

‘Hitteprotocol’

Bestemd voor: Alle medewerkers

Gebaseerd op het [Nationaal Hitteplan RIVM](#)

1. Inleiding

Als het heet is, is het belangrijk om meer aandacht te hebben voor mensen die niet goed voor zichzelf (kunnen) zorgen. Bijvoorbeeld ouderen of mensen met een chronische aandoening.

Wanneer gebruik te maken van dit protocol: Wanneer de buitentemperatuur langdurig boven de 25 graden is.

2. Wat te doen bij hitte



Drink voldoende

Drink vooral water, thee of koffie (2000 ml = 10 glazen). Ook als je geen dorst hebt (ouderen hebben minder dorstgevoel). Matig het gebruik van alcohol.

Tips:

- Zet water, limonade, thee of koffie klaar. Spoor de ander aan om meer te drinken dan normaal, ook als degene aangeeft geen dorst te hebben. Alternatieven zijn: waterijsje, vla, yoghurt, soep of een alcoholvrij biertje.
- Hak de dag in 5 stukjes en laat de cliënt in elk deel minstens 2 glazen drinken. De 5 stukken kunnen zijn: ontbijt (1), tussen ontbijt en lunch (2), lunch (3), tussen lunch en avondeten (4), avondeten en daarna (5)
- Bedenk iets feestelijks rond een drinkmoment voor cliënten met dementie, bijvoorbeeld proosten



Houd jezelf en de cliënt koel

Zorg dat de ander in de schaduw blijft en adviseer om activiteiten voor 12.00 of na 18.00 uur te doen, zoals de boodschappen. Vraag of u een verkoelend voetbad kunt klaarzetten. Zoek luchtige kleding uit voor de cliënt om aan te trekken (katoen of linnen).



Houd de woning koel

Bijvoorbeeld met zonwering, ventilator of airconditioning. Doe de gordijnen dicht. Open ramen als het buiten is afgekoeld. Adviseer een koelere plek op te zoeken als het huis niet koel wordt.



Medicijnen en hitte

Sommige medicijnen kunnen bij hitte tot gezondheidsproblemen leiden doordat de water- en zouthuishouding in het lichaam verstoord wordt. Dit kan leiden tot uitdroging, te weinig zweten en onwel worden. De apotheek kan adviseren over medicijngebruik tijdens hitte.

3. Hitte en gezondheid

Herken de klachten, weet wat u moet doen:

	Hoe te herkennen	Wat te doen	
Oververhitting	Vermoeidheid, concentratieverlies overdag, hoofdpijn, duizeligheid, spierpijn, opgezwollen enkels (oedeem) en/of jeukende blaasjes.	Drink voldoende water, thee of koffie, ook als u geen dorst heeft. Doe rustig aan. Een voetbad kan helpen tegen oververhitting en opgezwollen enkels. Neem contact op met de huisarts als de klachten erger worden.	 
Hitte-uitputting	Flauwvallen, kramp, snelle hartslag, hevig zweten en/of een bleke huid.	Stop met wat u aan het doen bent en zoek een koele plek. Drink voldoende water of sportdrink in kleine slokjes. Koel uw lichaam: neem een koude douche of met natte doeken. Als de klachten niet minder worden, waarschuw dan een arts.	 
Hitteberoerte	Verhoogde lichaamstemperatuur van meer dan 39 graden, hoge hartslag, misselijkheid, rode huid, meestal geen zweet, stuiptrekkingen en/of bewustzijnsverlies.	Een hitteberoerte is levensbedreigend! Bel 112 en volg de aanwijzingen van de hulpdiensten.	

4. Let op in de volgende situaties

Dementie	Wees extra alert bij ouderen met dementie die soms vergeten te drinken.
Douchen	Let op met douchen en stomende ruimtes. Eventueel verdere zorg buiten de badkamer of verzorgend wassen. Douche bij (ruimte)temperaturen van boven de 30 graden niet boven de 25 graden.
Warme ruimtes	Sluit deuren naar warme ruimtes zo snel mogelijk (oven, badkamer, wasruimte).
Zware inspanning	Vermijd of verminder zware lichamelijke inspanning (zorgmomenten) of stel deze uit.