

Hoe kan ik mijn zorgpersoneel beschermen tegen hittestress en warmtegerelateerde ziekten?

Passende strategieën voor de preventie en behandeling van hittegerelateerde ziekten zijn hoofdzakelijk afhankelijk van de omgevingscondities binnen de voorzieningen en de acclimatisering en fitheid van het personeel. Als hele voorzieningen veilig kunnen worden gekoeld, is dit zeer effectief, maar vaak onhaalbaar of ontoereikend, met als gevolg dat andere maatregelen nodig zijn. Omdat hittestress wordt veroorzaakt door inspanningen en blootstelling aan hoge temperaturen, is het ook cruciaal om te beslissen welke activiteiten het personeel uitvoert en hoe shiften en rotaties worden beheerd.

Het dragen van persoonlijke beschermingsmiddelen verhoogt de hittestress. Maar er zijn ook andere factoren die gezondheidswerkers een hoger risico op hittegerelateerde ziekten kunnen geven. We denken hierbij aan het werken in warme ambulante zorgdiensten, veldhospitelen of andere tijdelijke voorzieningen die niet voldoende worden gekoeld; het werken in lange diensten met beperkte pauzes of onvoldoende tijd om te herstellen voordat men weer aan het werk gaat; en de beperkte toegang of mogelijkheid om te drinken en om gehydrateerd te blijven.

Wat kan je doen?

Bereid je voor op het warmteseizoen en zorg voor bewustzijn rond hittestress

- Licht personeel in over de symptomen van hittegerelateerde ziekten, de extra warmtebelasting die wordt ervaren door het dragen van persoonlijke beschermingsmiddelen en andere omgevings- en individuele risicofactoren.
- Versterk de boodschap met beelden/figuren over de symptomen van hittestress en wat je er aan kan doen.
- Moedig het personeel aan om "gezond te blijven", te hydrateren en een basisconditie te behouden.
- Stimuleer het inplannen van warmteacclimatisatie en gebruik progressieve blootstelling om de thermische tolerantie van het personeel te verbeteren.

Bewustzijn van warme weersomstandigheden

- Geef informatie over lokale weersomstandigheden en -voorspellingen, evenals het bijbehorende risico, vooral wanneer de omstandigheden veranderen. Merk op dat in warme en vochtige omgevingen kleinere fluctuaties groter effect kunnen hebben (bv. de warmte-index of de gevoelstemperatuur, kan sneller verhogen).
- Controleer werknemers op tekenen en symptomen van hittegerelateerde ziekten.
- Creëer een 'buddy' systeem voor informele monitoring van hittestress, volgens een protocol dat past bij jouw context.
- Vermijd situaties waarin personeel alleen werkt onder omstandigheden die ongunstig zijn voor hittestress.



Beperk blootstelling en/of inspanning

- Bekijk de benodigde personeelsbezetting om rotaties mogelijk te maken om pauze- en rusttijden te vergemakkelijken.
- Plan werk dat de lichaamstemperatuur snel kan doen verhogen in als kortere tijdsperiodes en/of op de koelere momenten van de dag. Laat deze periodes volgen met werk in koelere ruimtes om lichaamswarmte af te voeren en het risico op hittestress te verminderen. Dit kan inhouden dat het personeel door warme en koele gebieden wordt geleid, of naar taken en afdelingen die verschillende PBM-niveaus vereisen. Besteed hier ook voldoende aandacht aan.
- Het afwisselen tussen werk- en rustcycli zijn een beproefde aanpak, maar zijn mogelijk niet altijd uitvoerbaar. Kies er dan voor om met buddy's te werken of het rustiger aan te doen.
- Mechanische hulpmiddelen kunnen ook helpen de fysieke belasting van het personeel te verminderen.

Creëer een koele rustruimte

- Zorg voor een koele ruimte voor het personeel en plan voldoende tijd in voor verkoeling tijdens rustpauzes.
- Wanneer er onvoldoende koele ruimtes aanwezig zijn, kan je overwegen om gekoelde dranken of ijsdranken aan te bieden, vooral in warme en vochtige omstandigheden. Zorg voor de basishygiëne om deze te maken!
- Overweeg om koelvesten te voorzien voor het personeel zodat ze die kunnen dragen onder hun beschermende kledij.

Hydratie/voeding

- Zorg voor koel water en toegang tot voedsel in schone (en idealiter koele) ruimtes.
- Moedig het personeel aan om zelf hun hydratatie te controleren. Mogelijke opties zijn: het weergeven van eenvoudige urinekleurenkaarten in toiletgebouwen en het voorzien van weegschalen in de kleedkamers, zodat het personeel zichzelf voor en na elke dienst kan wegen om schommelingen in hun lichaamsgewicht (en dus het hydratationiveau) te berekenen.



Sanitair

- Voorzie toiletvoorzieningen binnen warme ruimtes. Op die manier is de kans kleiner dat het personeel minder zal drinken om te voorkomen dat ze moeten plassen in toiletvoorzieningen die buiten de warme ruimte gelegen zijn. Dit vermindert het risico op uitdroging door het gecombineerde effect van warmte en een gebrek aan vochtinname.

Duidelijke opvolging

- Moedig werknemers aan om symptomen van hittestress te melden.
- Overweeg een korte anonieme personeelsenquête om symptomen van hittestress op te volgen en de geschiktheid van de maatregelen tegen hittestress te evalueren.
- Maak een incidentlogboek om hitteziekte en "bijna-ongevallen" vast te leggen. Deze informatie kan zowel het toekomstige beleid als de opleiding van nieuw personeel bijsturen.

Behandelingsruimte voor hittegerelateerde ziekten, inclusief hitteberoerte

- Bied medewerkers toegang tot koelvoorzieningen om zo snel mogelijk af te koelen.
- Als onderdompeling in koud water niet mogelijk is, breng dan koude handdoeken en / of ijspakken aan op het lichaam.
- Bel 112 als dit nodig is.

Bron: <http://www.ghin.org/heat-and-covid-19/health-workers>

