



Warme dagen, zorg dragen

Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed

Tijdens de zomer kan het erg warm worden. **Het Vlaams Warmteactieplan** schetst de krijtlijnen over hoe en wanneer **kwetsbare doelgroepen** -en professionelen die met deze groepen werken- **geïnformeerd en gewaarschuwd** moeten worden vóór en tijdens warmteperiodes. De **waakzaamheidsfase** loopt jaarlijks **van 15 mei tot 30 september**. In deze periode worden de temperaturen nauwlettend in de gaten gehouden. Een **waarschuwingfase** start nul tot twee dagen vóór het erg warm wordt.

Wanneer een waarschuwingfase wordt afgekondigd, stuurt de overheid een nieuwsbericht uit. Het team Welzijn en Gezondheid van Stad Mechelen verspreidt dit bericht binnen en buiten de organisatie. En vraagt ook aan partners om waarschuwingberichten door te sturen. We verwijzen daarbij altijd naar de drinkwaterpunten en luwteplekken in Mechelen. Deze plekken vind je ook terug op www.mechelen.be/warmedagen. Daarnaast verspreiden we ook verschillende warmtefiches voor mensen en organisaties die met kwetsbare doelgroepen werken.

Info voor thuiszorg

Onderzoek wees uit dat veel slachtoffers van hittegolven mensen zijn die in een sociaal isolement leven. Thuiswonende ouderen vormen de meest kwetsbare groep. Oudere mensen hebben vaker een verminderd dorstgevoel, een minder efficiënte regulatie van de lichaamstemperatuur, een verminderde cardiovasculaire gezondheid en een slechtere werking van de nieren.

Wat kan je thuis zelf doen op een erg warme dag?



Drink voldoende

- Laat je cliënt voldoende en regelmatig drinken, ook als hij of zij géén dorst heeft. Geef zelf het goede voorbeeld en drink water in het bijzijn van je cliënt.
- Idealiter drinkt je cliënt op een warme dag minstens anderhalve liter water, aangevuld met het volume dat hij verliest door te zweten.
- Je kan een vochtreserve opbouwen door je cliënt al meer dan gemiddeld te laten drinken op de dagen vóór een aangekondigde warmteperiode. Gebruik [eventueel drankkaarten](#).
- Zorg ervoor dat er steeds water binnen handbereik staat in een fles, glas of beker die makkelijk hanteerbaar is.
- Bied (indien nodig) alternatieven aan voor water. Keuzemogelijkheden en variatie kunnen het drinken stimuleren. Denk bijvoorbeeld aan koffie, thee of suikerhoudende dranken (in beperkte mate). Vermijd alcohol.



Hou het koel

- Stimuleer je cliënt om zoveel mogelijk lichte, loszittende en lichtgekleurde kledij te dragen.
- Voorzie fris en licht beddengoed. Ververs regelmatig de kussensloop en lakens.
- Het gezicht, de hals en de polsen natmaken met een fris washandje, handdoek of ijszakje kan voor extra verkoeling zorgen. Een voetbad heeft eveneens een verkoelend effect.
- Vermijd dat je cliënt verhoogde inspanningen levert, voornamelijk op de warmste momenten van de dag.
- Bescherm je cliënt tegen directe zon bij eventuele buitenactiviteiten. Smeer zonnecrème met een hoge beschermingsfactor. Bedek het hoofd met een zonnehoed of zonneklep en laat hem of haar een zonnebril dragen.



Hou je huis koel

- Controleer regelmatig de temperatuur in de verblijfsruimten van je cliënt.
- Benut de zonnewering maximaal van zodra de zon opkomt.
- Zet ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen. Vermijd tocht.
- Gebruik zo weinig mogelijk apparaten die warmte produceren.
- Kan de woning niet genoeg gekoeld worden? Ga na wat de mogelijkheden zijn om je cliënt naar een koelere plaats te brengen.



Wees alert voor hittegerelateerde symptomen

- Controleer regelmatig de algemene gezondheidstoestand van je cliënt. Let op de volgende symptomen: vermoeidheid, duizeligheid, hoofdpijn, misselijkheid, spierkrampen, beperkte eetlust en overvloedig zweten. Bij hitte-krampen en hitte-uitputting raadpleeg je best een arts.
- Een hitte-slag kan gevaarlijk zijn! Bel 112 indien nodig.
- Sommige geneesmiddelen verhogen de gevoeligheid voor hitte en/of zonnestralen, of versterken de gevolgen ervan. Overleg met de (huis)arts bij twijfels over medicatiegebruik tijdens warme dagen.
- Noteer alle belangrijke informatie over je cliënt en leg die op een duidelijk zichtbare plaats. [Gebruik de contact- en medicatiefiche.](#)
- Zorg voor een telefoon op een bereikbare plaats of een persoonlijk alarm.

Meer informatie en campagnemateriaal

Wil je meer informatie over de effecten die warmte heeft op jouw cliënten. Of wil je symptomen van uitdroging snel herkennen? Surf dan naar mechelen.be/warme-dagen. Je kan er ook al het digitale campagnemateriaal van 'Warme Dagen' terugvinden. Wil je het campagnemateriaal zoals flyers en affiches graag op papier neem contact op met het team Welzijn en Gezondheid van Stad Mechelen via 015 45 33 29 of 0477 97 48 42.