

Hitteprotocol richtlijnen bij warm weer

Documentverantwoordelijke: Directeur Wonen
Datum publicatie: 2-7-2018
Datum evaluatie: 29-4-2019
Soort document: Voorschrift
Bestemd voor: Wonen

	<p>Lees voor meer tips ook het nationaal Hitteprotocol</p> <p>Drink twee liter vocht per dag, ook als je geen dorst hebt Biedt cliënten die drinken weigeren regelmatig kleine hoeveelheden aan. Bedenk alternatieven bij het weigeren van drinken; maak drinken dikker met behulp van ijs of appelmoes of geef waterijsjes. Houdt per cliënt een vochtlijst bij. Vermijd het gebruik van alcohol.</p>
	<p>Beperk lichamelijke inspanning vooral tussen 12.00 uur en 16.00 uur. Dit zijn de warmste uren van de dag. Overmatig transpireren zorgt voor verlies van zouten en niet welbevinden. Vul deze zouten aan met drinkbouillon of soep.</p>
	<p>Ga, vooral op de warmste uren van de dag niet in de zon zitten. Laat cliënten nooit langer dan een kwartier in de zon zitten en wees alert op het draaien van de zon! Zorg voor regelmatig gebruik van zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor. Ook in de schaduw! Zie ook blz 2, 3, 4 van dit protocol</p>
	<p>Gebruik zonwering bij ramen die veel zon krijgen. Houdt de ramen gesloten als het buiten warmer is dan binnen en open de ramen gedurende de nacht en vroege ochtend (mits qua veiligheid voor cliënten mogelijk). Leg bij cliënten af en toe een natgemaakte koele handdoek in de nek of laat cliënten met de voeten in een bak water zitten.</p>
	<p>Als buiten dranken genuttigd worden, dek drinkglazen af met bijvoorbeeld een cupcakehouder om invliegen van insecten te voorkomen.</p>
	<p>Wees behulpzaam als cliënten, medewerkers en bezoekers hulp nodig hebben bij het opvolgen van deze adviezen. Vragen? Bel doktersassistenten en verpleegkundig team.</p>

Protocol: hoe om te gaan met de zon

(aangevuld aan hitteprotocol op 1-7-16)

Zonverbranding

Wat is zonverbranding?

Een zonverbranding is een rode, pijnlijke reactie van de huid wanneer deze te veel ultraviolette (=UV) straling heeft gekregen, door de zon.

Hoe ziet een zonverbranding eruit

- Rood, warm, gezwollen en pijnlijk.
- Lichtste vorm alleen roodheid en ontstaat na enkele uren nadat de huid is verbrand.
- Is het uitgebreider dan kunnen er zwellingen en blaren ontstaan.
- Bij ernstige verbranding kan er een ontsteking ontstaan met koorts.
- Misselijkheid, braken, hartkloppingen en hoofdpijn kunnen ook een gevolg zijn.

Hoe zonverbranding te behandelen

- Koelen met natte doeken of een lauwe douche.
- Blaren zo veel mogelijk heel laten, om ontstekingen te voorkomen.
- Gebruik bij heftige pijn eventueel een pijnstiller, zoals paracetamol.
- Om de huid volledig te laten herstellen, is het van belang gedurende een week de huid niet meer bloot te stellen aan de zon. Huid vet houden of aftersun gebruiken.
- Wanneer er sprake is van een ernstige zonverbranding met zwellingen, blaren, koorts, rillingen, hoofdpijn, braken en hartkloppingen bel de medische dienst.

Bescherming

Mijdt felle zon

De kracht van de zon is het sterkst tussen **11 uur en 15 uur**.

In de schaduw onder een parasol kan iemand ook verbranden, door de weerkaatsing van uv-straling via water of zand. **Altijd zonnebrandcrème gebruiken!**

Kleding, hoeden en petten

Draag kleding, een hoed of een pet bij het buiten zitten als de zon schijnt. Ook onder de kleding insmeren.

Zonnebrandcrème

Welke zonnebrandcrème

- Het smeren van zonnebrandcrème is een effectieve manier om de huid te beschermen tegen uv-straling
- Het merk/de prijs maakt niet zoveel uit. Wat wel van belang is dat het tegen zowel UVA (straling dieper in de huid) als UVB (straling om bruin te worden maar ook verbrand) beschermd. UVA en UVB-bescherming is aangegeven op de fles of tube.
- Tussen factor 30 en factor 50 zit niet zo heel veel verschil. Goed smeren met factor 30 is afdoende, herhalen op de dag. Een goedkoop merk werkt ook goed. Koop geen zonnebrand met geur, alcohol of oxybenzone (chemische zonnefilter).
- Ook donkere mensen kunnen verbranden.

Hoeveel moet je smeren

Om de bescherming te krijgen die de zonnebrandcrème belooft te geven moet de crème vrij dik op de huid worden aangebracht. En op de dag een keer herhalen.

Wanneer insmeren

Zonnebrandcrème ruim **30 minuten** vóór dat iemand naar buiten gaat, aanbrengen!

Zonnesteek

Wat is een zonnesteek?

Te lang in de zon zitten kan niet alleen leiden tot verbranding, maar ook tot een zonnesteek. Van een zonnesteek is sprake als je lichaamstemperatuur ernstig is ontregeld als gevolg van het zonlicht. Je temperatuur kan oplopen tot 42 graden celsius, en dat is levensgevaarlijk. Vaak ontstaat een zonnesteek als gevolg van te

lang zonnen en te weinig drinken.

Wat stel je vast bij een zonnesteek?

- Veel zweet, het slachtoffer ziet bleek
- Hoofdpijn, duizeligheid, braken
- Spierkrampen
- Snelle oppervlakkige pols
- Ernstige vermoeidheid, slap voelen, soms flauwvallen.

Wat doe je bij een zonnesteek?

- Leg de cliënt neer in een koele omgeving, koel eventueel verkrampde spier(en)
- Strakke kleding losmaken
- Laat de cliënt rusten en geen inspanningen doen
- Laat indien mogelijk de cliënt niet te koude dranken drinken: slokje voor slokje
- Voelt de cliënt slaap of is de cliënt flauwgevallen: direct de verpleegkundige bellen en pas drinken als het veilig is in verband met verslikingsgevaar.
- Bij cliënten boven de 40 jaar en bij kinderen tot 12 jaar altijd contact met de verpleegkundige.

Bij twijfel altijd de verpleegkundige bellen!