

Boven
de 25 °C
(buiten)

‘Wat te doen bij hitte?’

Bestemd voor: Alle medewerkers & cliënten

Gebaseerd op het [Nationaal Hitteplan RIVM](#)



Drink voldoende

Drink vooral water, thee of koffie (2000 ml = 10 glazen). Ook als je geen dorst hebt. Matig het gebruik van alcohol. Wees extra alert bij ouderen met dementie die soms vergeten te drinken.



Houd jezelf en de cliënt koel

Zorg dat je zoveel mogelijk in de schaduw blijft en adviseer om activiteiten voor 12.00 of na 18.00 uur te doen, zoals de boodschappen. Zet een verkoelend voetbad kunt klaar. Zoek luchtige kleding uit 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.



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.



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.

Herken de klachten en weet wat te 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.



Vragen

Overleggen met de huisarts als u vragen heeft over gezondheid of medicijngebruik.