

Weet wat je moet doen als het warm weer wordt: voor cliënten EN medewerkers



Drink voldoende

Zorg ervoor dat cliënten en medewerkers voldoende drinken, ook als men geen dorst heeft. Men drinkt te weinig als er spraken is van minder frequent plassen dan gebruikelijk of als de urine donker van kleur is. Bedenk dat men ongemerkt veel vocht verliest door transpiratie.

TIP:

Zorg altijd voor voldoende water en stimuleer extra water te drinken. Neem als je naar buiten gaat voor de cliënt en jezelf water mee. Plan extra drinkmomenten in binnen een dagprogramma. Eet een waterijsje. Geef vochthoudende voeding zoals appelmoes, vla/ yoghurt. Zorg voor afwisseling, drink ook bouillon of verse fruitsappen.



Hou jezelf koel

Draag dunne, maar gepaste kleding (katoen of linnen). Draag altijd veilige schoenen voor het werk dat je doet. Blijf in de schaduw.

TIP:

Maak gebruik van de koelere ochtend en avond om een activiteit te doen. Neem een (voeten)bad of douche, leg een koude doek in de nek. Zoek verkoeling onder een boom, parasol of bij water. Let op veiligheid. Laat cliënten bij voorkeur onder een laken slapen. Medewerkers nemen vaker, kortere pauzes.



Houd de woning koel

Opwarming van de woning kan worden beperkt door tijdig gebruik te maken van zonwering, ventilator of, indien aanwezig, airconditioning of klimaatbeheersing.. Zorg voor continue ventilatie door ventilatieroosters open te houden of ramen op een kier te zetten. Let op, bij gebruik airconditioning of klimaatbeheersing kan worden geadviseerd juist alles dicht te houden. Zorg dat je weet wat je moet doen.

TIP:

Zorg voor extra frisse lucht door het openen van ramen en/of deuren op tijdstippen dat het buiten koeler is, zoals 's avonds, 's nachts en 's ochtends.



Vermijd inspanning

Beperk zo veel mogelijk lichamelijke inspanning in de middag (tussen 12 en 16 uur). Pas tijdig dagprogramma's aan, zodat tempo voor de cliënt en de medewerker wordt verlaagd.

TIP:

Maak bewuste keuzes in activiteiten die worden aangeboden. Bedenk alternatieve activiteiten met minder lichamelijke inspanning. Doe waterspelletjes, haal een ijsje, wees creatief.

Zorginhoudelijk / cliëntenzorg

- Bij cliënten die het warm hebben worden de dekens en dekbedden tijdelijk opgeruimd.
- Laat cliënten zoveel mogelijk lichtgekleurde katoenen, linnen (of andere natuurlijke vezels) kleding dragen.
- Geef bedlegerige cliënten dagelijks een schoon kussensloop. Leg de lakens enkel over het voeteneind, bij slaapkamers die warm blijven in de nacht.
- Biedt cliënten die gedurende de dag verblijven in een rolstoel of orthese wisselede houdingen aan, verschoon hoezen, tilbanden en kleding regelmatig.
- Laat niet mobiele cliënten met blote voeten in een rolstoel zitten, let op dat ze zichzelf niet kunnen verwonden.
- Was zieke cliënten naar behoefte, eventueel verzorgend wassen (wasdoekjes).
- Bij cliënten die transpireren wordt het gehele lichaam gewassen en het bed verschoond. Douchen heeft nadelen (is benauwd werk en geeft verhoging luchtvochtigheid) maar volg zoveel mogelijk de wens van de cliënt.
- Indien een cliënt bij hitte vroeger uit bed wil wordt getracht diegene eerder te helpen.
- Elke bewoner dient minimaal 1,5-2 liter vocht per dag tot zich te nemen / toegediend krijgen. Stimuleer extra drinken.
- Zorg dat er water kannen en bekers neer worden gezet. Bij elke koffie/thee ronden, lunch en avondeten wordt het water ververs.
- Deel koude washandjes uit of maak het gezicht, hals en polsen herhaaldelijk nat.
- Let bij diarree extra op voldoende vochtinname.
- Bij twijfel of het goed gaat met een cliënt is het beter om een arts of het EVA team te raadplegen.
- Neem bij koorts / infectieziekten verkoelende maatregelen.
- Op advies van de arts bij zieke cliënten koude wassingen geven; koude voetenbadjes en naar behoefte verkoelende spray of naar koelere ruimtes brengen.
- In de huiskamer of op de gang en in de slaapkamer van een zieke cliënt kan plaatsing van ventilatoren in overweging genomen worden. Veel cliënten houden er niet van om in een ruimten met werkende ventilatoren te verblijven. Dan moet koeling van te voren en / of met tussenpozen geschieden.
- Fysiotherapieschema's, douchen en inspannende activiteiten worden aangepast.
- Stel de cliënt niet tot nauwelijks bloot aan overmatig zonlicht. Bedek het hoofd met een zonnehoed of zonneklep. Smeer de huid goed in met een zonnebrandcrème met (zeer) hoge beschermingsfactor. Ook medewerkers zorgen dat ze beschermd zijn dmv gebruiken zonnebrand.
- Voor cliënten, die medicatie gebruiken, zoals diuretica en laxantia is het zinvol voor een hittegolf te praten met de AVG of eigen huisarts over tijdelijke aanpassingen medicatie.