



Beste inwoner

De Federale Overheidsdienst Economie toonde recent aan dat steeds meer gezinnen moeite hebben met hun energierekeningen en dat financieel kwetsbare huishoudens tot een vijfde van hun inkomen aan energie moeten besteden. Om energiearmoede te voorkomen of te remediëren is het belangrijk om het verbruik in woningen te verminderen. Een eerste aanzet hiertoe bieden gratis energiescans, waarbij energiesnoeiërs tijdens een bezoek ter plaatse de situatie bekijken, besparingstips geven en enkele energiebesparende ingrepen uitvoeren. In deze katern leggen we uit wie in aanmerking komt voor de energiescans.

Omdat we deze bijkomende informatie net voor de publicatie van dit Polderkrantje ontvingen, wil ik nog meegeven dat de energiesnoeiërs vanaf september ook een waterscan kunnen uitvoeren. De huishoudelijke waterscan omvat onder meer de controle van de waterfactuur en de installatie van kleine waterbesparende maatregelen.

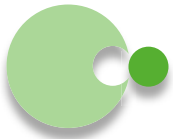
Thuiszorg biedt mensen de kans om zolang mogelijk in hun eigen omgeving te blijven wonen. Oppasdiensten vormen een belangrijke schakel binnen de thuiszorg. Ze bieden hulp aan mensen die ziek zijn en personen met een zorgbehoefte als ondersteuning of ter vervanging van mantelzorgers en ze zijn complementair aan de activiteiten van professionele hulpverleners. De diensten vervullen daardoor een belangrijke rol om de continuïteit van de zorg te garanderen. In onze bijlage stelt vzw Oppas zich voor. Om nog meer cliënten te kunnen helpen, is deze oppasdienst op zoek naar bijkomende vrijwilligers die bereid zijn om tegen een forfaitaire onkostenvergoeding thuisoppas te doen bij chronisch zieke mensen, zorgbehoevende senioren en personen met een beperking in onze gemeente. Ook nieuwe cliënten zijn welkom.

De mooie dagen die we dit jaar al beleefden, doen ons verlangen om volop te kunnen genieten van een zonnige en deugddoende zomervakantie. Op vraag van het Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid moeten we hierbij toch waarschuwen voor enkele gevaren. Als de temperaturen beginnen te stijgen en de zon volop aanwezig is, kan dit gepaard gaan met een verhoogde concentratie van ozon in de lucht. Hitte en ozon kunnen allebei schadelijk zijn voor de gezondheid. Om een betere bescherming te bieden aan de bevolking en de gevolgen van hittegolven en ozonpieken tot een minimum te beperken, hebben verschillende overheden samen een hittegolf- en ozonplan uitgewerkt. Dit plan biedt tal van tips om warme dagen goed door te komen. We geven je de belangrijkste risico's en voorzorgsmaatregelen bij hitte en ozon mee.

Graag wil ik wel nog aanstippen dat - naast negatieve aspecten bij overdreven blootstelling - de zon ook positieve effecten op je gezondheid heeft. Zonlicht zorgt voor de aanmaak van vitamine D, wat diverse voordelen met zich meebrengt. Zo is het goed tegen depressie en tegen psoriasis. Bovendien versterkt zonlicht de beenderen en het immuunsysteem en stimuleert het zelfs verliefdheid. In naam van de raadsleden en de beroepskrachten van OCMW Zuienkerke wens ik je daarom van harte een ozonveilige en zonzalige zomerperiode.

Met vriendelijke groeten

Noël Delaere
Voorzitter OCMW Zuienkerke



Energiescans



Energie kost veel geld. Het is dus goed om je energieverbruik te doen dalen. Vaak kan dit door eenvoudige aanpassingen in huis. Voor een energiescan komen de energiesnoeiers bij je langs.

Een bezoekje van de Energiesnoeiers neemt ongeveer anderhalf uur in beslag. Ze komen bij je thuis en bekijken GRATIS uw energiesituatie d.m.v. een uitgebreide scan.

Ze geven een heleboel concrete tips en **ze plaatsen GRATIS spaarlampen, radiatorfolie, een spaardouchekop, tochtstrips en buisisolatie.**

Een GRATIS energiescan?

De distributienetbeheerders voor elektriciteit (Eandis en Infrax) hebben een aantal sociale openbare dienstverplichtingen. Eén daarvan is het (laten) uitvoeren van huishoudelijke energiescans.

De Energiesnoeiers van Kringloopcentrum 't Rad voeren energiescans uit in de regio Brugse Ommeland. De Energiesnoeiers zijn personen die een specifieke opleiding gevolgd hebben en kunnen je helpen om je energieverbruik te doen dalen.

Je komt in aanmerking voor een GRATIS energiescan + het plaatsen van de GRATIS energiebesparende materialen indien je:

- Recht hebt op de sociale maximumprijs voor elektriciteit en aardgas;
- Een actieve budgetmeter voor elektriciteit of aardgas hebt;
- Behoort tot de doelgroep van de meest behoeftigen van het Fonds ter Reductie van de Globale Energiekost (FRGE)
- Een woning huurt van een sociaal verhuurkantoor of sociale huisvestingsmaatschappij;
- Een woning huurt bij een ocmw of lokaal bestuur;
- Een woning huurt op de private huurmarkt met een geregistreerde huurprijs van max. € 450 (of € 500 in centrum- of grootsteden of vlabinvestgebied).
- Er een verzoek tot afsluiting van gas of elektriciteit voor je werd ingediend bij de Lokale Adviescommissie.

Indien je gebruik wil maken van een GRATIS energiescan of meer informatie wenst, kan je contact opnemen met Energiesnoeiers 't Rad, tel.050/44 65 46, energiesnoeiers@trad.be of voor meer info op de website www.energiesnoeiers.net

Of via de sociale dienst van het OCMW Zuienkerke, Kerkstraat 17, 8377 Zuienkerke, tel. 050/42 79 98



vzw Oppas stelt zich voor...



vzw Oppas (samenwerkingsinitiatief van CM en het Wit-Gele Kruis van West-Vlaanderen) doet **thuisoppas met vrijwilligers bij chronisch zieken, zorgbehoevende bejaarden en personen met een beperking in het arrondissement Brugge**. Zo werken ze aanvullend op de professionele diensten en aanvullend op de mantelzorg.

Met het project Oppas+ bieden ze sporadische thuisoppas bij kinderen met een beperking of chronische ziekte.

Alle oppas gebeurt door 165 enthousiaste vrijwilligers die zorgzaam aanwezig zijn. **Concreet houd je als oppasvrijwilliger de mensen gezelschap, help je hen bij verplaatsing in huis of in en uit bed, ga je samen wandelen, doe je samen een kleine boodschap, speel je samen een spel, lees je voor, doe je nachtoppas,...** Je wordt hierbij permanent professioneel ondersteund door 3 coördinatoren en krijgt regelmatig vorming aangeboden. Je bent verzekerd tijdens je oppas en krijgt voor je gepresteerde oppas een forfaitaire onkostenvergoeding. Van onschatbare waarde is ook de dankbaarheid die je van de mensen en hun omgeving terug krijgt.

Wil jij in 2014 samen met hen zorgen dat ze nog meer cliënten kunnen helpen? Wil jij ook deel uitmaken van de groep van 165 oppassers?

Contacteer vzw Oppas dan gerust op tel. 050/34 01 01 of via oppas.brugge@advalvas.be. - www.oppasvzw.be. Op werkdagen kan je hen bereiken van 8u30 tot 12u en van 13u tot 16u30. Vzw Oppas, Oude Burg 27 te 8000 Brugge.

Risico's en voorzorgsmaatregelen tijdens hittegolven en ozonpieken

Van 15 mei tot 30 september loopt een waakzaamheidsfase waarin temperaturen en ozonconcentraties nauwkeurig opgevolgd worden. Zeker risicogroepen moeten gedurende die periode tijdig geïnformeerd worden over of geholpen worden bij de te nemen maatregelen.

Hete zomerdagen kunnen door de hoge temperatuur en ozonpieken immers ernstige gevolgen hebben voor de volksgezondheid, zeker voor gevoelige personen. **Risicogroepen zijn baby's en kleine kinderen, ouderen, chronisch zieken en sociaal geïsoleerde personen.** Ook bij de organisatie van een sportief of cultureel evenement tijdens de zomermaanden is het essentieel een aantal aanbevelingen in acht te nemen.

Voorzorgsmaatregelen bij hitte en ozon.

- ➔ Op warme, zonnige zomerdagen is het verstandig zich in de eerste plaats te beschermen tegen de zon.



- Drink minstens 1,5 tot 2 liter per dag in rust (water, fruitsap, afgekoelde bouillon...).
- Vermijd alcoholische dranken (bier, wijn, ...) en cafeïnehoudende dranken (koffie, thee, cola ...). Zij verstoren de natuurlijke vochtregulatie van het lichaam.
- Beperk lichamelijke inspanningen (bv. sportactiviteiten) of rust geregeld.
- Blijf binnen, maar houd de zon buiten. In de binnenlucht is er minder ozon dan in de buitenlucht.
- Zoek de koelte op en/of koel uw lichaam regelmatig af (douche, bad, zwembad ...).
- Hou er rekening mee dat een ventilator die de warme lucht doet circuleren weinig of geen verkoeling brengt; een airconditioning doet dat wel.
- Pas je kleding aan: lichte kleding (katoen), helder van kleur, hoed of petje tegen de zon.
- Bescherm je ook tegen zonnebrand met een zonnecrème.
- Als je bepaalde geneesmiddelen neemt, informeer dan best op voorhand bij je arts of apotheker of zij een negatief effect kunnen hebben op je gezondheid gedurende een hitteperiode, en of de dosis aangepast moet worden.

Mogelijke gevolgen van hitte:

- Huiduitslag: bultjes of blaasjes die kunnen jeuken of branden, doordat zweetkliertjes verstopt raken.
- Uitdroging herken je aan een droge, plakkerige mond met weinig speeksel, weinig of geen urine meer en ingevallen ogen. Als je huid tussen je vingers neemt en loslaat, veert die niet meteen terug.
- Spierkrampen kunnen optreden in buik, armen en benen door overvloedig zweten bij lichamelijke inspanningen.
- Uitputting door de hitte kan zich uiten door zwakte, duizeligheid, hoofdpijn en soms braakneigingen samen overvloedig zweten.
- Een hitteslag kan zich voordoen als je lichaam er niet meer in slaagt je temperatuur te regelen. Kenmerken zijn een droge, rode huid, een snelle hartslag, soms braakneigingen en verwardheid. Zeer dringende medische hulp is vereist!

Mogelijke gevolgen van de zon:

Behalve verbranding van de huid kan blootstelling aan felle zon ook leiden tot een zonnesteek. De voornaamste kenmerken zijn hevige hoofdpijn, slaperigheid, misselijkheid, koorts en zelfs bewustzijnsverlies.

Mogelijke gevolgen van ozon:

Ozon is een agressief gas dat de slijmvliezen beschadigt en tot diep in de longen doordringt. Blootstelling aan te hoge ozongehaltes kan leiden tot klachten als kortademigheid, irritatie van de ogen, keelpijn en hoofdpijn.

Waarschuw onmiddellijk de dokter of hulpdiensten (112) bij tekenen van uitputting of hitteslag!

Meer informatie over gezondheidseffecten, preventieve tips en maatregelen vind je op www.zorg-en-gezondheid.be/hittealarm. Tel. 02/553 36 71.