

## Inleiding

Extreme hitte is voor niemand plezierig. Kwetsbare groepen als ouderen kunnen er zelfs serieuze gezondheidsklachten van krijgen. Nova Zorggroep wil aandacht besteden aan de gevolgen van een periode met aanhoudende hitte.

Dit plan geeft de noodzakelijke acties en tips voor de medewerkers en cliënten. Het is gebaseerd op het Nationaal Hitteplan 2007 (geactualiseerd in 2015) van VWS en op het plan van Actiz “Houdt het hoofd koel, aandachtspunten bij hoge temperaturen” (2007).

## Doel

Het doel van het plan is het verbeteren van het welzijn en de levenskwaliteit van cliënten en medewerkers tijdens periodes van aanhoudende hitte\* door een zo aangenaam mogelijk woon-, leef- en werkklimaat te scheppen.

Het criterium voor aanhoudende hitte is een verwachting van een periode van vier dagen of meer dagen met een hogere temperatuur dan 27 graden. Het RIVM geeft melding van een aanstaande hitteperiode aan zorginstellingen.

## Achtergrond

Tijdens de hitte zijn ouderen extra kwetsbaar doordat de werking van diverse lichaamsfuncties met het verstrijken van de jaren vermindert, waaronder:

- verminderde lichaamstemperatuurregeling;
- afname van het dorstgevoel;
- afname van de nierfunctie;
- afname van de transpiratiefunctie;
- afname van de reservefunctie van hart en longen.

Daarbij kunnen de lichaamsfuncties nog eens extra zijn aangedaan door ziekten en beperkingen, die veelvuldig bij ouderen voorkomen. Ook hebben ouderen problemen met de mobiliteit en zelfzorg en zijn derhalve voor hun dagelijkse verzorging, waaronder ook eten en drinken, afhankelijk van informele en/of formele zorgverleners. Niet zelden lijden ze ook aan incontinentie en leggen ze zichzelf als gevolg daarvan zelfs beperkingen van de vochtinname op. Ook gebruiken zij vaker medicijnen die extra negatieve effecten hebben op de genoemde lichaamsfuncties.

Nova Zorggroep heeft veel kwetsbare cliënten die een verhoogd risico lopen voor de gevolgen van de hitte. Dit vraagt extra alertheid van de medewerkers die de cliënten verzorgen. Zorg voor kleding, lichaamsverzorging, eten en drinken, medicatie, ventilatie en activiteiten van cliënten is belangrijk. Ook medewerkers moeten in dergelijke perioden op zichzelf letten, verstandig met inspanningen om gaan, rusttijden in acht nemen en voldoende drinken.

In de volgende paragraaf worden adviezen en tips gegeven om met de hitte een leefbare en werkbaar situatie te creëren.

# Hitteprotocol

## Zorgen voor jezelf

Let op warme dagen ook goed op jezelf. Door warmte ben je minder geconcentreerd, waardoor je makkelijker fouten maakt. Bijvoorbeeld tijdens het autorijden of werken met medicatie. Het weer kun je niet veranderen, dus pas je aan aan de hitte. Maatregelen die je kan nemen tijdens warm weer zijn:

- Pas je tempo aan.
- Werk rustig door en zorg voor voldoende pauzes.
- Pas zo mogelijk de werktijden aan.
- Vroeg in de ochtend of later in de middag is het koeler dan midden op de dag.
- Zorg dat je zelf voldoende drinkt.
- Neem bijvoorbeeld een flesje mee naar werk, die je kan vullen met water.
- Zoek koelere plekken op om te werken.
- Schrijf de rapportage bijvoorbeeld in de huiskamer in plaats van in het kantoor.
- Draag luchtige kleding van katoen.
- Neem eventueel schone kleding mee naar je werk, zodat je je kunt omkleden als je veel gezweet hebt.
- Geef jezelf verkoeling.

## Zorg voor voldoende drinken

Als het warm weer is, is de kans op uitdroging groter. De medische term voor uitdroging is dehydratie. Bij ouderen is het risico op uitdroging groter omdat hun lichaam minder water vasthoudt. En omdat door ziektes, medicatie en ouderdom de hersenen minder goed een dorstgevoel doorgeven. Uitdroging verhoogt het risico op gezondheidsproblemen en sterfte. Het is van belang om uitdroging te voorkomen en tijdig te herkennen.

Signalen van uitdroging zijn:

- Een droge tong
- Duizeligheid
- Weinig plassen
- Donkere urine
- Verwardheid of moeilijk te verstaan zijn
- Een verlaagde bloeddruk

## Voldoende drinken

Moedig cliënten aan om op warme dagen extra te drinken om uitdroging te voorkomen. Minstens 2 liter vocht per dag is voldoende. Adviseer cliënten om elk uur een glas water te drinken, ook als ze nog geen dorst hebben.

Het is het beste om water, koffie of thee te drinken maar ook andere vormen van vocht zijn goed. Denk aan bouillon, verse fruitsappen, tomatensap en melk. Warme dranken zijn niet per se beter om te drinken dan koude dranken tijdens warm weer. Hetzelfde geldt voor koude dranken. Vraag aan de cliënt wat hij of zij prettig vindt. Groenten en fruit bevatten ook veel water. In komkommers zit heel veel vocht: dat is een lekkere snack voor tussendoor. Je kunt water ook een smaakje geven door er stukjes fruit aan toe te voegen.

Adviseer cliënten om alcohol te vermijden, want dit drijft vocht af. Ook frisdrank is niet aan te raden want dit bevat veel suiker en van prik drinken mensen vaak minder. Het is niet nodig om extra zout te eten. Met een normaal dieet wordt het zout vanzelf aangevuld.

## Tips om genoeg te drinken

- Benadruk het belang van voldoende drinken
- Cliënten kunnen door minder dorstgevoel vergeten om voldoende te drinken. Ook weten ze vaak niet wat de gevolgen hiervan zijn.
- Bij het drinken van een grote hoeveelheid in 1 keer, krijgen cliënten sneller een vol gevoel. Hierdoor kan het een tijdje duren voordat ze weer zin hebben om iets te drinken.
- Adviseer vaker kleine hoeveelheden te drinken
- Geef verschillende soorten drankjes

# Hitteprotocol

- Door het geven van verschillende soorten drankjes zorg je voor afwisseling en prikkel je de cliënt meer om te drinken.
- Geef een drankje na elk ADL moment
- ADL momenten zijn vaak inspannend voor cliënten. Hierdoor kunnen ze meer vocht verliezen. Door na elk ADL moment een drankje aan te bieden, vul je gelijk het vocht weer aan.

## Let op voedselhygiëne

Tijdens warm weer bederft voedsel sneller. Daarom is het belangrijk om voedsel goed gekoeld te houden. Zorg er ook voor dat voedsel wat buiten de koelkast staat, goed afgeschermd is voor insecten.

## Voedsel hygiëne tips

- Was groenten en fruit goed onder stromend water. Houd je aan de voorschriften voor persoonlijke hygiëne en handhygiëne. Was ook je handen na het aanraken van rauwe producten.
- Houd rauw en bereid van voedsel gescheiden van elkaar. Zo voorkom je kruisbesmetting. Bij kruisbesmetting komen er ziekmakende bacteriën van het ene product op het andere.
- Verhit vlees of vis voordat je het serveert. Draai het vlees of de vis geregeld om in de pan en zorg ervoor dat het goed gaar is.
- Koel restjes vlees of vis. Restjes vlees of vis mag je maximaal 2 dagen in de koelkast bewaren. Gooi eten dat langer dan 2 uur buiten de koelkast is geweest weg.

## Zorg voor afkoeling

### *Oververhitting*

Tijdens hete dagen kan het lichaam te warm worden. Als het lichaam niet goed van deze warmte af kan komen, door bijvoorbeeld te zweten, raak je oververhit.

Symptomen van oververhitting zijn:

- Flauwvallen
- Huiduitslag
- Spierkrampen
- Vochtophoping in de benen

Als iemand steeds meer oververhit raakt, kan dit leiden tot warmtestuwing en uiteindelijk tot een zonnesteek.

### *De zon*

Dagelijks in de zon zitten is gezond. Zonlicht zorgt er namelijk voor dat je lichaam vitamine D aanmaakt, wat goed is voor botten, tanden en spieren. Te lang in de zon zitten is niet goed, aangezien de schadelijke UV-straling op lange termijn kan leiden tot huidkanker.

Iedereen kan het beste dagelijks een kwartier tot een half uur in de zon te zitten. Op deze manier krijgt het lichaam voldoende zonlicht om genoeg vitamine D aan te maken.

Smeer met zonnebrandcrème om de huid te beschermen tegen UV-straling. Je kunt het beste een beschermingsfactor van 30 of hoger gebruiken. Smeer de huid om de 2 uur opnieuw in voor een goed effect.

## Afkoeling

- Drink voldoende tijdens warm weer en zorg voor afkoeling!
- Tips om voor afkoeling te zorgen zijn:
- Beperk overmatige inspanning.
- Blijf uit de zon, vooral tussen 11 en 15 uur.
- Doe het zonnescherm naar beneden.
- Doe de airco aan en let hierbij op dat de roosters niet dichtzitten of bedekt zijn.
- Koel jezelf af met een natte handdoek of met koude kompressen.
- Stop je voeten in een bak met koud water.

# Hitteprotocol

## Zonwering gebruiken

Zonwering is een goed middel om zon en hitte buiten het huis te houden. Er bestaat binnen zonwering en buitenzonwering.

Binnen zonwering is bedoeld om zonlicht tegen te houden. Doe deze zonwering dicht voordat de zon naar binnen schijnt. Voorbeelden van binnen zonwering zijn rolluiken, lamellen en jaloezieën.

Buitenzonwering is vooral geschikt om hitte tegen te houden. Doe dit type zonwering naar beneden voordat de zon opkomt. Voorbeelden van buitenzonwering zijn markiezen, zonneschermen en shutters.

De zorgprofessional die 's morgens als eerste aanwezig is, kan de zonwering op warme dagen naar beneden doen. Het is prima om de zonwering weer weg te halen als de zon minder fel is en dan het raam open te zetten. Bedenk hierbij wel dat eventuele warme lucht van buiten naar binnen kan stromen en het huis warmer kan maken.

## Ruimte koelen

Naast gebruik maken van zonwering, kan je ook binnen aanpassingen doen om een ruimte koel te houden.

- Beperk het gebruik van elektronische apparaten
- Elektronische apparaten zoals computers, printers en lampen geven warmte af aan de omgeving. Schakel deze dus zo veel mogelijk uit als je ze niet gebruikt.
- Zorg voor verspreiding van mensen
- Als er veel mensen bij elkaar zitten, zorgt lichaamswarmte voor verwarming van de ruimte.
- Gebruik ventilators of airco's
- Bij het gebruik van een ventilator kan je voor extra verkoeling zorgen door plastic flessen te vullen met water en deze te laten bevriezen. Als het water in de flessen bevroren is, zet je de flessen in een bak voor de ventilator. Doordat de luchtstroom langs het ijs stroomt, wordt deze kouder en verkoelender.
- Doe het raam open bij schemering
- Als de zon ondergaat, koelt het buiten af. Op dit moment kan je het raam open doen, zodat de warme lucht van binnen naar buiten stroomt.

## Hitte, medicatie en aandoeningen

### *Medicatie in de hitte*

Warm weer kan invloed hebben op medicijnen. Zo neemt de huid fentanyl uit een fentanylpleister 30% sneller op door de toegenomen huiddoorbloeding bij warmte. Ook kunnen bepaalde medicijnen het zweten verminderen, waardoor cliënten meer kans hebben om oververhit te raken. Voorbeelden hiervan zijn medicijnen tegen de ziekte van Parkinson en medicijnen tegen psychoses.

Sommige medicijnen moet je in de koelkast bewaren tijdens warm weer, omdat ze niet bestand zijn tegen de hitte. Lees daarom altijd de bewaarinstructies van medicijnen, zoals deze in de bijsluiter vermeld staan.

Let wel op dat je medicijnen nooit zomaar in de koelkast mag leggen als dit niet in de bijsluiter staat. Als er geen bewaaradvies in de bijsluiter staat, is het altijd goed om de medicijnen in een droge, afgesloten kast te bewaren waar het niet warmer wordt dan 25<sup>o</sup> Celsius. Als je toch twijfels hebt over hoe je een medicijn moet bewaren, vraag dan een apotheker om advies.

### *Cliënten met obstipatie en diarree*

Voor cliënten die problemen met de ontlasting hebben, is veel drinken extra belangrijk. Een vochttekort kan leiden tot obstipatie. Bij obstipatie komt de ontlasting minder dan 3 keer per week. Cliënten met diarree verliezen veel vocht, waardoor het risico op uitdroging is verhoogd. Let daarom extra goed op dat cliënten voldoende vocht binnenkrijgen. Hoe meer diarree, hoe meer de cliënt moet drinken om uitdroging te voorkomen. Let ook op andere signalen van uitdroging zoals een droge mond en donkere urine. Overleg met de arts als je uitdroging vermoedt.

# Hitteprotocol

## *Cliënten met de ziekte van Parkinson en MS*

Cliënten met de ziekte van Parkinson of multiple sclerose (MS) zijn extra gevoelig voor hitte. Zij kunnen door de warmte tijdelijk meer klachten krijgen.

Verkoeling van het lichaam helpt om de klachten te verminderen. Bijvoorbeeld door af en toe een ijsklontje over de polsen te laten glijden, een nat washandje in de nek te leggen of koude kompressen te gebruiken.

Inspanning, een warme douche of in de zon zitten kan de klachten verergeren, dus adviseer de cliënt om dit te vermijden. Ook het eten van grote maaltijden kan de lichaamstemperatuur verhogen. Hoe groter de maaltijd, hoe meer inspanning het kost om het te verteren. Adviseer om maaltijden in kleine porties te eten.

## *Cliënten met astma of COPD*

Mensen met een longziekte, zoals astma of COPD, kunnen door warm weer meer klachten krijgen. Dat komt omdat er bij warm weer meer kans is op smog. Smog is een tijdelijke toename van luchtvervuiling die enkele uren of dagen duurt. De hoeveelheid smog neemt gedurende de dag toe. Luchtvervuiling kan de longen prikkelen waardoor verschillende klachten kunnen ontstaan. Bijvoorbeeld hoesten, meer slijm, benauwdheid of pijn op de borst. Soms ontstaat hoofdpijn of misselijkheid.

Als het warm weer is en er is veel smog, kunnen cliënten met ademhalingsproblemen het beste binnen blijven en inspanning vermijden. Overleg met de arts of de cliënt zijn medicijngebruik mag aanpassen bij veel klachten.

## *Cliënten met een hartaandoening en hoge bloeddruk*

Cliënten met een hartaandoening of een hoge bloeddruk gebruiken vaak medicijnen die invloed hebben op de water- en zouthuishouding van het lichaam. Bijvoorbeeld plaspillen. Deze medicijnen zorgen dat de cliënt meer gaat plassen en zo vocht kwijtraakt.

Tijdens warme dagen kan dit soms te veel zijn, waardoor de water- en zouthuishouding verstoord raakt. Dat betekent dat deze medicijnen de kans op uitdroging en te weinig zweten verhogen. Overleg met de arts of het nodig is om de medicijnen aan te passen bij warm weer.

## *Cliënten met een vochtbeperking*

Cliënten met hartfalen of nierproblemen hebben vaak een vochtbeperking. Dit houdt in dat deze cliënten maar een bepaalde hoeveelheid vocht per dag mogen binnenkrijgen. Dit krijgen ze binnen via drankjes, via vloeibaar voedsel, zoals vla en via vast voedsel zoals aardappelen en vlees. In alles wat een cliënt eet of drinkt zit dus vocht.

Bij warm weer verliest een cliënt meer vocht dan normaal. In deze situatie is het vaak nodig dat een cliënt meer drinkt om niet uitgedroogd te raken. Overleg altijd met de arts of je het vochtbeleid aan mag passen tijdens warm weer. Doe dit nooit op eigen initiatief.

## *Cliënten met diabetes*

Warm weer kan invloed hebben op de bloedglucosewaarden van cliënten met diabetes. De waarden kunnen zowel stijgen als dalen, dit is per cliënt verschillend. Meet altijd eerst de bloedglucosewaarden als een cliënt met diabetes zich niet lekker voelt.

Warm weer kan ook de werking van insuline beïnvloeden. Zo neemt het lichaam insuline sneller op bij warm weer. Dit komt doordat warmte de doorbloeding stimuleert. Het effect treedt daardoor sneller op.

Extreme hitte kan ervoor zorgen dat de insuline minder goed werkt. Bewaar insuline dus goed tijdens warm weer. Bewaar insuline in de koelkast bij een temperatuur van tussen de 2 en 8 graden. Zorg er daarnaast voor dat je een aangebroken insulinepatroon altijd uit de zon houdt.

### **Tips bij diabetes**

- Meet vaker de bloedglucosewaarden
- Doordat warmte de bloedglucosewaarden beïnvloedt, is het nodig om vaker te meten. Hierdoor kan je op tijd ingrijpen als de waarden afwijken.
- Let op de voeding

# Hitteprotocol

- Tijdens warm weer hebben cliënten meestal een ander eetpatroon. Pas op dat een cliënt niet te weinig eet. Als je in deze situatie dezelfde hoeveelheid insuline inspuit, kan de bloedglucosewaarde te laag worden.
- Beperk inspanning
- Tijdens warm weer kan inspanning, zoals douchen, meer energie kosten dan normaal. Dit kan leiden tot te lage bloedglucosewaardes.

## **Evaluatie**

Deze hitteprotocol en de toepassing ervan wordt eens per 2 jaar geëvalueerd door de verantwoordelijk functionaris(sen) op de effecten en de bruikbaarheid.

# Hitteprotocol

Bijlage 1

Wat te doen als het warm wordt



**Drink voldoende (1.5 a 2 liter per dag)**



**Let op bij inspannende activiteiten**



**Zorg voor de omgeving**



**Aandacht voor medicatiegebruik**



**Zorg voor elkaar!**

# Hitteprotocol



- ❖ Zorg voor voldoende gekoelde dranken, zoals water en sap. Vermijd zoveel mogelijk het gebruik van alcohol.
- ❖ Zet waterkannen met bekers op tafel en ververs deze tijdens de maaltijden.



- ❖ Voer de dagelijkse activiteiten uit op een minder intensief niveau, langzamer tempo.
- ❖ Het dragen van katoenen kleding is bij warmte aanbevolen.



- ❖ Zet ramen 's-nachts open, en sluit deze overdag als de buiten temperatuur hoger is dan de binnen temperatuur.
- ❖ Zet zoveel mogelijk warmte producerende apparaten uit.



- ❖ Volg de adviezen van de arts op bij warmte.
- ❖ Wees alert bij cliënten met plastabletten, cliënten die slecht drinken en cliënten die diarree hebben.



- ❖ Drink voldoende
- ❖ Stem de intensieve activiteiten af met je collega's
- ❖ Help elkaar om tijdens een periode van warmte een leefbare en werkbare situatie te creëren!