

Warme dagen in de thuis- of mantelzorg



Warme dagen, zorg dragen

Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed

www.warmedagen.be

Extra gevoelig voor warmte?

- Grote oversterfte zomer 2020
- Ouderen, kinderen, (chronisch) zieken en sociaal geïsoleerden
- Medicatie gebruik
- Afhankelijk: beperkt in bewegingsvrijheid, mogelijkheden om zich uit te drukken, ...
- Wisselwerking COVID-19 en warmte



Het Vlaams warmteactieplan

- Waakzaamheidsfase
 - ✓ 15 mei - 30 september
 - ✓ 15 mei nieuwsbrief
 - ✓ campagnewebsite
- Waarschuwingfase
 - ✓ Gezondheidseffecten door erg warme dagen
 - ✓ Extra maatregelen
- Alarmfase
 - ✓ Crisisfase
 - ✓ Aanvullende maatregelen


Waar kun jij op letten?

1. Herken de gevoelige groepen en risicofactoren
2. Herken de symptomen
3. Let op bij medicatie
4. Onderneem actie



Herken de gevoelige groepen:

Personen met volgende aandoeningen zijn gevoeliger voor warmte:

- Diabetes (suikerziekte)
 - Neuro-psychiatrische aandoeningen
 - Aandoeningen van hart en bloedvaten
 - Chronische longziekten en ademhalingsziekten zoals astma en COPD
 - Nieraandoeningen
 - COVID-19 patiënten
- 

Herken de symptomen bij uitdroging

Kinderen

- Minder natte of droge luiers
- Donkergekleurde urine
- Klagen over dorst
- Prikkelbaarheid
- Rusteloosheid of slaperigheid
- Minder elastische huid
- Ongewone huidskleur
- Huilen zonder tranen

Ouderen

- Klagen over warmte
- Klagen over dorst
- Hoofdpijn
- Verminderde aandacht
- Plasproblemen
- Donkergekleurde urine
- Droge tong en slijmvliezen

Herken de symptomen bij hittestress

- **Hittekrampen:** spierkrampen buik, armen en benen
- **Huidproblemen:** uitslag
- **Hitte-uitputting = zonnesteek:** duizeligheid, flauwte, vermoeidheid, hoofdpijn
- **Hitteberoerte = hitteslag:** verhoogde lichaamstemperatuur en hartritme, warme droge huid, hoofdpijn, braken, stuipen, bewustzijnsverlies, coma

Gezondheidsklachten door ozon

- Luchtwegklachten zoals droge hoest, piepende ademhaling, kortademigheid en een gevoel van ademnood
- Oog-, neus-, en keelirritaties
- Pijn in de borstkas
- Hoofdpijn
- Astma-aanvallen



Let op bij medicatie gebruik



- **Overdosering:**

door uitdroging hebben sommige medicijnen een groter effect

- **Onderdosering:**

aangezien veel medicatie bewaard moet worden onder de 25 °C, gaat de werkzaamheid vaak achteruit bij warmte

- Let op bij medicatie voor plas- en stoelgangproblemen

=> wil je meer weten over medicatie en warmte kijk dan in de leidraad naar bijlage A





Wat kan je zelf doen?

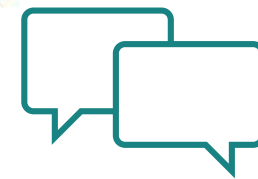


Wat kan je zelf doen?

1. Indien in organisatie: volg de afspraken van je eigen organisatie
2. Reageer op probleemsituaties
3. Voorkom probleemsituaties



Volg de afspraken in jouw organisatie



- Informeer naar de afspraken
- Lees communicatie
- Zorg dat je eventuele materialen bij je hebt
- Is er iemand binnen jouw organisatie waar je bepaalde zaken aan kunt doorgeven?
- ...



Reageer op probleemsituaties

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



112

logo ⁸⁰
GEZONDHEID
TROFF

Voorkom probleemsituaties

1. Zorg dat mensen voldoende drinken
2. Koel de persoon af
3. Koel de woning af

Hoe laat je mensen meer drinken?

- Elk glaasje telt
- Water krijgt de voorkeur, maar biedt ook alternatieven aan
- Aangepaste voeding (hoog vochtgehalte)
- Steeds drank binnen handbereik
- Motiveer mensen om meer te drinken
- Gebruik de drankkaart



Zorg voor voldoende afkoeling

- Afkoeling door water (natte washand, voetbadje, etc)
- Verplaats mensen naar koelere ruimte
- Creëer voldoende schaduw
- Lichte kledij en fris beddengoed



Zorg voor voldoende afkoeling (woning)

- Benut de zonnewering optimaal
- Zet de ramen open als het buiten koeler is
- Elektrische apparaten vermijden
- Koelmogelijkheden?



Gebruik campagnematerialen





Meer info?

www.warmedagen.be/thuiszorgdiensten-en-mantelzorgers

+ vele materialen beschikbaar!!

AGENTSCHAP ZORG & GEZONDHEID



Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.
warmedagen.be



Leidraad 'Warme Dagen' Thuiszorg
Handleiding voor thuisverzorgenden en mantelzorgers

Vlaanderen Zorg

Warme dagen, zorg dragen

Hou gevoelige doelgroepen gezond tijdens warme dagen.

Wat kan jij doen als thuiszorgwerker?

Vlaanderen Zorg

Personen met een verhoogd risico

Gevoelige doelgroepen zijn mensen met een verhoogd risico op gezondheidsproblemen tijdens warme dagen. Dit kunnen ook COVID-19-patiënten zijn. Het is belangrijk om deze personen te ondersteunen en te beschermen.

- Het is belangrijk om deze personen te ondersteunen en te beschermen.
- Gebruik de informatie in de handleiding om te weten wat je kan doen.

Hou je cliënten koel

- Verwijder overbodige dekens.
- Zorg voor voldoende afkoeling. Dit is het belangrijkste om te doen. Het kan zijn dat je cliënten niet kunnen zwembaden of in de open lucht kunnen zitten. Zorg voor voldoende afkoeling met een ventilator.

Hou de woning koel

- Sluit de ramen 's nachts en 's ochtends.
- Gebruik de informatie in de handleiding om te weten wat je kan doen.

Onderneem actie

- Verwijder de zonnecollectoren van de dakpannen.
- Sluit de ramen 's nachts en 's ochtends.
- Gebruik de informatie in de handleiding om te weten wat je kan doen.

AGENTSCHAP ZORG & GEZONDHEID

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

Optimaliseer de vochtinname en volg dit op

- Gebruik de informatie in de handleiding om te weten wat je kan doen.
- Gebruik de informatie in de handleiding om te weten wat je kan doen.

Volg de afspraken van je eigen organisatie

Gebruik de informatie in de handleiding om te weten wat je kan doen.

Zorg voor voldoende afkoeling van je cliënt

- Gebruik de informatie in de handleiding om te weten wat je kan doen.
- Gebruik de informatie in de handleiding om te weten wat je kan doen.

Reageer op probleemsituaties

- Gebruik de informatie in de handleiding om te weten wat je kan doen.
- Gebruik de informatie in de handleiding om te weten wat je kan doen.

Zorg voor voldoende afkoeling van de woning

- Gebruik de informatie in de handleiding om te weten wat je kan doen.
- Gebruik de informatie in de handleiding om te weten wat je kan doen.

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

Vragen - Contact

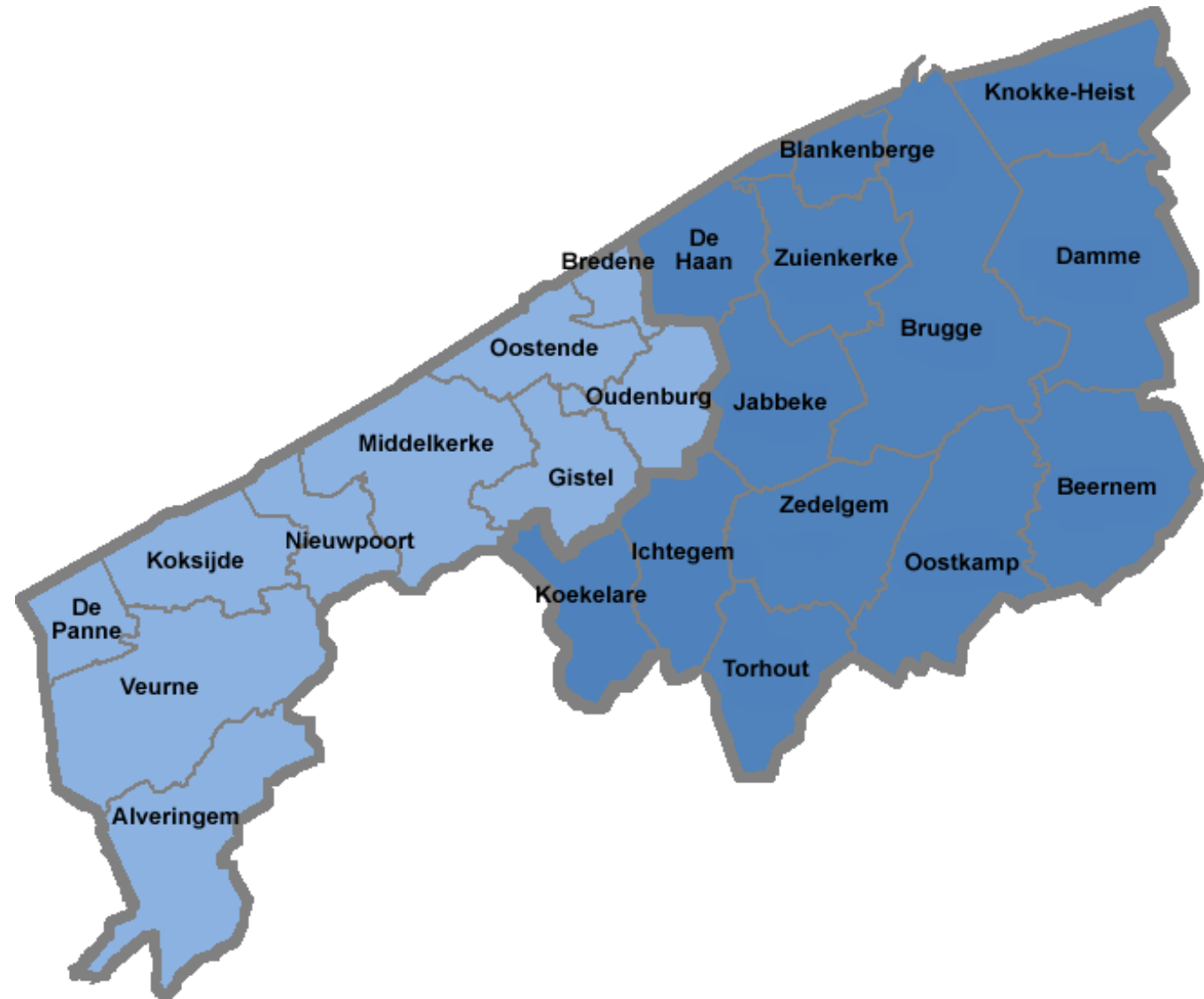
www.vlaamselogos.be

Dieter Vanparys
Medisch milieukundige bij
Logo Brugge-Oostende vzw

Ruddershove 4, 8000 Brugge
050/32 72 94
dieter.vanparys@logobrugge-oostende.be

www.logobrugge-oostende.be

Nieuwe materialen, projecten,...: [onze nieuwsbrief](#)
(www.bit.ly/Logobo-nieuwsbrief)



Vragen - Contact

Dieter Vanparys
Medisch milieukundige bij
Logo Brugge-Oostende vzw

Ruddershove 4, 8000 Brugge
050/32 72 94
dieter.vanparys@logobrugge-oostende.be

www.logobrugge-oostende.be

Nieuwe materialen, projecten,...: [onze nieuwsbrief](#)
(www.bit.ly/Logobo-nieuwsbrief)

