondheid)** | | |
| **Waakzaamheidsfase** | | | **Waarschuwingsfase** | | | **Alarmfase** | | |
| 15 mei tot en met 30 september | Alertheid overheid | Sensibiliseren organisaties en  professionelen die werken  met kwetsbare groepen | Criteria op basis van maximum-  temperatuur  (Ukkel) | Waarschuwen algemene  bevolking en  organisaties en  professionelen die werken  met kwetsbare groepen | Call-toaction:  nemen van maatregelen | Citeria op basis van maxim-  temperatuur  (Ukkel) en ozon-  concentraties | Evaluatie door experten en  beleidsmakers: zijn er extra  maatregelen nodig? | Opschalen maatregelen,  waarschuwen bevolking en  organisaties en  professionelen die werken  met kwetsbare groepen |

# Waarom lopen ouderen een verhoogd risico?

Op Vlaams niveau staat de term ‘ouderen’ voor personen vanaf 65 jaar. Ouder worden gaat gepaard met een verouderingsproces op fysiek, zintuiglijk en geestelijk vlak. Zo veroudert het lichaam inwendig (verminderde cardiovasculaire werking en verminderde werking van de nieren) en nemen de spierkracht, de regeling van de lichaamstemperatuur en de fysieke fitheid af. Oudere personen vormen een belangrijke risicogroep door het gebruik van medicatie, de aanwezigheid van ziekten en aandoeningen, een verminderde dorstprikkel en een verminderd transpiratievermogen. Op cognitief vlak kunnen ze moeite krijgen om nieuwe problemen op te lossen, snel besluiten te vormen en complexe situaties te overzien. Al deze factoren kunnen ervoor zorgen dat sommige ouderen onvoldoende drinken, onvoldoende verkoeling opzoeken of zich niet aangepast kleden bij te warme weersomstandigheden.

Bovendien zijn er interne en externe factoren die het risico op hittegerelateerde aandoeningen verhogen. Die factoren vind je terug in bijlage 1 en online in dit [document](https://www.warmedagen.be/sites/default/files/atoms/files/WarmeDagen_risicofactoren%20hitte%20gerelateerde%20aandoeningen_0.pdf).

Tip: Identificeer bewoners die aan veelvuldige aandoeningen lijden, intensieve zorgen nodig hebben of in hoge mate afhankelijk zijn. Dat kan gebeuren door overleg met de hoofdverpleegkundige en de arts. Leg hiervoor een lijst aan die jaarlijks up to date wordt gehouden.

# Regelgeving

Woonzorgcentra zijn door [erkenningsvoorwaarden](https://codex.vlaanderen.be/Zoeken/Document.aspx?DID=1032439&param=inhoud&ref=search&AVIDS=) verplicht om een intern warmteactieplan te ontwikkelen. Dit plan moet in werking treden zodra de waarschuwingsfase van het Vlaams warmteactieplan wordt opgestart.

Daarnaast stelt deze regelgeving voor woonzorgcentra ook een aantal bepalingen op vlak van klimaatbeheersing in woonzorgcentra (*Besluit betreffende de programmatie, de erkenningsvoorwaarden en de subsidieregeling voor woonzorgvoorzieningen en verenigingen voor mantelzorgers en gebruikers, Bijlage 11*)

Art. 51:

* 14° 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 Vlaamse warmteactieplan van kracht is, een temperatuur die lager ligt dan de buitentemperatuur, te bewaren.
* 15° 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.
* 16° Aangepaste zonnewering waarbij het zicht naar buiten zo weinig mogelijk gehinderd wordt, wordt, waar nodig, aangebracht. Zonnewering wordt als aangepast beschouwd als het zicht op de buitenwereld niet wordt verstoord, en oververhitting en verblinding door direct zonlicht van de bewoners worden vermeden.

# Actieplan

Door afstemming en informatie-uitwisseling tussen de betrokken partijen binnen het woonzorgcentrum (directie, personeel, vrijwilligers, bewoners…) komen we tot een plan waarbij vooruitziend gewerkt wordt rond de warmteproblematiek en waarbij een mix van kortstondige acties en lange termijn inzichten een duurzaam beleid mogelijk maken.

Door een mix van verschillende strategieën (educatie, omgevingsinterventies, regels en afspraken, zorg en begeleiding) is er een grotere slaagkans om problemen op erg warme dagen te voorkomen.

Deze strategieën worden toegepast op verschillende niveaus (de bewoners, de risicopersonen en het eigen personeel). De combinatie van strategieën en niveaus wordt visueel voorgesteld in een gezondheidsmatrix. De eerste matrix geeft weer welke maatregelen genomen worden gedurende heel de zomerperiode (= waakzaamheidsfase, vanaf 15 mei). De tweede matrix geeft een overzicht van de geplande acties op dagen dat het erg warm is (= waarschuwingsfase).

Enkele tips voor de opmaak van dit actieplan:

* Verzamel ervaringen uit voorgaande jaren en leg nieuwe ervaringen vast voor komende warmteperioden.
* 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.
* Op de website [www.warmedagen.be/contact](http://www.warmedagen.be/contact) kan je je inschrijven om één à twee dagen op voorhand waarschuwingsmails 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.
* Bekijk in tijden van de coronacrisis of de acties coronaproof kunnen gebeuren. Op [www.warmedagen.be/warmte-en-het-coronavirus](http://www.warmedagen.be/warmte-en-het-coronavirus) worden maatregelen in zorgvoorzieningen geëvalueerd.

## Acties Waakzaamheidsfase

### Doelgroep: bewoners

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DOELSTELLING | ACTIES | WANNEER | UITVOERDER (DIENST EN VERANTWOORDELIJKE) |
| EDUCATIE EN SENSIBILISATIE | Download of bestel materialen (folder, informatieve affiches, drankkaarten…) via de website [www.warmedagen.be](http://www.warmedagen.be). Verspreid ze binnen de gebouwen en onder het personeel. | Voorjaar | Communicatie-verantwoordelijke |
| Informeer de bewoners en bezoekers over te nemen voorzorgsmaatregelen (voldoende drinken, lichte kledij, verkoeling,...) tijdens warme dagen. Dit kan mondeling, via affiches, flyers, brochures, placemats in het restaurant, een nieuwsflash op het tv-kanaal van het woonzorgcentrum, een artikel in het bewonerskrantje… Een overzicht van de communicatiematerialen vind je op [www.warmedagen.be](http://www.warmedagen.be). | Vanaf 15 mei | Communicatie-verantwoordelijke |
| Download de publireportage, sociale mediaberichten en digitale infoborden in de webwinkel op [www.warmedagen.be](http://www.warmedagen.be). Publiceer ze bij de start van de waakzaamheidsfase op de website, sociale media en videoschermen. | Ideale  publicatiedatum = 15 mei | Communicatie-verantwoordelijke |
| Breng het personeel via interne mailing of intranet op de hoogte van:  - Start waakzaamheidsfase (15 mei)  - Acties die gepland zijn voor de waarschuwingsfase (en eventueel de alarmfase) | 15 mei | Personeelsdienst |
| Agendeer het intern warmteactieplan op een teamoverleg. Informeer het personeel over:  - de interne en externe risicofactoren voor hittegerelateerde aandoeningen. Een overzicht vind je op [www.warmedagen.be/ouderen](http://www.warmedagen.be/ouderen)  - het herkennen van hittegerelateerde aandoeningen bij bewoners. Een overzicht van de gezondheidsklachten bij warm weer vind je op <https://www.warmedagen.be/gezondheidsklachten>  - de acties die ze moeten ondernemen bij hittegerelateerde aandoeningen (voldoende drinken, lichte kleding, verkoeling,…) | Vanaf 15 mei | Teamverantwoordelijke |
| Moedig het personeel aan om zich in te schrijven op de waakzaamheidsbrief van de Vlaamse overheid via [www.warmedagen.be/contact](http://www.warmedagen.be/contact). Zo zijn ze zelf op de hoogte wanneer een warmteperiode verwacht wordt. | Voorjaar | Teamverantwoordelijke |
| Agendeer het intern warmteactieplan op de gebruikersraad. Licht de aanwezigen in over de maatregelen die zullen genomen worden tijdens warme dagen. | Voorjaar |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OMGEVINGS-INTERVENTIES | Breng een verkoelingsruimte in gereedheid die voldoende groot is voor alle bewoners van wie de verblijfsruimten onvoldoende gekoeld kunnen worden of de vereiste temperaturen (= temperatuur lager dan de buitentemperatuur) niet halen. | Vanaf 15 mei |  |
|  | Voorzie ventilatietoestellen en energiezuinige airconditioning voor de bewoners (volg hierbij het advies rond ventileren en koelen tijdens de corona-epidemie en een warmteperiode). | Vanaf 15 mei |  |
| Hou bij het ontwerp van het gebouw rekening met de oriëntatie van het gebouw. | Bij bouwen / verbouwen |  |
|  | Creëer een structurele zonnewering die eigen is aan het gebouw (verbonden met het architectuurconcept), zoals doorstekende muren of terugliggende ramen. | Bij bouwen / verbouwen |  |
|  | Zorg ervoor dat de ramen in de verblijfsruimten geopend kunnen worden, rekening houdend met de veiligheid van de bewoners. | Bij bouwen / verbouwen |  |
|  | Breng buitenzonnewering aan. Zonnewering aan de binnenzijde is bedoeld om lichthinder tegen te gaan, niet om de opwarming van een lokaal te voorkomen. 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. | Bij bouwen / verbouwen |  |
|  | Verhoog de ventilatiecapaciteit (volg hierbij het advies rond [ventileren en koelen tijdens corona en een warmteperiode](https://www.warmedagen.be/sites/default/files/atoms/files/Hitte_corona_ventileren-airco_20200619.pdf)). | Bij bouwen / verbouwen |  |
|  | Overweeg het gebruik van een passieve koelinstallatie bij nieuwbouw, uitbreidings- of verbouwingswerken (bv. topkoeling, free-koeling ...). | Bij bouwen / verbouwen |  |
|  | Overweeg de installatie van energiezuinige airconditioning en ventilatoren in gemeenschappelijke ruimten die tijdens warme dagen noodzakelijk koel moeten blijven. (volg hierbij het advies rond [ventileren en koelen tijdens corona en een warmteperiode](https://www.warmedagen.be/sites/default/files/atoms/files/Hitte_corona_ventileren-airco_20200619.pdf)) | Bij bouwen / verbouwen |  |
|  | 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. | Bij bouwen / verbouwen |  |
| AFSPRAKEN EN REGELGEVING | Kijk het intern warmteactieplan na op het al dan niet actueel zijn. Doe waar nodig aanpassingen. | Voorjaar | Werkgroep |
| Integreer het intern warmteactieplan in eventuele andere plannen (bv. noodplan, preventieplan). | Voorjaar |  |
| Stel richtlijnen op voor luchtcirculatie en het afschermen van ramen om opwarming te vermijden. Licht het personeel hierover in (volg hierbij het advies rond [ventileren en koelen tijdens de corona-epidemie en een warmteperiode](https://www.warmedagen.be/sites/default/files/atoms/files/Hitte_corona_ventileren-airco_20200619.pdf)). | Voorjaar |  |
| Bespreek met de interne of externe catereraar 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. | Vanaf 15 mei |  |
| ZORG EN BEGELEIDING | Zorg voor een voldoende voorraad aan water en alternatieve dranken (denk bijvoorbeeld aan ijsgekoelde thee, fruitsap, water met citroen of siroop), zodat tijdens warme dagen bewoners gestimuleerd kunnen worden om voldoende te drinken. | Vanaf 15 mei |  |
| Zorg voor een voldoende voorraad aan zonnepetten en zonnemelk. | Vanaf 15 mei |  |
| Zorg voor een voldoende voorraad aan verkoelingsmaterialen zoals vochtige doeken, verstuivers en ijszakjes. Dit kan voor extra verkoeling zorgen. | Vanaf 15 mei |  |

### Doelgroep: hoogrisicobewoners

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DOELSTELLING | ACTIES | WANNEER | UITVOERDER (DIENST EN VERANTWOORDELIJKE) |
| OMGEVINGS-INTERVENTIES | Kies ervoor om de bewoners met hoge zorgbehoeften strategisch te verdelen over de noordelijk gerichte kamers (van de lagere verdiepingen). | Voorjaar |  |
| ZORG EN BEGELEIDING | Leg een lijst aan van hoogrisicobewoners in samenspraak met een arts en hoofdverpleegkundige. Hou deze up to date. | Voorjaar |  |
| Stel een planning op voor extra toezicht bij hoogrisicobewoners. | Voorjaar |  |

### Doelgroep: eigen personeel

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DOELSTELLING | ACTIES | WANNEER | UITVOERDER (DIENST EN VERANTWOORDELIJKE) |
| EDUCATIE EN SENSIBILISATIE | Publiceer de voorzorgsmaatregelen die genomen worden voor het personeel (aangepaste werktijden, verkoelingsruimte,…) en specifieke regels die van kracht zijn voor het eigen personeel in het personeelsblad of op het intranet. | Vanaf 15 mei | Personeelsdienst |
| OMGEVINGS-INTERVENTIES | Breng een verkoelingsruimte voor het personeel in gereedheid. | Vanaf 15 mei | Personeelsdienst |
| AFSPRAKEN EN REGELGEVING | Werk regels en afspraken uit voor het (technisch) personeel tijdens warme dagen (meer pauzes, verkoelingsruimte,...).  Neem deze regels en afspraken op in het arbeidsreglement. |  | Personeelsdienst |
| Bekijk de benodigde personeelsbezetting om rotaties mogelijk te maken om pauze en rusttijden te vergemakkelijken. |  | Personeelsdienst |

Tip: Check voor meer informatie voor de doelgroep ‘eigen personeel’ zeker ook de website van de FOD WASO (Federale Overheidsdienst Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg):

[www.werk.belgie.be/nl/themas/welzijn-op-het-werk/omgevingsfactoren-en-fysische-agentia/thermische-omgevingsfactoren](http://www.werk.belgie.be/nl/themas/welzijn-op-het-werk/omgevingsfactoren-en-fysische-agentia/thermische-omgevingsfactoren)

## Waarschuwingsfase (tijdens erg warme dagen)

### Doelgroep: bewoners

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DOELSTELLING | ACTIES | UITVOERDER (DIENST EN VERANTWOORDELIJKE) |
| EDUCATIE EN SENSIBILISATIE | Communiceer de start en het einde van de waarschuwingsfase aan de bewoners en bezoekers. Herhaal de voorzorgsmaatregelen die genomen moeten worden (drink voldoende, zoek verkoeling, aangepaste kledij) en vraag hen dit zelf toe te passen. |  |
| Communiceer de start en het einde van de waarschuwingsfase aan het personeel via interne mailing of intranet. Herhaal de voorzorgsmaatregelen die door personeel genomen moeten worden:  - bewoners stimuleren om voldoende te drinken (water of alternatieven)  - bewoners verkoelen (mbv verkoelingsmaterialen, ventilatie / airconditioning, in verkoelingsruimten)  - bewoners aangepaste kledij laten dragen  - richtlijnen rond luchtcirculatie en gebruik van zonneweringen  - .... |  |
| OMGEVINGS-INTERVENTIES | Controleer regelmatig de temperatuur in de verblijfsruimten van de bewoners. Bepaal welke ruimten onvoldoende koel kunnen gehouden worden. |  |
|  | Stel de verkoelingsruimten voor bewoners open. Breng de bewoners op de hoogte van die ruimten en begeleid afhankelijke bewoners ernaartoe. |  |
|  | Open de ramen zodra het buiten koeler is dan binnen. Hou rekening met de veiligheid van de bewoners en zorg dat ze niet kunnen weglopen of vallen. Denk ook aan het risico op inbraak. |  |
|  | Gebruik zo weinig mogelijk apparaten die warmte produceren. |  |
|  | Benut zonnewering maximaal zodra de zon opkomt. |  |
|  | Plaats ventilatie en/of energiezuinige airconditioning. Zorg daarbij dat het verschil met de buitentemperatuur niet te hoog oploopt. (volg het advies rond [ventileren en koelen tijdens de corona-epidemie en een warmteperiode](https://www.warmedagen.be/sites/default/files/atoms/files/Hitte_corona_ventileren-airco_20200619.pdf)). |  |
|  | Voorzie vernevelingstoestellen op een aantal locaties. |  |
|  | Plaats op een aantal schaduwarme plekken tenten, schaduwzeilen of shelters. |  |
|  | Sluit gemeenschappelijke ruimten die onvermijdelijk opwarmen af voor bewoners. |  |
|  | Breng de bewoners naar koelere plekken buiten het woonzorgcentrum als de ruimten ontoereikend gekoeld kunnen worden (bv. naar de kerk, het park, het koopcentrum …). |  |
| AFSPRAKEN EN REGELGEVING | Herneem met de interne of externe catering de gemaakte afspraken voor aangepaste voeding op warme dagen. |  |
| ZORG EN BEGELEIDING | Bied proactief voldoende en gratis water aan, ook los van de maaltijden. Zorg dat water steeds binnen handbereik staat in  een fles, glas of beker die makkelijk hanteerbaar is voor de bewoner. Vaak is passief neerzetten onvoldoende, en hebben bewoners baat bij het actief aanreiken van het water. |  |
|  | 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. |  |
|  | Noteer hoeveel de bewoner drinkt. Je kunt daarvoor de drankkaart gebruiken. Die kun je downloaden of gratis bestellen via de webwinkel op [www.warmedagen.be](http://www.warmedagen.be). |  |
|  | Hou toiletbezoeken bij of check op geregelde tijdstippen de kwaliteit van de urine. Noteer alles op het geïndividualiseerde zorg- en begeleidingsplan van elke bewoner. |  |
|  | Maak het gezicht, de hals en de polsen nat met een fris washandje, handdoekje of ijszakje. Deel regelmatig koude en natte washandjes uit en/of verkoelende vernevelaars. |  |
|  | Douchen kan voor verkoeling zorgen. Vermijd 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. |  |
|  | Was het hele lichaam en verschoon regelmatig het bed bij bedlegerige bewoners die erg transpireren. |  |
|  | 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. |  |
|  | Plan kinesitherapieschema’s, douchmomenten en inspannende activiteiten in in de ochtend, het koelste moment van de dag. Voorzie kinesitherapie en inspannende activiteiten op koele locaties. |  |
|  | Bied oefeningen met water aan die weinig belastend zijn, bijvoorbeeld: lichte groepsoefeningen in een kring waarbij er met een natte spons gegooid wordt, lichte groepsoefeningen met voetbaden, relaxatiebaden … |  |
|  | Laat de bewoners buiten verkoeling opzoeken indien het buiten koeler is dan binnen. Vermijd wel directe zonnestralen en creëer schaduw (bv. met parasols, grote hoeden …). |  |
|  | Bedek het hoofd van de bewoners in de zon met een zonnehoed of zonneklep en laat hem of haar een zonnebril dragen. |  |
|  | Smeer de onbedekte huid in met zonnemelk met een hoge beschermingsfactor. |  |
|  | 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. |  |

### Doelgroep: hoogrisicobewoners

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DOELSTELLING | ACTIES | UITVOERDER (DIENST EN VERANTWOORDELIJKE) |
| ZORG EN BEGELEIDING | Hou extra toezicht bij hoogrisicobewoners. |  |
|  | Pas de medicatie van hoogrisicobewoners aan in samenspraak met de arts en hoofdverpleegkundige. |  |

### Doelgroep: eigen personeel

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DOELSTELLING | ACTIES | UITVOERDER (DIENST EN VERANTWOORDELIJKE) |
| EDUCATIE EN SENSIBILISATIE | Moedig het personeel aan om zelf hun hydratatie te controleren. Mogelijke opties zijn: het weergeven van eenvoudige urinekleurenkaarten in toiletgebouwen en het voorzien van weegschalen in de kleedkamers, zodat het personeel zichzelf voor en na elke dienst kan wegen om schommelingen in hun lichaamsgewicht (en dus het hydratatieniveau) te berekenen. | Personeelsdienst |
|  | Geef het personeel advies over hoe ze zich tegen hitte kunnen beschermen terwijl ze persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM) dragen (zie fiche "[Hitte en PBM](https://www.warmedagen.be/sites/default/files/atoms/files/Hitte_corona_PBM_20200526_1.pdf)") |  |
| OMGEVINGS-INTERVENTIES | Stel de verkoelingsruimte voor het personeel open en communiceer hierover. | Technische dienst |
| AFSPRAKEN EN REGELGEVING | Communiceer de geldende regels en afspraken voor het (technisch) personeel tijdens warme dagen. | Personeelsdienst |
| Plan werk dat de lichaamstemperatuur snel kan doen verhogen in als kortere tijdsperiodes en/of op de koelere momenten van de dag. Laat deze periodes volgen met werk in koelere ruimtes om lichaamswarmte af te voeren en het risico op hittestress te verminderen. | Personeelsdienst |
| Moedig het personeel aan om symptomen van hittestress te melden. | Personeelsdienst |
| ZORG EN BEGELEIDING | Zorg voor koel water en toegang tot voedsel in een bij voorkeur koele ruimte. Maak het personeel attent op de aanwezigheid van extra drinkwatervoorzieningen. | Personeelsdienst |

Tip: Check voor meer informatie voor de doelgroep ‘eigen personeel’ zeker ook de website van de FOD WASO (Federale Overheidsdienst Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg):

[www.werk.belgie.be/nl/themas/welzijn-op-het-werk/omgevingsfactoren-en-fysische-agentia/thermische-omgevingsfactoren](http://www.werk.belgie.be/nl/themas/welzijn-op-het-werk/omgevingsfactoren-en-fysische-agentia/thermische-omgevingsfactoren)

# Bijlagen

## Bijlage 1: Wie loopt een (extra) risico?

Bewoners van woonzorgcentra zijn erg gevoelig voor aanhoudende warmte. Deze groep krijgt doorgaans meer te maken met (ouderdoms)ziekten en beperkingen. Ouderen hebben vaker een verminderd dorstgevoel, een minder efficiënte regeling van de lichaamstemperatuur, een verminderde cardiovasculaire gezondheid en een slechtere werking van de nieren. Dat maakt hen kwetsbaar voor hittestress.

Uitdroging vormt de belangrijkste risicofactor. Dat komt voornamelijk door een te lage vochtinname, gerelateerd aan een waaier van onderliggende oorzaken. Vooral subjectieve gevoelens over voldoende drinken, niet vaker naar het toilet willen gaan, geen dorst hebben, vergeten te drinken en een verkeerde inschatting van symptomen spelen een rol.

Bovendien zijn er interne en externe factoren die het risico op hittegerelateerde aandoeningen verhogen.

### Interne risicofactoren

* Overgewicht: als het lichaamsoppervlak per kilo lichaamsgewicht kleiner is, kan er minder warmte afgegeven worden via de huid. Tegelijkertijd kan de warmteproductie bij mensen met overgewicht verhoogd zijn omdat zij een grotere inspanning moeten leveren om het eigen lichaamsgewicht te dragen en te verplaatsen.
* Gedaalde cognitie, dementie of verwardheid, waardoor hitte- of dorstgerelateerde symptomen niet opgemerkt of genegeerd worden.
* Problemen met mobiliteit en zelfzorg (bedlegerig, rolstoelgebonden, fysiek beperkt door diverse aandoeningen), waardoor ouderen voor dagelijkse verzorging en eten en drinken afhankelijk zijn van de zorg van anderen. Mensen met slikproblemen mogen hierbij niet over het hoofd gezien worden.
* Alcoholconsumptie veroorzaakt vochtverlies en verminderde alertheid, wat kan leiden tot het negeren van hitte- of dorstgerelateerde symptomen.
* Medicatie met een nadelige invloed op de nierfunctie, het dorstgevoel, de alertheid, de elektrolytenbalans en de regulatie van de lichaamstemperatuur. Bijvoorbeeld:
  + anticholinergica bij parkinsonpatiënten, astma- of COPD-patiënten
  + vaatvernauwende middelen (vasoconstrictoren) bij sinusitis of rinitis
  + vaatvernauwende middelen, bètablokkers, anticoagulantia, ARB- en ACE-inhibitoren bij hartpatiënten of mensen met hypertensie
  + diuretica (plaspillen) en laxeermiddelen bij hartpatiënten of mensen met constipatie
  + bewustzijnsverlagende medicatie zoals sedativa, antidepressiva en antipsychotica
  + ontstekingsremmers (NSAID’s) bij mensen met gewrichts- en spierproblemen
  + anti-epileptica bij epilepsiepatiënten
  + antihistaminica bij allergieën en luchtwegproblemen
* Diverse medische aandoeningen:
  + cardiovasculaire aandoeningen zoals hartfalen o longaandoeningen zoals COPD
  + neurologische aandoeningen zoals CVA o endocriene aandoeningen zoals diabetes
  + infectieziekten of acute infecties o aandoeningen waarbij vochtrestrictie gehandhaafd wordt
* De leeftijd van de bewoner: hoe ouder de bewoner, hoe meer risico op hittegerelateerde aandoeningen.

### Externe risicofactoren

* Een beperkte kennis van hitterisico’s bij het personeel van woonzorgcentra leidt tot een hoger risico op hittegerelateerde aandoeningen bij de bewoners.
* Weinig bezoek kan ertoe leiden dat probleemsituaties later herkend worden.
* De gebouwspecificaties van het woonzorgcentrum: door bijvoorbeeld een beperkte isolatie, beperkte zonnewering, beperkte ventilatiemogelijkheden of platte daken zal de temperatuur in de gebouwen sneller oplopen en kan die moeilijker worden kwijtgeraakt. Bewoners die hoofzakelijk verblijven in de warmste vertrekken van het woonzorgcentrum (meestal de bovenste verdieping of de zuidelijk gerichte flanken) lopen meer risico.
* De ligging van het woonzorgcentrum: in een dichtbebouwde buurt waarin de hoeveelheid open ruimte, groen en water klein is, zal de omgevingstemperatuur hoger zijn. Zo kan het in stedelijke gebieden meer dan 8 graden warmer zijn dan op het platteland. De belangrijkste redenen daarvan? Warmte-uitstraling van gebouwen en plaveisel, een verminderde windsnelheid waardoor warmte minder goed afgevoerd wordt, en onvoldoende groen en water die zorgen voor afkoeling van de atmosfeer. Daarnaast wordt er extra warmte geproduceerd door menselijke warmtebronnen (bv. verkeer, airconditioning, economische activiteit). Dat noemen we het hitte-eilandeffect.

Onderzoek in Britse woonzorgcentra heeft een aantal determinanten voor hyperthermie (verhoogde lichaamstemperatuur) geïdentificeerd. Zo werd vastgesteld dat naarmate de omgevingstemperatuur en de leeftijd van de bewoner toenam, ook het risico op hyperthermie toenam. Een van de belangrijkste voorspellers voor hyperthermie bleek de mate waarin de bewoner afhankelijk is van de zorg van verplegend en verzorgend personeel.

Met het oog op de externe risicofactoren moet meer aandacht worden besteed aan ouderen die weinig bezoek krijgen en/of hoofzakelijk verblijven in de warmste vertrekken van het woonzorgcentrum (meestal de bovenste verdieping of de zuidelijk gerichte flanken).

### Welke aandoeningen vormen een verhoogd risico?

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) stelde een lijst samen met (chronische) aandoeningen die een verhoogd risico vormen tijdens aanhoudend warm weer.

* Diabetes (suikerziekte)  
  Bij patiënten met suikerziekte werkt de warmteregulatie van het lichaam soms vertraagd door een beschadiging van de bloedvaten en een verminderde functie van hart, nieren en afweersysteem.
* Neuropsychiatrische aandoeningen  
  Neurologische aandoeningen, zoals de ziekte van Parkinson en schizofrenie, vormen een verhoogd risico op warmtegerelateerde gezondheidseffecten. Bewoners met psychiatrische aandoeningen die het gedrag beïnvloeden en met een verslavingsziekte lopen een (onrechtstreeks) risico omdat ze zich te warm kleden of te weinig drinken.
* Aandoeningen van hart en bloedvaten  
  Bij aandoeningen van hart en bloedvaten ontstaat er vaak een conflict tussen enerzijds voldoende doorstroming van de huid (noodzakelijk voor afkoeling) en anderzijds een voldoende doorbloeding van de vitale organen. Overbelasting van het hart kan leiden tot hartfalen en overlijden.
* Chronische longziekten en ademhalingsziekten  
  Chronische longziekten zoals astma en COPD veroorzaken een verhoogd risico op gezondheidseffecten bij verhoogde temperaturen.
* Nieraandoeningen  
  Nieraandoeningen vormen een verhoogd risico door een verstoorde vocht- en zouthuishouding. In combinatie met een verhoogde transpiratie kan er uitdroging optreden. Bij uitdroging komt de zuurstofvoorziening van de vitale organen in het gedrang. Een verstoorde zoutbalans kan leiden tot hartritmestoornissen en hartfalen.

### Waarom vormt medicatiegebruik een risico?

Medicatie kan de warmtehuishouding ontregelen door in te grijpen op verschillende lichaamsmechanismen. Zo kunnen medicijnen tegen hartproblemen bij warm weer de water- en zouthuishouding in het lichaam verstoren.

* Vochtafdrijvende en vochtvasthoudende medicatie  
  Diuretica helpen het vocht in het lichaam af te voeren door het uit te plassen. Zouten en mineralen in de urine verlaten zo ook het lichaam. De zouthuishouding raakt daardoor verstoord. De kans op uitdroging, nierfunctiestoornissen en een te geringe temperatuurregeling door verminderd zweten vergroot. Bij problemen met de stoelgang is het belangrijk om voldoende te drinken. Zowel bij diarree als bij verstopping en het gebruik van laxeermiddelen is er kans op vochttekort. Medicijnen tegen de ziekte van Parkinson kunnen het zweten verminderen.
* Overdosering  
  Naast geneesmiddelen die direct de warmteregeling van het lichaam beïnvloeden, bestaat er ook een risico op overdosering van geneesmiddelen die volgens voorschrift worden gebruikt tijdens warme omstandigheden omdat er uitdrogingsverschijnselen kunnen optreden. Dat probleem doet zich vooral voor bij geneesmiddelen met een smalle therapeutische breedte (waarbij het gehalte van de werkzame stof in het bloed binnen smalle marges moet blijven). Een kleine concentratieverhoging kan dan namelijk tot overdosering of een toxische bloedspiegel leiden.
* Onderdosering  
  Warme dagen kunnen ook een effect hebben op de doeltreffendheid van geneesmiddelen. Worden geneesmiddelen bij een te hoge temperatuur bewaard? Dan kan de actieve stof zijn werking gedeeltelijk of helemaal verliezen en kan er onderdosering optreden.

!! Overleg met de behandelende (huis)arts of met de apotheker bij twijfels over medicatiegebruik tijdens warme dagen !!