

# GEZONDHEIDSMATRIX: HITTE EN EENZAAMHEID - OUDEREN

	ACTIENIVEAU: OUDERE	HOE?
<b>Educatie</b>	Flyer verspreiden met tips en boodschap om actie te ondernemen (bijvoorbeeld: drinken, koelte bewaren, lichte kleding dragen, ...).	Verspreiden in woonzorgcentra/infomagazine gemeente, via thuisverpleging, op strategische plaatsen leggen (in wachtzalen, gemeentehuis).
<b>Omgevingsinterventies</b>	Vervoer naar lokale dienstencentra's waar koelte, drinkwater en evt. activiteiten aangeboden worden.	Via mindermobielen centrale, vrijwilligers
	Koele ruimte in woonzorgcentrum openstellen voor de buurt.	Aanbod kenbaar maken via sticker, infoblad, persoonlijk contact.
<b>Afspraken en regels</b>	Persoonlijk actieplan maken.	Een actieplansjabloon verspreiden zodat iedere oudere kan invullen wat te doen bij warm weer en eenzaamheid.
<b>Zorg en begeleiding</b>	Meldpunt voor ouderen tijdens de zomermaanden.	Dit kan dienen om informatie te bieden over hittegerelateerde gezondheidsrisico's, hoe je aan hittepreventie kan doen, ondersteuning voor eenzame ouderen en ondersteuning voor mensen die zich zorgen maken. Dit kan dan met gezondheidswerkers, maatschappelijk werkers, ... vormgegeven worden. Er kan een sjabloon gemaakt worden om zo een gesprek te voeren.
	Zomerbox: waterfles, zonnecrème, kaart met koele plaatsen, contactinformatie lokale ondersteuningsnetwerk, actieplansjabloon, info en tips over hoe je samen warme dagen kan doorstaan.	Via sociale dienst, thuiszorgdienst, ...
	ACTIENIVEAU: BUURT	HOE?
<b>Educatie</b>	Folder of infoartikel gericht naar burenen: informatie wat je kan doen om voor je burenen te zorgen.	Burenen aanzetten om aandacht te hebben voor de ouderen in de buurt via oproep in lokale magazine, oproepen om binnen te springen bij elkaar/ ouderen te bellen, begeleiding bieden naar koele plaatsen, op Hoplr plaatsen.
<b>Omgevingsinterventies</b>	Toegang tot hulp en ondersteuning bij het uitvoeren van dagdagelijkse taken (bv in de tuin werken).	De buurt inspireren om hulp aan te bieden bij ouderen via sociale media, lokale magazine (papiertjes invullen met hulpvraag/ hulpaanbod), vrijwilligers die aankloppen bij ouderen en vragen of ze kunnen helpen (naar de winkel gaan, in de tuin helpen, koken, poetsen,..), op Hoplr plaatsen.
	Heen-en-weerboekje.	Een document met enkele invulvragen en kalender voor de oudere en zijn/haar omgeving (professioneel, familie, burenen, ...) om de situatie bij warm weer op te volgen. Een voorbeeld is ter beschikking.
<b>Afspraken en regels</b>	Afspraken dat thuisverpleging/ vrijwilligers tijdens warme dagen extra controle doen.	Communicatie hiervan via website, telefonisch, ...
<b>Zorg en begeleiding</b>	Telefoonvrijwilligers die telefoontjes doen met ouderen. Tijdens het gesprek kan er ook gepolst worden hoe ze zich voelen (eenzaam?) en hoe ze met de hitte omgaan (water gedronken, etc.).	Er wordt een handleiding gemaakt over hoe je zo een gesprek kunt voeren. Iedere belvrijwilliger krijgt een bellijst.

	ACTIENIVEAU: GEMEENTE	HOE?
Educatie	Vormingen voor professionals.	De gemeente kan samenwerken met experts op het gebied van eenzaamheid en hitte, zoals gezondheidsorganisaties, sociale diensten, welzijnsorganisaties, klimaatadaptatie-experts en lokale onderzoeksinstituten. Deze experts kunnen waardevolle input leveren voor de inhoud en het ontwerp van de vormingen.
	Een post plaatsen op sociale media om bewustwording te creëren en educatieve content te delen.	Preventietips, verhalen, kaarten met koele plaatsen op.
	Intergenerationele activiteiten.	Intergenerationele activiteiten organiseren waarbij jongeren en ouderen samen betrokken worden (bv mocktailcursussen).
Omgevingsinterventies	Toegankelijk groen voorzien met waterfonteintjes en banken waar mensen elkaar kunnen ontmoeten.	Nagaan waar er nog extra waterfonteinen en banken geplaatst kunnen worden.
	Zowel binnen als buiten koele plaatsen voorzien om elkaar te ontmoeten.	Vb. LDC, bibliotheken, kerken en gebedshuizen, woonzorgcentrum, scholen (tijdens zomervakantie kunnen klaslokalen en aula's gebruikt worden om ouderen samen te brengen in een koele omgeving), parken met schaduw
	Kaart met toegankelijke koele plaatsen (binnen en buiten; verkoeling/ water/ ontmoeting)	Op bestaande kaarten een icoontje toevoegen voor de koele plaatsen en waar er gratis water ter beschikking is.
	Raamstickers met "hier krijg je gratis water"/ "hier mag je gaan zitten" (waar er banken in de voortuin staan)	Stickers ter beschikking stellen.
Afspraken en regels	Subsidies voor banken, waterfonteintjes.	De gemeente maakt de subsidies (mee) bekend.
Zorg en begeleiding	Water in wachtzalen aanbieden.	In de wachtruimte van lokale besturen, zorgprofessionals, ...
	Activiteiten organiseren (in een koele ruimte) tijdens de zomermaanden zodat mensen elkaar ontmoeten.	Bv: kaartnamiddag/ buurtzorgcafé. Begeleiders kunnen een oogje in het zeil houden en informeren naar noden. Er wordt een activiteitenkalender gemaakt voor in de zomermaanden
	ACTIENIVEAU: BOVENLOKAAL	HOE?
Educatie	Regionale informatiemarkten waar verschillende organisaties die werken rond ouderen zich voorstellen.	De organisaties vertellen hoe zij omgaan met het thema eenzaamheid/hitte.
	Bij erg warme dagen is er een algemene oproep om kwetsbare ouderen in de gaten te houden en wordt er informatie gegeven over de maatregelen die getroffen kunnen worden.	Bv: Regelmatig contact opnemen, hulp bieden, controleer op tekenen van oververhitting, zorg voor koele omgeving, bied gezelschap, wijs op lokale hulpbronnen.
Omgevingsinterventies	Een eerstelijnszone brengt in kaart waar ouderen wonen in werkingsgebied om gericht acties te voeren.	Kaarten over ouderen, hittestress, ... zijn ter beschikking.
Afspraken en regels	Subsidies voor onderzoek rond de relaties tussen eenzaamheid en hitte.	Dit kan gebruikt worden voor onder andere bevragingen.
Zorg en begeleiding	Intergemeentelijke preventiewerkers maken een aanbod voor kwetsbare ouderen tijdens de zomermaanden.	Noden bevragen, uitwerken en verspreiden via lokale besturen, zorgprofessionals, ...