



Piek van de hittegolf!

Vier prioriteiten voor collectieve woonvormen



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

Actiemaatregelen bij extreme hitte – alarmfase actief

Meer info: [warmedagen.be](https://www.warmedagen.be)

1. Drink voldoende



- **Water actief aanbieden**
Wacht niet tot bewoners vragen – breng drank regelmatig rond, voorzie extra drinkmomenten
- **Drink meer dan gewoonlijk (bij voorkeur min. 1,5 L per dag)**
Water, fruitsap, soep, ijswater, ijslolly's – varieer om inname te stimuleren
- **Let op tekenen van uitdroging**
Donkere urine, sufheid, rusteloosheid, hoofdpijn → onmiddellijk bijsturen
- **Medicatie herbeoordelen**
Evalueer plasmiddelen en NSAID's bij risico op uitdroging: overleg met arts → Meer informatie? Zie [Leidraad huisartsen](#)
- **Voeding aanpassen**
Vochtrijke ingrediënten, lichte maaltijden, soep en fruit prioriteren

! Donkere urine én verwardheid = mogelijke hittestress → medische hulp inschakelen

2. Hou bewoners koel



- **Verplaats kwetsbaren naar koele ruimte**
Breng bewoners van te warme kamers naar gekoelde gemeenschappelijke ruimte
- **Verkoeling aanbieden**
Koude natte doeken, voetbaden, vernevelaars, ijspack, koelvest – **herhaal elke 2 uur!**
- **Lichte, loszittende kledij**
Zorg voor ademende kleding voor bewoners én personeel – vermijd truien, sokken, panty's,...
- **Activiteiten aanpassen**
Fysieke inspanning vermijden 11u–21u – prioriteit aan rust en welbevinden
- **Let op tekenen van hittestress**
Alert zijn voor hittestress, verwardheid, uitdroging – tijdig medische hulp inschakelen

! Ook als de temperaturen dalen, blijven bewoners kwetsbaar – blijf waakzaam tot 72u na de hittepiek

112

Hitteslag is een medische noodsituatie

Symptomen: hoge temperatuur, verwardheid, droge huid, bewusteloosheid – bel onmiddellijk 112

3. Hou het gebouw koel



- **Koele gemeenschappelijke ruimte voorzien**
Groot genoeg voor alle bewoners wiens kamer te warm is – **infrastructuur prioriteit #1**
- **Ventilatoren plaatsen**
Nooit rechtstreeks op bewoners richten – gebruik voor luchtcirculatie
- **Airco inzetten indien beschikbaar**
Enkel met zuivere filter en waterreservoir – nooit op kwetsbare personen richten → Meer informatie? Zie [Richtlijn gebruik mobiele airco zorgsector](#)
- **Zonnewering maximaal benutten**
Houd zonnewering overdag gesloten om opwarming te vermijden
- **Gebouwen koelen zodra het buiten koeler is dan binnen**
Open ramen en deuren zodra het buiten koeler is dan binnen – gebruik een ventilator voor extra luchtbeweging
- **Warmtegevoelige medicatie**
Controleer bewaring op gekoelde, schaduwrijke plaats

4. Zet alle versterking in



- **Extra personeel inzetten**
Prioritair om iedereen voldoende te laten drinken – stel verantwoordelijke aan per afdeling
- **Vrijwilligers & mantelzorgers activeren**
Familie en burens vragen extra te bezoeken – helpen met verfrissing en uitdelen van drank
- **Vraag hulp aan het lokaal bestuur**
Neem proactief contact op met lokaal bestuur – **Activatie van lokale ondersteuning of vrijwilligerskorps (indien aanwezig) via burgemeester**
- **Studenten & interimkrachten**
Tijdelijke krachten inzetten voor drankrondes en toezicht
- **Welzijn personeel bewaken**
Extra rust- en drankpauzes inlassen – ook zorgpersoneel is kwetsbaar bij hitte