

AGENTSCHAP
ZORG &
GEZONDHEID



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



Inspiratiedocument Warme Dagen voor woonzorgcentra

Inleiding

Eenmaal je alle noden en behoeften van bewoners in je woonzorgcentrum in kaart hebt gebracht, 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 exhaustief. Ieder woonzorgcentrum vraagt om maatwerk met maatregelen aangepast aan de locatie (bv. verouderde infrastructuur), middelen (bv. inzetbaarheid van personeel), voorzieningen (bv. mogelijkheden koeling), etc. Bekijk welke maatregelen haalbaar zijn en in regel zijn met het wetgevend kader. Differentieer maatregelen naar het bewonersprofiel: zelfredza(a)m(er) versus (zwaar) zorgbehoevend.

Mogelijke interventies zijn telkens een antwoord op volgende doelen:

1. **Wees voorbereid** op warme dagen
2. **Optimaliseer de vochtinname** van bewoners
3. **Zorg voor koele verblijfsruimten** of een **geklimatiseerde ruimte**
4. **Zorg voor voldoende verkoeling** bij bewoners
5. **Stimuleer alertheid** bij iedereen voor hitte-gerelateerde symptomen



Wees voorbereid

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

Wanneer **mensen vooraf weten** wat er dient te 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 het dagelijkse werking van het centrum of de aard van de aangeboden hulp en dienstverlening. (Bijlage XII, Art. 8 – Actieve communicatie)

Enkele tips:

- Verzamel ervaringen uit voorgaande jaren en leg nieuwe ervaringen vast voor komende warmteperiodes. Neem (preventieve) acties op in jaarplanningen.
- In de gebruikersraad, samengesteld uit bewoners en familieleden of mantelzorgers, kan je vragen welke noden en behoeften er onder bewoners op warme dagen leven in het woonzorgcentrum en aftoetsen op welke manier maatregelen onthaald (zullen) worden. (Bijlage XII, Art. 26, §1 – Gebruikersraad)
- Op de website warmedagen.be kan je je [inschrijven](#) voor waarschuwingmails voor warmteperiodes. Zo kan je één à twee dagen op voorhand een waarschuwing krijgen.
- Test op voorhand de werkzaamheid van in te zetten middelen en maatregelen.
- Bekijk op voorhand de draagkracht van het personeel en de rol van vrijwilligers en bezoekers (of mantelzorgers) tijdens warmteperiodes. Zorg dat je voldoende mankracht kan aanspreken om in te zetten op warme dagen.



Hoe kan je communiceren over warme dagen?

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

a) Bewoners en bezoekers voorbereiden

Licht bewoners en bezoekers in over het belang van vochtinname en vermijden van onnodig zweten.

TIPS:

- Informeer bewoners en bezoekers via affiches, mond-aan-mond, flyers, brochures, een nieuwsflash op het tv-kanaal van het woonzorgcentrum, artikel in het bewonerskrantje, etc.
- Herhaal de boodschappen op diverse plaatsen in het WZC: cafetaria (staande flyers), 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 publiereportages, materiaal voor sociale media en digitale borden.

b) Personeel WZC voorbereiden

Licht personeel in over het belang van vochtinname en vermijden van onnodig zweten. Dit zou kunnen gebeuren via verspreiding van (delen van) deze handleiding

TIPS:

- Informeer personeel over de interne en externe risicofactoren voor hitte gerelateerde aandoeningen.
- Informeer personeel over hoe ze hitte gerelateerde aandoeningen kunnen herkennen bij bewoners.
- Informeer personeel over welke acties ze dienen te ondernemen bij hitte gerelateerde aandoeningen.
- Ontwikkel een op maat gemaakt hitteplan

Hoe kan je ervoor zorgen dat ouderen voldoende drinken?



Idealiter drinkt een bewoner op een warme dag minstens 1.5 liter, aangevuld met het volume dat hij verliest door te zweten. Denk erbij dat elk glaasje telt. Elke eenheid die extra wordt gedronken zal bijdragen tot een verlaagd risico op hitte gerelateerde aandoeningen. Een goede indicator voor de hydratatie-toestand is de frequentie van het toiletbezoek en de kleur van urine. Kleurt deze donker of plast de bewoner minder dan gewoonlijk? Dan moet de bewoner meer drinken. Ook moet niet gewacht worden totdat er dorstgevoel optreedt. Overleg met de arts hoeveel een bewoner met vochtrestrictie of bij medicijngebruik dient te drinken.

Vochtopname garanderen is geen evidentie, want vaak ervaren bewoners weinig tot geen dorstgevoel of hebben hulp nodig bij drinken (bedlegerige bewoners of bewoners met dementie). Soms vergeten ze simpelweg te drinken of wensen ze minder te drinken om minder vaak naar te toilet te hoeven gaan. Ouderen onderschatten de juiste hoeveelheid vocht dat ze moeten verwerken. Ze beseffen vaak niet dat ze al een gezondheidsrisico lopen als ze minder dan 8 glazen water per dag drinken. Bovendien kunnen bewoners een vochtreserve opbouwen door reeds meer dan gemiddeld te drinken in de dagen voorafgaand aan een warmteperiode. Beschikbaarheid van vocht, 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 een lichtere en kleinere hoofdmaaltijd in combinatie met een (groter) 4-uurtje aan te bieden.
- Kies in de mate van het mogelijke, of als side dish, voor rauwe groenten. Deze bevatten veel vocht.

- Kies voor pudding, yoghurt, verse fruitsla of fruit (zoals watermeloen), smoothies, platte kaas, milkshake of (water)ijs als dessert of 4-uurtje.

b) Zorg dat de **omgeving drinken aanmoedigt**.

- Bewoners moeten ten alle tijden en gratis over **voldoende drinkbaar water** kunnen beschikken. Zorg dat water steeds **binnen handbereik** staat in een fles, glas of beker die makkelijk hanteerbaar is voor bewoners (bv. tuitbeker). (Bijlage XII, Art. 27, 4° – Beschikbaarheid van drinkbaar water)
- Voorzie dat lege flessen, glazen of bekerv **regelmatig bijgevuld**, correct gereinigd en gespoeld worden. **Noteer hoeveel de bewoner drinkt**. Je kan hiervoor de drankkaart gebruiken. Deze kan je [online](#) downloaden of bestellen.
- Hou toiletbezoeken bij of **check op geregelde tijdstippen** de kwaliteit van de urine. Noteer dit op het **geïndividualiseerd zorg- en begeleidingsplan** van elke bewoner. (Bijlage XII, Art.25, 4°, 5° en 6° – Zorg- en begeleidingsplan)
- 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 bewoners niet alleen voldoende drinken bij de maaltijden, maar ook tussen de maaltijden in. Bewoners extra laten drinken tussen (zelf-) verzorgende handelingen, zoals tandenpoetsen of het innemen van medicijnen, helpt **om drankmomenten te spreiden over de dag**.
- Maak bezoekers erop attent dat het belangrijk is dat de bewoners voldoende drinken. Vraag hen dit mede te stimuleren.
- 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 hierbij de voorkeur van de bewoner. Sommige bewoners drinken niet graag koude dranken. Ook warme koffie of thee zal de vochtreserves aanvullen. Vermijd alcohol.



Hoe kan je het gebouw koel houden?



In de [Erkenningsvoorwaarden](#) en de [norminterpretaties voor woonzorgcentra](#) worden een aantal bepalingen vermeld m.b.t. klimaatbeheersing in woonzorgcentra.

Zo moeten in alle nog te ontwerpen nieuwe woonzorgcentra, uitbreidingen of verbouwingen aan bestaande woonzorgcentra¹ alle nuttige maatregelen genomen worden om in normale meteorologische omstandigheden een maximumtemperatuur van 27°C te handhaven in alle verblijfsruimten. Om dat te realiseren wordt volgend principe gehanteerd:

- Tref eerst maatregelen om de warmte buiten te houden (bv. zonnewering).
- Pas daarna maatregelen toe voor passieve koeling (bv. nachtventilatie).
- Grijp in laatste instantie naar actieve koelingsmethoden omwille van specifieke noodwendigheden of een comfortnood van bewoners (bv. airco).

Als de temperatuur oploopt, maar in elk geval als in de publiek toegankelijke ruimtes of in de kamers van de bewoners een temperatuur van 29 °C bereikt wordt, treedt het hitteplan in werking.

Zonnewering:

Het gebruik van zonnewering is onderhevig aan specifieke bepalingen. Aangepaste zonnewering wordt waar nodig aangebracht. Zonnewering wordt als aangepast beschouwd indien het zicht op de buitenwereld niet wordt verstoord, oververhitting van de bewoners wordt vermeden én (bij nieuwbouw) verblinding van bewoners door direct zonlicht vermeden wordt. Rolluiken voldoen niet omdat ze geen ongehinderd zicht op de buitenwereld voorzien. (Bijlage XII, Art. 45, 8° - Zonnewering)

¹ waarvoor op 1 januari 2017 nog geen stedenbouwkundige vergunning voor de geplande bouwwerkzaamheden is aangevraagd, en verbouwingen van bestaande woonzorgcentra waarvoor een stedenbouwkundige vergunning nodig is na 1 januari 2017.

Mogelijke maatregelen

a) Zorg voor een **goed zomercomfort** en **voorkom opwarming**

- Controleer regelmatig de temperatuur in de verblijfsruimten van bewoners.
- Kies ervoor om 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 let op inbraakrisico, wegloupedrag, valrisico.
- Vermijd tocht
- Gebruik zo weinig mogelijk apparaten die warmte produceren.
- Hou er ook rekening mee dat vochtige ruimten voor meer hittestress zullen zorgen.
- Plaats ventilatie en/of energiezuinige airconditioning. Zorg daarbij dat het verschil met de buitentemperatuur binnen niet te hoog oploopt.
- Benut zonnewering maximaal zodra de zon opkomt.
- Bewoners kunnen buiten verkoeling opzoeken. Vermijd echter directe zonnestralen door schaduw te creëren (parasols plaatsen, grote hoeden uitlenen, ...).
- Sluit ruimten die onvoldoende gekoeld kunnen worden tijdens warmteperioden af.

b) Voorzie een **geklimatiseerde ruimte**.

- De gehele infrastructuur koelen is vaak niet haalbaar. Voor de bewoners wiens 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 te groeperen.
- **B**reng bewoners op de hoogte van deze ruimten en begeleid afhankelijke bewoners naar deze ruimten.

Structurele oplossingen

Bij te warme temperaturen in de zomer wordt vaak een mobiele airco-unit ingezet. Zulke ad-hocoplossingen zijn erg energieinefficiënt. Gebouwen hebben meer structurele ingrepen nodig om de gewenste temperatuur te bereiken.

Als je een nieuwbouw zet of verbouwingswerken uitvoert, hou dan rekening met een aantal maatregelen:

Met opmerkingen [BB1]: Afstemmen met VIPA

AGENTSCHAP ZORG & GEZONDHEID

- Houd bij het ontwerp van nieuwbouw, uitbreidings- of verbouwingswerken rekening met de oriëntatie van het gebouw.
- Creëer structurele zonnewering die eigen is aan het gebouw (verbonden met het architectuurconcept), zoals dakoversteken, doorstekende muren of terugliggende ramen.
- Zorg ervoor dat 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 2 tot 3 keer meer warmte doorlaat dan een goede buitenzonnewering
- Laat de buitenzonnewering de luchtstroom door ramen en ventilatieroosters niet belemmeren.
- Gebruik 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
- Vermijd dat de ruimten onder het dak opwarmen door de warmteopname van het dakoppervlak te verlagen. Dat kun je doen door bijvoorbeeld een groendak of koeldak aan te brengen. Groendaken zijn bedekt met mossen of andere planten. Bij koeldaken is het dakoppervlak bekleed met een reflecterend of lichtgekleurd materiaal dat de zonnestraling weerkaatst.
- Overweeg het gebruik van een passieve koelinstallatie bij nieuwbouw, uitbreidings- of verbouwingswerken (bv. topkoeling, free-koeling, etc.)
- In of voor ruimten die tijdens warme dagen noodzakelijk koel moeten blijven, kan installatie van airconditioning en ventilatoren overwogen worden.

Met opmerkingen [BB2]: Over die dakoversteken is er wel discussie of dat wel aanvaard wordt – contacteer hiervoor VIPA



TIP:

- Je hoeft niet altijd werken uit te voeren om een gebouw te verkoelen. Ook een dun laagje water (van ongeveer 5 mm) op het dak kan op warme dagen warmte onttrekken door de verdamping. Dat is natuurlijk enkel mogelijk bij een plat dak.
- Indien er een ruimte is die onvermijdelijk opwarmt, zou je ervoor kunnen kiezen deze af te sluiten van bewoners.

Hoe kan je bewoners voldoende verkoelen?



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 omwille van hun leeftijd of bepaalde aandoeningen (bv. dementie) die warmte ook minder goed aan. Daardoor kleden ze zich weleens te warm of leggen ze warm beddengoed.

Naast voldoende drinken en het koel houden van de woonruimten is het dus belangrijk om ook de lichaamstemperatuur laag te houden. Ouderen kunnen bijvoorbeeld hun gebrek aan zweet compenseren door het bevochtigen van de huid via natte doeken of verneveling.

Mogelijke interventies:

a) Zorg voor **middelen die de bewoners kunnen laten afkoelen**

- Het natmaken van het gezicht, hals en polsen met een fris washandje, handdoekje of ijszakje kan voor extra verkoeling zorgen. Deel regelmatig koude en natte washandjes uit en/of verkoelende verstuivingssprays. Zorg tevens voor een voldoende voorraad aan vochtige doeken, verstuivers en ijszakjes om deze koelingsmiddelen frequent te kunnen gebruiken en te verversen.
- Zet bewoners met de voeten in een (opblaasbaar) zwembadje of voetbadje.
- Douchen kan voor verkoeling zorgen, maar niet alle ouderen ervaren dit als even prettig. Sterke temperatuurwisselingen bij het douchen moeten vermeden worden. Douchen vraagt inspanning en verhoogt de luchtvochtigheid. Beperk daarom het douchen als daardoor de hittestress

AGENTSCHAP ZORG & GEZONDHEID

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

- Bij bedlegerige bewoners die erg transpireren wordt best het hele lichaam gewassen en het bed verschoond.

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

- Adviseer bewoners om zoveel mogelijk lichte katoenen kledij te dragen met korte of zonder, mouwen en pijpen.
- Indien niet voorradig in de kleerkast van de bewoner, kan je bezoek vragen om dit te voorzien.
- Bij bewoners die het 's nachts te warm hebben, worden dekens en dekbedden opgeborgen in de kast
- Voorzie regelmatig propere lakens en kussenslopen voor (bedlegerige) bewoners.

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

- Kiné-schema's, douchen en inspannende activiteiten worden aangepast.
- Gebruik de ochtenduren voor therapie en voorzie een alternatief in de namiddag.
- Leg bijvoorbeeld de focus op psychomotoriek i.p.v. fysieke activatie.
- Bied weinig belastende oefeningen aan met water.
- Voorzie de therapie op een koele locatie, bijvoorbeeld: lichte groepsoefeningen in een kring waarbij er met een natte spons wordt gegooid, lichte groepsoefeningen met voetbaden, relaxatiebaden, ...
- Zorg dat inspannende activiteiten (bv. wandelclubje) op een koeler moment doorgaan.

d) Bescherm ouderen tegen directe zon bij buitenactiviteiten

- Bedek het hoofd in de zon met een zonnehoed of zonneklep en laat de oudere een zonnebril dragen.
- Let erop dat ouderen lichte, loszittende en lichtgekleurde kleding dragen.
- Smeer de onbedekte huid in met zonnebrandmiddel met een hoge beschermingsfactor. Voorzie voldoende voorraad zonnebrandolie.
- Voorzie voldoende schaduw (parasols, bomen, ...).
- Breng bewoners naar koelere plekken buiten het woonzorgcentrum indien ruimten ontoereikend gekoeld kunnen worden (bv. kerk, park, koopcentrum, etc).



Stimuleer alertheid: Hoe kan je een cascade van hitte gerelateerde aandoeningen voorkomen?

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

Bij het vermoeden van hittekrampen en hitte-uitputting overleg je 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 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 ten allen tijden voldoende vocht binnen krijgen.
- Raadpleeg het document 'Risicofactoren hitte-gerelateerde aandoeningen' op de website warmedagen.be voor een overzicht van alle risicofactoren.

