

© *Comfort ligstelsysteem Gebruiksaanwijzing -- Warmte Comfort Bereiken gedurende de Nacht*

Goldsmith & Hill

Om 's nachts een comfortabele temperatuur te bereiken moeten de omstandigheden voor iedereen verschillend worden aangepast. We regelen de kamertemperatuur door de verwarming of airconditioning aan of uit te schakelen of door het openen en sluiten van ramen. Elektrische dekens en dergelijke kunnen gebruikt worden voor de warmte. We passen onze kleding en het beddengoed dat gebruikt wordt ook aan. Als we kunnen bewegen, trappen we het beddengoed eraf of trekken ze over ons heen gedurende de nacht, maar de gebruiker die zich niet efficiënt kan bewegen heeft hulp nodig om deze aanpassingen te verrichten.

Het **Comfort ligstelsysteem** kan gebruikt worden, niet alleen om het lichaam in een rechte positie te ondersteunen, maar ook om warmtecomfort te helpen verwezenlijken.

- Het ondersteunde lichaam beschermen met de **Comfort ligstelsysteem** overtrek kan helpen de warmte te behouden.
- De **Comfort ligstelsysteem** opvulling met temperatuurhoudende gel kan helpen om de temperatuur op peil te houden, het kan worden verwarmd op de verwarming of worden gekoeld in de koelkast.
- Het **Comfort ligstelsysteem** airsheet laken kan gebruikt worden om te voorkomen dat de temperatuur zich opbouwt.

Om zeker te zijn dat de gebruikers een temperatuur hebben die voor hen comfortabel is, is oplettendheid geboden als er veranderingen optreden. Belangrijk om te herkennen is:

- Sommige gebruikers hebben symptomen van een hoge temperatuur, zoals een warme huid of blozen en zweten terwijl ze eigenlijk een lage temperatuur hebben. De reactie van de huid kan tegengesteld zijn door de neurologische of cardiovasculaire problemen.
- Meestal zal in de vroege uren van de ochtend een daling van de lichaamstemperatuur plaatsvinden.
- Voor sommige mensen kan een toename van de lichaamstemperatuur zelfs tot koortsstuipen leiden.
- Als het individu te warm wordt kunnen epileptische aanvallen toenemen.

Vooraf wanneer de bewoner een tekort aan slaap heeft kan het complex zijn alles juist te krijgen bij een gebruiker. Veel factoren hebben effect op het warmte comfort, de tabel op de volgende bladzijde is gemaakt om te helpen identificeren wat er aan de hand is. Maak notities bij bedtijd en noteer welke veranderingen er optreden en wanneer gedurende de nacht.

© **Innocare Arnhem**

Comfort ligstelsysteem Tel: 026 3883598

© Comfort ligstelsysteem Gebruiksaanwijzing -- Warmte Comfort Bereiken gedurende de Nacht

Naam	Datum
------	-------

Tijd	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	07:00	08:00	09:00
Lichaams-temperatuur	Meet de lichaamstemperatuur tijdens bedtijd en wanneer er zorg nodig is gedurende de nacht.															
Lichaams-symptomen	Observeer symptomen als roodheid van de huid of zweten. Noteer ook de symptomen als bleekheid, blauwe huid of rillingen.															
Kamertemp.	Controleer de kamertemperatuur tijdens bedtijd en wanneer zorg nodig is gedurende de nacht.															
Ontwaken	Het is normaal om meerdere keren per nacht wakker te worden. Je bent je er misschien niet van bewust als je wakker wordt, maar maak een notitie van de keren waar je het wel van weet.															
Opgeroepen hulpverleners (aantal)	De keren wanneer er wakker geworden wordt waarbij er assistentie nodig is, zal ten minste één verzorger gestoord moeten worden. Noteer hoeveel mensen er gestoord zijn en voor hoelang.															
Kleren	Kleren hebben effect op de temperatuur, als voorbeeld de materiaalsoort en dikte van pyjama's, nachtkleding, vesten, sokken en ondergoed. Natuurlijke vezels zoals katoen en wol zijn vaak comfortabeler dan handgemaakte kunstvezels. Maak een notitie van kleren die 's nachts aan- of uitgetrokken worden en om welke tijd dit is.															
Bedovertrek	Denk na over de bedovertrek die gebruikt wordt, zoals lakens, dekens, slaapzakken en dekbedden. Noteer wanneer er veranderingen in de nacht plaatsvinden.															
Steunvlak	Er kunnen vele verschillende steunvlakken gebruikt worden, zoals met low zone vulling®, coolisch®, schapenvacht, houders en kussens. Knie steunen hebben misschien gelijkende coolisch® nodig en de inhoud van de kussens kunnen aangepast worden. Drukverlichting kan discomfort en stress verminderen en daardoor weer een hoge temperatuur verlagen.															
Lichaams-verwarming	Elektrische dekens of kruiken kunnen gebruikt worden om het lichaam warm te maken.															
Lichaams-koeling	Ventilatoren en afdeppen met lauw water kunnen worden gebruikt om het lichaam af te koelen.															
Verhoging kamertemp.	Centrale verwarming hoger zetten, verhogen van de luchtvochtigheid en het sluiten van ramen kan nuttig zijn.															
Verlaging kamertemp.	Air conditioning, ventilatie, verlagen van de luchtvochtigheid en het openen van ramen kan nuttig zijn.															

© Comfort ligstelsysteem Gebruiksaanwijzing -- Warmte Comfort Bereiken gedurende de Nacht

Naam	Datum
------	-------

Tijd	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	07:00	08:00	09:00
Lichaams-temperatuur																
Lichaams-symptomen																
Kamertemp.																
Ontwaken																
Opgeroepen hulpverleners (aantal)																
Kleren																
Bedovertrek																
Steunvlak																
Lichaams-verwarming																
Lichaams-koeling																
Verhoging kamertemp.																
Verlaging kamertemp.																