



Bureau Gezondheid, Milieu & Veiligheid
GGD'en Brabant / Zeeland

Informatie voor vrijwilligers en mantelzorgers

Aanvullende tips voor vrijwilligers/mantelzorgers

- Ouderen hebben eerder last van de warmte dan andere volwassenen. Wacht daarom niet met maatregelen tot het heel erg heet is;
- Ga bij warmte of hitte vaker langs om te checken hoe het gaat met de hulpvrager/ je naaste;
- Zorg dat u voldoende drinkt. Drinkt u ook als u geen dorst heeft. Volg zo nodig bijzondere aanwijzingen van uw huisarts.
- U drinkt te weinig als u minder plast dan gebruikelijk of als de urine donker van kleur is. Bedenk dat u ook ongemerkt veel vocht verliest door transpiratie. Matig het gebruik van alcohol.
- Omdat ouderen minder snel dorst voelen is er vaak stimulans nodig om te drinken.
- Doe uw huisbezoek bij voorkeur 's ochtends en help bij maatregelen die iemand niet goed zelfstandig uit kan voeren;
- Ga zo nodig samen met de cliënt na welke kleding luchtig is en leg de kleding desgewenst klaar;
- Zorg voor vervanging tijdens vakantie en voor een lijstje met belangrijke telefoonnummers op een goed zichtbare plaats voor de vervanger;
- Overleg met familie of burens als u vindt dat iemand zich vreemd gedraagt of verward is. Vraag wat zij ervan vinden. Raadpleeg eventueel de huisarts.

Wat kan verder helpen om het koel te houden?

- Zorg dat iemand luchtige (katoenen) en niet teveel kleding draagt;
- Geef af en toe een voetenbad, extra douche, washandje in je nek;
- Blijf erop bedacht dat kwetsbare mensen dit niet altijd zelf kunnen regelen of doen. Help ze dan.

Helpt u iemand met drinken? Hoe verslikken te voorkomen?

- Laat mensen zoveel mogelijk zelf, in hun eigen tempo en op hun eigen manier, drinken;
- Gebruik geen rietje of tuitbeker. Zeker nooit bij hete dranken! Dit kan tot verslikking leiden;
- Help liggende mensen rechtop (kussen in de rug) wanneer ze willen drinken;
- Voorkom haastig drinken en het nemen van grote slokken.

Meer informatie

Voor meer informatie of vragen kunt u contact opnemen met Bureau Gezondheid, Milieu & Veiligheid GGD'en Brabant/Zeeland op nummer 0900-3686868 of e-mail: milieu@ggd-bureaugmv.nl