



Zon in overvloed,  
verzorg jezelf  
en anderen goed.  
[warmedagen.be](https://www.warmedagen.be)



## Leidraad 'Warme Dagen' Thuiszorg

Handleiding voor thuisverzorgenden en mantelzorgers



## Inhoud

Inhoud .....	2
Inleiding.....	3
Algemeen .....	3
Vlaams Warmteactieplan.....	3
Waar moet je op letten? .....	4
Herken de gevoelige doelgroepen en risicofactoren .....	4
Herken de symptomen.....	5
Let op medicatie.....	7
Wat kan je doen? .....	8
Volg de afspraken van je eigen organisatie .....	8
Reageer op probleemsituaties .....	8
Voorkom probleemsituaties .....	9
<i>Optimaliseer de vochtinname en volg dit op</i> .....	9
<i>Zorg voor voldoende afkoeling</i> .....	10
Gebruik de materialen van de campagne 'Warme Dagen' .....	12
Bijlage A: Medicatie .....	14



## Colofon

Deze handleiding is een realisatie van het Agentschap Zorg en Gezondheid in samenwerking met de Vlaamse Logo's.

Auteurs: de medisch milieukundigen Stefanie Vanhoutte, Vivian Oltheten en India Jane Wise



## Inleiding

### Algemeen

Tijdens de hittegolf van 2020 zijn veel meer mensen gestorven aan de gevolgen van de warmte dan de afgelopen jaren. In hoeverre de COVID-19 pandemie hierin een rol speelt is niet bekeken en zal verder worden onderzocht. Het maakt ons echter wel duidelijk dat we de aandacht en zorg voor kwetsbare personen in een warme periode niet mogen verliezen.

Mensen die zorg nodig hebben aan huis zijn vaak erg gevoelig voor aanhoudende warmte. Zeker ouderen, kleine kinderen en sociaal geïsoleerde personen hebben een groter risico op hitte gerelateerde aandoeningen en sterfte. Als zorgverlener aan huis is het tijdens warme periodes erg belangrijk dat je weet wat je kunt doen om je cliënten te beschermen tegen de effecten van hoge temperaturen, zodat ook jij je steentje kunt bijdragen.

### Vlaams Warmteactieplan

Het Vlaams Warmteactieplan bestaat uit een **waakzaamheidsfase** van 15 mei tot en met 30 september waarin de weersvoorspellingen worden opgevolgd, en een waarschuwingsfase.

De **waarschuwingsfase** wordt afgekondigd op het moment dat mogelijke gezondheidseffecten door erg warme temperaturen worden verwacht. De algemene bevolking én de professionelen die werken naar kwetsbare doelgroepen, zoals jullie, worden op dat moment gevraagd om extra maatregelen te nemen om zichzelf en risicogroepen te beschermen.

Daarnaast is er ook nog een **federale alarmfase**. Dit is een crisisfase waarbij de overheid dringend verzoekt om nog aanvullende maatregelen te nemen, zeker naar de doelgroep waar jullie als thuiszorg naar werken. Deze alarmfase werd voor de eerste keer opgestart in de zomer van 2020.



## Waar moet je op letten?

### Herken de gevoelige doelgroepen en risicofactoren

Erg warme dagen kunnen leiden tot gezondheidsklachten bij ieder van ons. Van slapeloosheid tot een hitteberoerte of uitdroging. Sommige mensen lopen een verhoogd risico, vooral baby's en jonge kinderen, ouderen, sociaal geïsoleerde personen, chronisch zieken en hulpbehoevenden. Aangezien dit juist de doelgroep is waar jullie als zorgverleners zorg en ondersteuning bieden, is jullie bijdrage zeker ook tijdens warme dagen van levensbelang.

Sommige aandoeningen vormen een verhoogd risico tijdens aanhoudend warm weer. Het is belangrijk om extra goed te letten op personen met volgende aandoeningen:

- Diabetes (suikerziekte)
- Neuro-psychiatrische aandoeningen zoals de ziekte van Parkinson en schizofrenie
- Aandoeningen van hart en bloedvaten
- Chronische longziekten en ademhalingsziekten zoals astma en COPD (chronische bronchitis en longemfyseem)
- Nieraandoeningen

Let op! Personen met COVID-19 zijn extra kwetsbaar voor warmtegerelateerde ziekten én personen met hittestress zijn extra kwetsbaar voor het SARS-CoV-2-virus. Lees hier meer over op <https://www.warmedagen.be/warmte-en-het-coronavirus>.



## 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** kan herkennen zijn:

Voor kinderen:	Voor ouderen:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Minder natte of droge luiers</li><li>• Donkergekleurde urine</li><li>• Minder tranen</li><li>• Klagen over dorst</li><li>• Prikkelbaarheid</li><li>• Rusteloosheid of slaperigheid</li><li>• Minder elastische huid</li><li>• Ongewone huidskleur</li><li>• Huilen zonder tranen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Klagen over de warmte</li><li>• Klagen over dorst</li><li>• Plasproblemen</li><li>• Hoofdpijn</li><li>• Verminderde aandacht</li><li>• Donkergekleurde urine</li><li>• Droge tong en slijmvliezen</li></ul>

Tabel 1: Symptomen van uitdroging bij kinderen en ouderen

### 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.

### 3. Gezondheidsklachten door ozonpieken

Hitte en ozon komen meestal samen voor. Op windstille dagen met intense zonneshijn 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 laxeremiddelen is er kans op vochttekort. Bij het gebruik van deze medicatie is het belangrijk om voldoende te drinken.

***Ook andere soorten medicatie kunnen een verhoogd risico vormen tijdens aanhoudend warm weer. Een uitgebreide lijst, vind je in Bijlage A.***

### 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?

### Volg de afspraken van je eigen organisatie

Volg steeds de afspraken die je eigen organisatie heeft rond warme dagen. Informeer je hierover bij je leidinggevende.

### Reageer op probleemsituaties

Wees steeds alert voor symptomen van hittegerelateerde aandoeningen (zie 0. Herken de symptomen) zodat je tijdig kunt ingrijpen. Meestal kun je de symptomen beperken door de vochtinname te vergroten en onnodig zweten te voorkomen. Vermoed je dat je cliënt al bevangen is door de hitte? 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

Tabel 2: Algemene symptomen bij hitteproblemen





## Voorkom probleemsituaties

### *Optimaliseer de vochtinname en volg dit op*

Iedereen zou op een warme dag minstens **anderhalve 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. Overleg met de arts hoeveel een cliënt met vochtrestrictie of bij medicijngebruik moet drinken. 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.

Ook bij kinderen is het belangrijk om extra op te letten. Kinderen jonger dan 5 jaar kunnen minder goed of niet aangeven wanneer ze last ondervinden van warme weersomstandigheden. Vooral zuigelingen kunnen oververhitting en dorst onvoldoende kenbaar maken.

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. Voorzie maaltijden met een hoog vochtgehalte. 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.

- Moedig het drinken aan en zorg er eventueel voor dat de omgeving dit ook doet vb. de familie en jijzelf.
- 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 bekervan regelmatig bij te vullen.
- 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.
- Je kan een **drankkaart** (zie 3.4.) gebruiken om mensen te motiveren meer te drinken. Zo kan er visueel bijgehouden worden hoeveel glazen er gedronken zijn. 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 en heel jonge kinderen 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. Naast voldoende drinken, is het dus belangrijk om de **woonruimten koel te houden** en om de **lichaamstemperatuur laag te houden**. Probeer hierover een gesprek met de cliënt aan te gaan, zodat deze ook weet waarom dit nodig is. Zo zal deze ook meer gemotiveerd zijn om bijvoorbeeld meer te drinken.

**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 verversen. 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).
- Zet mensen met de voeten in een (opblaasbaar) zwembadje of voetbadje terwijl je er bent.
- Laat kinderen spelen in een verplaatsbaar zwembadje of plonsbadje.
- Gebruik indien aanwezig eventueel ventilator of (mobiele) airco om hinder van warmte snel te verminderen. Richt deze wel nooit op de cliënt! Let er in tijden van COVID-19 ook op dat deze niet opstaat als er iemand anders aanwezig is. Ventilators of (mobiele) airco's kunnen er namelijk voor zorgen dat de virusdeeltjes zich sneller kunnen verspreiden. Let op: een airco koelt de ruimte een ventilator koelt niet de ruimte, maar kan voor verkoeling zorgen van het lichaam.
- 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.
- Adviseer om zo veel mogelijk lichte, katoenen kledij te dragen met korte mouwen en pijpen.
- Voorzie regelmatig propere lakens en kussenslopen.
- Raad mensen aan om geen verhoogde inspanningen te leveren, 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.
- 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 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.
- Ga een gesprek aan met de cliënt over de eventuele aanschaf van een (mobiele) airco, ventilator,...

## Gebruik de materialen van de campagne 'Warme Dagen'

Er zijn een heel wat materialen beschikbaar die als hulpmiddelen kunnen dienen tijdens warme dagen. Denk aan folders, flyers, affiches, drankkaarten, contact- en medicatiefiches, etc. Ga bij je organisatie na of deze al beschikbaar zijn of bestel ze gratis op: <https://warmedagen.be/bestelformulier-warme-dagen>.

### TIP:

- Vul de contact- en medicatiefiche (zie Figuur 1) in samen met je cliënt en leg deze op een centrale plek in huis.
- Gebruik de drankkaart (zie Figuur 2) om mensen te motiveren om meer te drinken.





### Warme dagen, zorg dragen

Naam:.....

Huisarts Dr. ....

Tel:.....

Huisarts van wacht: **wachtposten.be**

Medicatielijst:.....

.....

.....

.....



**112**  
noodnummer

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



Figuur 1: contact- en medicatiefiche



### Drankkaart



		
		
		



Figuur 2: Drankkaart





## Bijlage A: Medicatie

Tabel 3: Medicatie die een gevaar kunnen vormen tijdens warme dagen (WHO, 2011)

Medicatie	Effect
<b>Anticholinergica</b>	Kunnen de warmtehuishouding ontregelen, de cognitieve alertheid verminderen en het zweten verhinderen of verminderen.
<b>Antipsychotica</b>	Kunnen het zweetmechanisme belemmeren, de systolische bloeddruk verlagen, de warmtehuishouding ontregelen, de cognitieve alertheid verminderen en vasodilatatie tegenwerken.
<b>Antihistaminica</b>	Kunnen het zweetmechanisme verhinderen en de systolische bloeddruk verlagen.
<b>Antiparkinsonmiddelen</b>	Kunnen het zweetmechanisme verhinderen, de systolische bloeddruk verlagen, duizeligheid en verwardheid veroorzaken.
<b>Antidepressiva</b>	Kunnen het zweetmechanisme verhinderen, de warmtehuishouding ontregelen en de cognitieve alertheid verminderen.
<b>Anxiolytica en spierontspanners</b>	Kunnen het zweetmechanisme verhinderen en duizeligheid veroorzaken, de cardiale output verminderen en daardoor afkoeling door vasodilatatie tegenwerken. Zo kunnen ademhalingsproblemen verergeren.
<b>Vaatvernauwende middelen en bètablokkers</b>	Kunnen vasodilatatie tegenwerken.
<b>Sympathicomimetica</b>	Vasodilatoren, zoals nitraten- en calciumblokkers, kunnen een lage bloeddruk bij kwetsbare cliënten verergeren.
<b>Antihypertensiva en diuretica</b>	Kunnen leiden tot uitdroging en verlaging van de bloeddruk. Hyponatriëmie is een vaak voorkomende bijwerking en kan verergeren door excessieve vochtopname.
<b>Anti-epileptica</b>	Kunnen de cognitieve alertheid verminderen en duizeligheid veroorzaken



AGENTSCHAP  
ZORG &  
GEZONDHEID



Vlaanderen  
is zorg

Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.  
[warmedagen.be](http://warmedagen.be)