

Hitteprotocol Zorgcentrum Het Leefhuis

Doel van het hitteprotocol

Het doel van dit protocol is om deelnemers en medewerkers in het zorgcentrum te beschermen tegen de gezondheidsrisico's van hitte, zoals uitdroging, oververhitting en uitputting. We streven naar een veilige, comfortabele en verantwoorde daginvulling bij warme weersomstandigheden.

Voor ouders, verzorgers en deelnemers biedt dit plan de zekerheid dat we actief en zorgvuldig omgaan met extreme temperaturen. We zorgen ervoor dat deelnemers voldoende drinken, beschermd zijn tegen de zon, op tijd rusten en geen onnodige inspanning leveren. Activiteiten en begeleiding worden afgestemd op het weer, zodat welzijn en gezondheid voorop blijven staan.

Van kracht bij:

- Temperaturen boven de 27°C
- Activering van het Nationaal Hitteplan (RIVM)
- Aanhoudende warmte van meerdere dagen

Vorbereiding vóór 09.00 uur (liefst tussen 08.00 en 09.00 uur)

- Ramen en deuren worden geopend om te ventileren zolang het buiten koeler is dan binnen.
- Er wordt gezorgd voor kruisluicht door tegenoverliggende ramen open te zetten.
- Ventilatoren worden veilig geplaatst, niet direct op personen gericht.
- Zodra de buitentemperatuur hoger is dan binnen, worden ramen gesloten. Zonneschermen, rolluiken of gordijnen worden gesloten aan de zonzijde.
- De werking van ventilatoren en/of airco's wordt gecontroleerd.
- De dagplanning wordt gecontroleerd op basis van de verwachte temperatuur. Indien nodig worden activiteiten verplaatst, afgelast of aangepast.
- Er wordt vooraf beslist welke ruimtes vandaag het koelst zijn, zoals:

- Begane grond
 - Ruimtes zonder ramen op het zuiden
 - Ruimtes met zonwering of airco
 - In de groepsruimte worden klaargezet:
 - Water, bekers en rietjes
 - Waterijs of licht fruit
 - Zonnebrandcrème (minimaal SPF 30)
 - Natte washandjes of koeldoekjes
-

Maatregelen gedurende de dag – deelnemers

- Iedere deelnemer krijgt minimaal één keer per uur iets te drinken aangeboden (water, limonade, bouillon).
 - Er worden geen sport- of spelactiviteiten georganiseerd gedurende de dag.
 - Er worden geen buitenactiviteiten in de zon georganiseerd.
 - Deelnemers verblijven bij voorkeur in de koelste ruimtes van het gebouw.
 - Er wordt gezorgd voor lichte maaltijden of verkoelende producten zoals komkommer of waterijs.
 - Waar mogelijk worden deelnemers actief gekoeld:
 - Natte doek op het voorhoofd, in de nek of op de polsen
 - Koel voetenbad (indien mogelijk)
 - Ventilator (op veilige afstand)
 - Deelnemers worden gestimuleerd luchtige kleding te dragen.
 - Voor buitengang worden deelnemers ingesmeerd met zonnebrandcrème (minimaal SPF 30).
 - Medewerkers letten actief op tekenen van oververhitting, zoals: sufheid, hoofdpijn, misselijkheid, rode of bleke huid, veel of juist géén zweet.
-

Maatregelen gedurende de dag – medewerkers

- Medewerkers nemen minimaal elke twee uur een drinkmoment.
 - Medewerkers nemen extra pauzes van 10 tot 15 minuten, bij voorkeur in een koele ruimte.
 - Fysiek zware taken worden uitgesteld of beperkt tussen 11.00 en 17.00 uur.
 - Medewerkers dragen luchtige, functionele kleding passend bij het werk.
 - Wie buiten werkt of deelnemers begeleidt naar buiten, smeert zich in met zonnebrand (minimaal SPF 30).
 - Taken worden zoveel mogelijk afgewisseld in warme en koele ruimten.
 - Medewerkers wisselen bij voorkeur onderling af in de koelste ruimtes.
-

Wat te doen bij signalen van oververhitting (deelnemer of medewerker)

Signalen kunnen zijn:

- Hoofdpijn
- Duizeligheid of sufheid
- Misselijkheid of braken
- Rode of bleke huid
- Klamme of droge huid
- Verwardheid
- Geen zweet of juist overmatig zweten
- Snelle ademhaling

Bij signalen:

1. Breng de persoon direct naar een koele ruimte.
2. Laat hem of haar rusten, bij voorkeur liggend of halfzittend.
3. Bied kleine hoeveelheden koud water aan.
4. Breng verkoeling aan met een natte doek op nek, polsen of voeten.
5. Schakel direct een leidinggevende of zorgcoördinator in.
6. Bij verergering van klachten of bewustzijnsverlies: bel 112.

Evaluatie aan het einde van de dag

- Aan het einde van iedere werkdag bij warm weer vindt een korte evaluatie plaats in het team.
- De volgende vragen worden besproken:

- Zijn de maatregelen toegepast zoals afgesproken?
- Zijn er signalen van oververhitting geweest?
- Hebben medewerkers voldoende kunnen drinken en pauzeren?
- Zijn deelnemers voldoende beschermd en comfortabel gebleven?
- Wat kan morgen beter?

Deze evaluatie vindt mondeling plaats tijdens de overdracht.

Slotopmerkingen

- Elke medewerker is verantwoordelijk voor naleving van het hitteprotocol.
- Bij twijfel over de gezondheid van een deelnemer of collega wordt altijd direct actie ondernomen.
- Het protocol wordt jaarlijks geëvalueerd en aangepast indien nodig, op basis van ervaringen en actuele richtlijnen van het RIVM.