

WERKINSTRUCTIES 'WARME DAGEN' GEZINSZORG H.HART



WARMTEACTIEPLAN

Bij de aankondiging van extreme temperaturen of een hittegolf vragen we om extra alert te zijn voor mogelijke gezondheidseffecten die het kan teweegbrengen bij onze cliënten. We vragen om extra maatregelen te nemen om niet alleen jezelf (zie warmteplan) maar ook de risicogroepen waarmee we werken, te beschermen.

WAAR MOET JE OP LETTEN?

RISICOGROEPEN

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
- Personen met nieraandoeningen
- COVID-19 patiënten

HERKEN DE SYMPTOMEN

1. UITDROGING

Bij erg warm weer kan er een onevenwicht ontstaan in de vochthuishouding van ons lichaam met uitdroging als gevolg. Het is essentieel om uitdroging tijdig te herkennen, al is dat niet altijd even makkelijk. Als iemand dit stadium zelf niet aanvoelt of niet communiceert, blijft het vaak onopgemerkt. Als kwetsbare ouderen bijvoorbeeld klagen over dorst en plasproblemen, is er vaak al sprake van ernstige uitdroging.

Belangrijkste kenmerken waaraan je uitdroging bij ouderen kan herkennen zijn:

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

2. ANDERE VORMEN VAN HITTESTRESS

Bij zeer warme omgevingstemperaturen kunnen zich een aantal plotse probleemsituaties voordoen. Naast uitdroging, denken we aan zwelling door warmte (warmte-oedeem), warmtekrampen, uitputting door hitte of zelfs hitteberoerte. Hitte kan dus schadelijk zijn voor de gezondheid. Een hitteberoerte kan zelfs dodelijk zijn.

Let op de volgende symptomen:

- **Hittekrampen:** spierkrampen in de buik, armen en benen door overvloedig zweten bij lichamelijke inspanningen. Deze verdwijnen van zodra je rust.
- **Huidproblemen:** warmte kan ook huidproblemen geven zoals jeuk en uitslag met blaasjes.
- **Hitte-uitputting:** Hitte-uitputting treedt op na een periode van hitte waarbij het lichaam uitdroogt. Hitte-uitputting heeft veel kenmerken zoals duizeligheid, flauwte, vermoeidheid, hoofdpijn. De lichaamstemperatuur is nog normaal of licht verhoogd. De persoon gaat hevig zweten, de huid is bleek en voelt koud en klam aan. Verder kan er misselijkheid, braken en/of hittekramp optreden. Als dit stadium niet behandeld wordt, dan kan de uitputting evolueren tot een hitteberoerte.
- **Hitteberoerte of hiteslag:** een hitteberoerte of hiteslag is meestal een gevolg van langdurige blootstelling aan hoge temperaturen. Dit kan ernstige complicaties geven. Je herkent hitteberoerte aan de hoge lichaamstemperatuur (meer dan 39°C tot 45°C), verhoging van het hartritme (meer dan 100 hartslagen per minuut), ongewone onrust, warme, rode en droge huid, hoofdpijn, braakneigingen en braken, stuipen, bewustzijnsverlies tot zelfs coma. Dit is een medische urgentie die, indien niet behandeld, in korte tijd tot de dood kan leiden => onmiddellijk huisarts verwittigen.

3.GEZONDHEIDSKLACHTEN DOOR OZONPIEKEN

Hitte en ozon komen meestal samen voor. Op windstille dagen met intense zonneschijn kan de ozonvervuiling hoog oplopen. Mensen met hart- en vaatziekten of chronische luchtwegaandoeningen zijn extra kwetsbaar. De ozonconcentratie is binnen meestal veel lager dan buiten. Kwetsbare personen blijven dus best binnen tijdens ozonpieken. De meest voorkomende klachten van ozonpieken zijn:

- 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 MEDICATIE

Bij warm weer kan medicatie een aantal ongewenste effecten teweegbrengen. We beschrijven ze hieronder. Aarzel niet om de huisarts te contacteren als je vermoedt dat medicatie bij warm weer problemen geeft. Deze kan dan aangeven of een aanpassing noodzakelijk is.

1. **Medicatie voor plas- en stoelgangproblemen** Plasmiddelen (diuretica) kunnen gevaarlijk zijn. Ze vergroten de kans op uitdroging, nierfunctiestoornissen en een slechte temperatuurregeling doordat men minder gaat zweten. Ook bij medicatie die gebruikt wordt bij stoelgangproblemen is er kans op vochttekort. Zowel bij diarree als bij verstopping en het gebruik van laxemiddelen is er kans op vochttekort. Bij het gebruik van deze medicatie is het belangrijk om voldoende te drinken.
2. **Overdosering**
Tijdens warme omstandigheden bestaat het risico dat er overdosering gebeurt. Doordat mensen uitgedroogd kunnen zijn, gaan sommige geneesmiddelen een groter effect hebben. Dit kan tot overdosering of vergiftiging leiden.
3. **Onderdosering**
Medicatie moet bewaard en vervoerd bij temperaturen onder 25°C (of in de koelkast als dat aangegeven wordt). Hogere temperaturen kunnen de werking van de medicatie verminderen.

WAT KAN JE DOEN?

REAGEER OP PROBLEEMSITUATIES

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.



Let vooral op de volgende symptomen:

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

VOORKOM PROBLEEMSITUATIES

OPTIMALISEER VOCHTINNAME

Iedereen zou op een warme dag minstens **1,5 liter water** moeten drinken, aangevuld met het vocht dat men verliest door te zweten. Denk daarbij dat elk glaasje telt. Alles dat extra wordt gedronken draagt bij tot een verlaagd risico op hitte gerelateerde aandoeningen. Probeer je cliënten dus zo veel mogelijk aan te zetten tot het drinken van water. **Vergeet ook zelf niet te drinken!**

Let extra op bij oudere mensen. Zij hebben minder snel een dorstgevoel, hebben hulp nodig bij het drinken, vergeten te drinken, of drinken bewust minder om minder vaak naar het toilet te moeten gaan. Ouderen onderschatten ook 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 mensen een vochtreserve laten opbouwen door ze al meer dan gemiddeld te laten drinken op de dagen die voorafgaan aan een warmteperiode.

Je kan inschatten of iemand genoeg gedronken heeft door te kijken hoeveel iemand naar toilet gaat en wat de kleur van de urine is. Kleurt de urine donker of plast men minder dan gewoonlijk?
Dan raad je best aan om meer te drinken.



Wacht ook niet tot iemand zegt een dorstgevoel te hebben. Dan is het vaak al te laat. Hoe kun je mensen aanzetten om meer te drinken?

- **Water is de beste keuze**, maar om mensen meer te laten drinken kan het **aanbieden van alternatieven** helpen. Keuzemogelijkheden en variatie kunnen drinken stimuleren. Denk bijvoorbeeld aan koude thee, fruitsap, water met citroen of siroop (grenadine, munt...), etc.. Volg daarbij de voorkeur van de cliënt. Sommige mensen drinken niet graag koude dranken. Ook warme koffie of thee vullen de vochtreserves aan. Vermijd wel alcohol.
- Zorg, indien mogelijk, voor **aangepaste voeding** op warme dagen. Bij verlaagde eetlust kunnen lichtere en kleinere hoofdmaaltijden in combinatie met een (groter) vieruurtjes/tussendoortjes aangeboden worden. 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.
- Zorg dat water steeds **binnen handbereik en goed zichtbaar** staat in een fles, glas of beker die makkelijk hanteerbaar is voor de cliënt (bv. een tuitbeker). Probeer lege flessen, glazen of bekertjes regelmatig bij te vullen.
- Timing: Goede momenten om mensen aan te sporen om meer te drinken zijn bijvoorbeeld **bij het innemen van medicatie of bij het poetsen van de tanden**.
- **Moedig het drinken aan en registreer**: Je kan in het communicatieschriftje noteren hoeveel uw cliënt in uw bijzijn heeft gedronken. Op die manier helpen we er onze cliënt, andere zorgverleners, mantelzorgers en familieleden aan te herinneren!!! Ook kan het je een zicht geven op de hoeveelheid die de cliënt drinkt.

ZORG VOOR VOLDOENDE AFKOELING

Mensen koel houden tijdens warmteperiodes is van groot belang. Vooral ouderen kunnen zich minder goed aanpassen aan een warme omgeving. Bij ouderen verdwijnt langzaam het vermogen om te zweten, waardoor het lichaam de eigen lichaamstemperatuur minder goed kan regelen.

Ze 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.



Hier zijn een aantal dingen die je kan doen om de lichaamstemperatuur laag te houden:

- 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**. Zorg voor een voldoende voorraad aan vochtige doeken, verstuivers en ijszakjes om deze koelingsmiddelen frequent te kunnen gebruiken of ververset. Ook als je zelf niet aanwezig bent.
- **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).
- Voorzie **een voetbadje** terwijl je er bent.
- Gebruik indien aanwezig eventueel **ventilator of (mobiele) airco** om hinder van warmte snel te verminderen. Let op: richt deze wel nooit op de cliënt. Een airco koelt de ruimte een ventilator koelt niet de ruimte, maar kan voor verkoeling zorgen van het lichaam. Stel de aanschaf van dergelijk toestel voor.
- **Douchen** kan voor verkoeling zorgen, maar niet iedereen vindt 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 cliënten vaker te wassen op het bed of in de stoel.

- Bij bedlegerige mensen die erg transpireren kun je het best het **hele lichaam wassen en het bed verschonen**.
- Zorg dat de men **lichte comfortabele kledij** draagt (ook 's nachts) en voorzie fris en licht beddengoed. Bij voorkeur lichte katoenen kledij met korte mouwen en pijpen.
- **Ververs regelmatig lakens en kussenslopen**.
- Lever **geen verhoogde inspanningen**, 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.
- **Wijzig de planning: verplaats uitstappen of wandelingen** naar een ander moment van de dag in samenspraak met de consulenten.
- **Probeer wat schaduwplekken te creëren** door de parasol op te zetten of de tuin set onder een boom te zetten.
- Als je aan huis komt, kun je ook een aantal eenvoudige maatregelen nemen, die de woning koeler kunnen houden. **Benut de zonnewering maximaal ((rol)luiken, gordijnen, screens, etc.)**. Doe dit liefst in samenspraak met de cliënt, zodat deze ook weet waarom je dit doet.
- **Zet de ramen enkel 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. • Volg indien mogelijk het temperatuursverloop in de woning op en noteer dit voor je collega's.
- **Bekijk of er mogelijkheden in de woning aanwezig zijn** om de woning te koelen en **die nog niet gebruikt worden**.

NOG VRAGEN?

Problemen in bepaalde werkomstandigheden moeten steeds worden gemeld aan de consulenten van onze dienst gezinszorg. Samen maken we een plan van aanpak. Warme dagen is zorg dragen!

