

Leidraad telefonisch gesprek vrijwilliger en oudere vóór en/of tijdens warme dagen

Er zijn twee mogelijke momenten om als gemeente/stad een telefoonronde te organiseren:

1. **Piste 1:** de waarschuwingsfase is nog niet van kracht maar gaat de komende dagen in. Het moet dus nog erg warm worden.
2. **Piste 2:** de waarschuwingsfase is van kracht. Het is dus al erg warm met mogelijke gezondheidseffecten bij de ouderen als gevolg.

Piste 1: De waarschuwingsfase is nog niet van kracht maar gaat de komende dagen in

Intro om je zelf voor te stellen en waarom je telefoneert.

- Ik ben en werk als vrijwilliger voor gemeente/stad.....
- Gemeente /stad is bezorgd om zijn/haar inwoners, zeker in periodes van warme dagen. Want dan kunnen mensen daar echt gezondheidsproblemen door krijgen. Daarom bellen we met plezier mensen op om te kijken of alles goed gaat en of we misschien nog wat informatie kunnen geven om te helpen.
- Is het goed voor u dat we van dit gesprek ook enkele gegevens noteren? Indien niet, dan kunnen we het gesprek gewoon verder zetten, en schrijven we er niets van op. Voor gemeente/stad Is het gewoon het belangrijkste dat we kunnen helpen.

Vraag 1: Weet je hoe je jezelf kan beschermen tegen de warmte?

- Je hebt het mogelijk al gehoord in het weerbericht. Het wordt heel warm de komende dagen. Hoe zal jij je beschermen tegen de warmte?

Luister wat de oudere aangeeft dat hij/zij zal doen om zichzelf te beschermen tegen de warmte. Herhaal dit en vul waar nodig aan met extra tips.

De belangrijkste tips om jezelf te beschermen tegen de warmte zijn (meer info in bijlage 2):

- **Drinken:** Drink meer dan gewoonlijk ook als je geen dorst hebt. Drink minstens 1,5 liter water. 1,5 liter komt ongeveer overeen met 7 glazen. Drink vooral water. Koffie en thee kunnen ook.
- **Schaduw:** Ga je naar buiten. Blijf zoveel mogelijk in de schaduw en draag een hoofddekse.
- **Kledij:** Draag lichte loszittende kledij
- **Verfrissing:** Een lauwe douche of een voetbad helpen.
- **Eten:** Eet lichte maaltijden die gemakkelijk te verteren zijn.

Vraag 2: Met de temperaturen die ze voorspellen voor de komende dagen, zal het niet evident zijn om het binnen koel te houden. Hoe probeer jij je huis koel te houden?

Luister wat de oudere nu al doet om het huis koel te houden en wat hij/zij misschien nog zal doen. Herhaal dit en vul waar nodig aan met extra tips. De belangrijkste tips om het huis koel te houden zijn:

- **Zonnewering:** *Gebruik de zonnewering maximaal: Hou de rolluiken dicht en/of rol de luifel uit. Heb je geen zonnewering,? Hou dan de gordijnen gesloten.*
- **Ramen open:** *Zet de ramen open van zodra het buiten kouder is dan binnen ('s morgens vroeg en 's avonds laat). Laat ook 's nachts een aantal ramen open staan. Let wel op inbraakrisico.*
- **Beddengoed:** *Zorg voor luchtig beddengoed.*
- **Opgelet! Ventilator of mobiel aircosysteem:** *om verspreiding van het coronavirus te vermijden wordt geadviseerd om het gebruik van ventilatoren of mobiele aircosystemen te vermijden in ruimtes waar meerdere mensen aanwezig zijn. Gebruikt de oudere een ventilator of mobiel aircosysteem? Adviseer hem dan om de ventilator of het mobiel aircosysteem af te zetten als er bezoekers aanwezig zijn. Ook als de bezoekers weggaan is het aangeraden dat de oudere eerst de kamer goed verlucht voordat hij de ventilator of het mobiel aircosysteem terug aanzet!*

Opvolging telefoongesprek

- Vind je het goed als je geregeld opgebeld wordt?
 - Mag dat door een vrijwilliger van de gemeente/stad gebeuren?
 - Mag je telefoonnummer doorgegeven worden?
- Is er verder nog iets waarbij we eventueel kunnen helpen?
- Heb je nog vragen?
- Bij wie kan je terecht indien je dringende hulp nodig zou hebben?
 - Indien gewenst en beschikbaar: geef het telefoonnummer van straatambassadeur geven of vrijwilliger.

Piste 2: De waarschuwingsfase is van kracht. Het is dus al erg warm met mogelijke gezondheidseffecten bij de ouderen als gevolg.

Intro om je zelf voor te stellen en waarom je telefoneert.

- Ik ben en werk als vrijwilliger voor gemeente/stad.....
- Gemeente /stad is bezorgd om zijn/haar inwoners, zeker in periodes van warme dagen. Want dan kunnen mensen daar echt gezondheidsproblemen door krijgen. Daarom bellen we met plezier mensen op om te kijken of alles goed gaat en of we misschien nog wat informatie kunnen geven om te helpen.
- Is het goed voor u dat we van dit gesprek ook enkele gegevens noteren? Indien niet, dan kunnen we het gesprek gewoon verder zetten, en schrijven we er niets van op. Voor gemeente/stad Is het gewoon het belangrijkste dat we kunnen helpen.

Vraag 1: Je hebt het al gemerkt dat het heel warm is. Hoe voel je je? Heb je last van de warmte?

Als je op basis van het antwoord aanvoelt dat de oudere geen gezondheidsklachten heeft, ga onmiddellijk verder naar vraag 2.

*Voel je aan dat de oudere last ondervindt van de warmte of de eerste verschijnselen van uitdroging zou kunnen vertonen (vb. hij./zij heeft **hoofdpijn**) ont, vraag dan door:*

Geef de oudere bijvoorbeeld aan dat hij last heeft van hoofdpijn, vraag dan ook naar de andere symptomen. (De eerste symptomen van uitdroging zijn: hoofdpijn, verminderde aandacht, donkergekleurde urine, een droge tong en slijmvliezen waardoor de oudere zich niet zo goed verstaanbaar kan maken – zie bijlage 1 voor meer info).

Geef het advies om de huisarts te contacteren.

Stel voor dat jij of een andere vrijwilliger de volgende dag opnieuw zal bellen om te horen hoe het gaat. Als dit ok is, noteer dit dan in de agenda.

Ga daarna over naar vraag 2 en 3.

Als je op basis van het antwoord van de oudere aanvoelt dat de gezondheidseffecten ernstig zijn, kan het nodig zijn om 112 te bellen.

Het gaat hierbij over overvloedig zweten, misselijkheid, verwardheid, koorts (40°C). (Zie bijlage 1 voor meer info).

Vraag 2: Wat doe je om jezelf te beschermen tegen de warmte?

Luister wat de oudere aangeeft dat hij/zij zal doen om zichzelf te beschermen tegen de warmte. Herhaal dit en vul waar nodig aan met extra tips.

De belangrijkste tips om jezelf te beschermen tegen de warmte zijn (meer info in bijlage 2):

- **Drinken:** Drink meer dan gewoonlijk ook als je geen dorst hebt. Drink minstens 1,5 liter water. 1,5 liter komt ongeveer overeen met 7 glazen. Drink vooral water. Koffie en thee kunnen ook.
- **Schaduw:** Ga je naar buiten. Blijf zoveel mogelijk in de schaduw en draag een hoofddeksel.
- **Kledij:** Draag lichte loszittende kledij
- **Verfrissing:** Een lauwe douche of een voetbad helpen.
- **Eten:** Eet lichte maaltijden die gemakkelijk te verteren zijn.

Vraag 3: Met die warme temperaturen is het niet gemakkelijk om het binnen koel te houden. Hoe probeer je je huis koel te houden?

Luister wat de oudere nu al doet om het huis koel te houden en wat hij/zij misschien nog zal doen. Herhaal dit en vul waar nodig aan met extra tips.

De belangrijkste tips om het huis koel te houden zijn:

- **Zonnewering:** Gebruik de zonnewering maximaal: Hou de rolluiken dicht en/of rol de luifel uit. Heb je geen zonnewering,? Hou dan de gordijnen gesloten.
- **Ramen open:** Zet de ramen open van zodra het buiten kouder is dan binnen ('s morgens vroeg en 's avonds laat). Laat ook 's nachts een aantal ramen open staan. Let wel op inbraakrisico.
- **Beddengoed:** Zorg voor luchtig beddengoed.
- **Opgelet! Ventilator of mobiel aircosysteem:** om verspreiding van het coronavirus te vermijden wordt geadviseerd om het gebruik van ventilatoren of mobiele aircosystemen te vermijden in ruimtes waar meerdere mensen aanwezig zijn. Gebruikt de oudere een ventilator of mobiel aircosysteem? Adviseer hem dan om de ventilator of het mobiel aircosysteem af te zetten als er bezoekers aanwezig zijn. Ook als de bezoekers weggaan is het aangeraden dat de oudere eerst de kamer goed verlucht voordat hij de ventilator of het mobiel aircosysteem terug aanzet!

Opvolging telefoongesprek

- Vind je het goed als je geregeld opgebeld wordt?
 - Mag dat door een vrijwilliger van de gemeente/stad gebeuren?
 - Mag je telefoonnummer doorgegeven worden?
- Is er verder nog iets waarbij we eventueel kunnen helpen?
- Heb je nog vragen?
- Bij wie kan je terecht indien je dringende hulp nodig zou hebben?
 - Indien gewenst en beschikbaar: geef het telefoonnummer van straatambassadeur geven of vrijwilliger.

Bijlage 1: Alarmsignalen van oververhitting bij ouderen

Ouderen hebben vaker een verminderd dorstgevoel, een minder goede regeling van de lichaamstemperatuur, meer problemen met hart en bloedvaten en een slechtere werking van de nieren. Dat maakt hen kwetsbaar voor hittestress.

Uitdroging is de belangrijkste risicofactor. Dat komt vooral door te weinig vochtinname. Ze hebben het gevoel dat ze voldoende drinken, ze willen niet vaker naar het toilet gaan, ze hebben geen dorst of ze vergeten te drinken.

Hoe kan je nu symptomen herkennen bij ouderen?

Uitdroging

Goed te herkennen symptomen van uitdroging zijn:

- hoofdpijn
- verminderde aandacht
- donkergekleurde urine
- een droge tong en slijmvliezen waardoor ouderen zich niet goed verstaanbaar kunnen maken of zich snel verslikken.

Meer klassieke kenmerken van uitdroging zoals verminderde elasticiteit van de huid, meer dorst, minder plassen of een verlaagde bloeddruk, zijn bij ouderen minder uitgesproken.

Als ouderen klagen over dorst en plasproblemen, is er vaak al sprake van ernstige uitdroging.

Hittekrampen

Hittekrampen zijn krampen in de buik, armen en benen door overvloedig zweten.

Uitputting door hitte

Als uitdroging of hittekrampen niet herkend of behandeld worden, dan kan de oudere uitgeput raken. Dat gaat gepaard met overvloedig zweten, hoofdpijn, spierpijn, duizeligheid, misselijkheid, zwakte en vermoeidheid of slaperigheid. In ernstige gevallen kan dit leiden tot verlies van bewustzijn. De lichaamstemperatuur is tussen 37 en 40 °C.

Hitteslag

De lichaamstemperatuur is boven de 40°C. Andere symptomen zijn:

- verhoogd hartritme
- kortademigheid
- rode en droge huid
- hoofdpijn
- verwardheid
- braakneigingen
- verlies van bewustzijn tot zelfs coma

Het gaat om een medische urgentie die, indien niet behandeld, in korte tijd de dood tot gevolg kan hebben.

Gezondheidseffecten door combinatie hitte en ozon

Hitte en ozon komen meestal samen voor. Op windstille dagen met veel zonneschijn kan de ozonvervuiling hoog oplopen. 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 en hoofdpijn. Ouderen met hart- en vaatziekten of chronische luchtwegaandoeningen zijn extra kwetsbaar.

Bijlage 2: Tips tijdens warme dagen

Drink Voldoende



Drink minstens 1,5 liter. 1,5 liter komt overeen met 7 glazen. Tijdens warme dagen drink je best meer. Wil je een geheugensteuntje? Gebruik de drankkaart (zie bijlage 3)



Drink vooral water. Koffie en thee kunnen ook. Vermijd alcohol en gesuikerde dranken. Je lichaam verliest sneller vocht als je alcohol drinkt. En gesuikerde dranken neem je minder snel op.



Drink regelmatig en vóór je dorst hebt. Kleurt je urine donker of plas je minder dan gewoonlijk? Dan drink je te weinig.

Hou jezelf koel



Ga je naar buiten? Draag een hoofddeksel en een zonnebril. Smeer je in met zonnecrème



Draag lichte, loszittende en lichtgekleurde kledij.



Koel je lichaam af. Neem een lauwe douche of een fris voetbad.



Blijf zo veel mogelijk in de schaduw. Ga naar het bos en het park om te wandelen. Hou wel steeds de coronamaatregelen in het oog.

Hou je huis koel



Gebruik de zonnewering maximaal. Hou de rolluiken dicht. Rol de luifel uit. Heb je geen zonnewering? Hou de gordijnen dicht.



Zet ramen open zolang het buiten kouder is dan binnen. Dus 's morgens vroeg of 's avonds laat. Laat ook 's nachts een aantal ramen open staan. Let wel op voor inbraakgevaar.

Opgelet!

Advies van de Vlaamse Overheid in verband met het gebruik van ventilatoren en mobiele airconditioningsystemen en het coronavirus.

Het gebruik van ventilatoren en mobiele aircosystemen voor luchtcirculatie/koeling wordt afgeraden in gemeenschappelijke ruimtes waar meerdere mensen aanwezig zijn.

Het gebruik van een ventilator of een mobiel aircosysteem door de oudere thuis kan dus enkel als er geen bezoekers aanwezig zijn in de woning.

Ook als de bezoekers weggaan is het aangeraden dat, voordat de ventilator of het mobiel aircosysteem terug aangezet wordt, eerst de kamer goed verlucht wordt door ramen en/of deuren volledig open te zetten.

Een actuele update over warmte en het coronavirus vind je op www.warmedagen.be/warmte-en-het-coronavirus.