

Koelstrategieën voor het verminderen van de hittestress van COVID-19 hulpverleners

Thermoregulatorische uitdagingen

Beschermende kleding creëert een microklimaat rondom de huid, waardoor warmteafgifte aan de omgeving wordt beperkt

Medisch personeel werkt langer en behandelt meer patiënten dan normaal, waardoor de warmteproductie hoger is

Koelstrategieën & effecten

Pre-cooling

(voor het werk)



Lichaams-temperatuur verlagen
+
Prehydratie

Per-cooling

(tijdens werk)



Lichaams-temperatuur stijging beperken

Post-cooling

(na het werk)



Herstel bevorderen
+
Rehydratie

Consequenties:

Lichaamstemperatuur



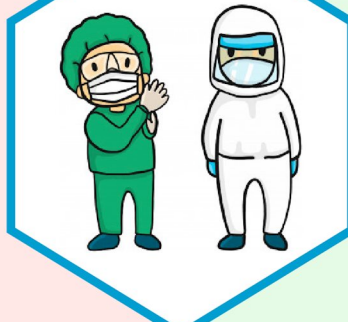
Thermisch discomfort



Zweetgehalte



Uitdroging



Consequenties:



Thermische stress



Thermisch discomfort



Cardiovasculaire stress



Dehydratie

Koelstrategieën moeten:



Veilig en hygiënisch zijn



Op grote schaal beschikbaar zijn in ieder ziekenhuis



Eenvoudig toe te passen zijn in klinische settings

Voordelige effecten van koeling:



Verlengen van de werk inzetbaarheid



Verbeteren van de fysieke en cognitieve prestatie



Herstel bevorderen en de vermoeidheid verminderen