



## WARMTEPROTOCOL

Zomerveiligheid: wat te doen bij hitte?

Een warmteprotocol treedt in werking als de weersvoorspellingen uitgaan van dagtemperaturen vanaf 27°C of hoger.

Te nemen acties in overleg met de klant die zelfstandig thuis woont:

- De klant informeren en alert maken over de noodzaak van voldoende drinken in het algemeen en voldoende drinken op warme dagen in het bijzonder.
- Geef de klant bij medicijninname ook voldoende te drinken en moedig de klant zo nodig aan om het glas water tijdens de medicijninname leeg of tijdens elk zorgmoment leeg te drinken.
- Geef extra vocht(extra drinken)dat niet te koud is.  
Let op: ga eerst na door te lezen in het zorgdossier als de klant een vochtbeperking heeft vanwege bijvoorbeeld → slechtwerkende nieren, -lever of bij hartproblemen of vanwege een ander probleem.  
Raadpleeg eerst het zorgdossier voor de juiste vocht(intake) hoeveelheid of geef de klant in overleg met de dag oudste of andere verantwoordelijke te drinken.  
Bij geen duidelijke informatie is het veilig om maximaal 700 ml water en/of limonade of iets anders (samen) gereed te zetten voor de rest van de dag voor de klant.
- Plan geen intensieve bewegingsactiviteiten.
- Doe overdag zo min mogelijk verlichting aan in huis.
- Doe de zonwering naar beneden.
- Het huis ventileren → zet (alle) ventilatieroosters open, dus het voortdurend verversen van de lucht in huis.
- Indien mogelijk: verluchting 's ochtends en 's avonds.  
Verluchten is het in korte tijd verversen van alle verontreinigde binnenlucht door ramen en/of deuren wijd open te zetten (meer dan 8 cm). Verlucht gedurende ongeveer 10 minuten. Hierdoor ververs je alle lucht in huis terwijl de temperatuur redelijk constant blijft. In de meeste gevallen is de temperatuur binnen 10 minuten weer op peil. Verluchten is geen vervanging van ventilatie. Ook wanneer je voldoende verlucht, blijft ventileren noodzakelijk!
- Gebruik ventilatoren met beleid<sup>1</sup>, met name ouderen zijn minder goed in staat om af te koelen door te zweten(onvoldoende thermoregulatie) of door gebrek aan een goede bloedcirculatie in het lichaam.
- Let op stand van de verwarming in huis, terwijl het buiten warm is.
- Het voorkomen van erg veel zweten door het aantrekken van te warme(wollen) of teveel kleding voor een klant tijdens een zorgmoment<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> RCT studies hebben geen duidelijke positieve of negatieve effecten in het gebruik van ventilatoren bij hitte aangetoond.

<sup>2</sup> Kan leiden tot andere gezondheidsproblemen en uitdrogen.

## Achtergrondinformatie

In de thuiszorg vormen voornamelijk oudere klanten de groep “kwetsbare ouderen die meestal een verlaagde lichaamswaarde hebben en daardoor gemakkelijker vatbaar zijn voor ziekten. Meestal nemen deze cliënten al verschillende medicijnen in vanwege een bepaalde ziektegeschiedenis.”

Onderzoek heeft uitgewezen dat één van de bijwerkingen van bepaalde medicijnen kan zijn de onderdrukking van het dorstgevoel en onvoldoende thermoregulatie van het lichaam<sup>3</sup>. Teveel en te snel zweten kan leiden tot uitdrogen<sup>4</sup>.

Het is niet wetenschappelijk bewezen dat het gebruik van ventilatoren op warme dagen positief of negatief uitwerkt. Een draaiende ventilator kan helpen om de warmte in huis te verminderen als de temperatuur lager is dan 35 °C en als de ventilator dichtbij een open raam is opgesteld en niet direct op een persoon gericht is.

## Bronnen/zoekstrategie

- In Pubmed: Heat-related side effects of neurological and non-neurological medication may increase heatwave fatalities,2009.
- In Pubmed: Perceptions of heatwave risks to health: interview-based study of older people in London and Norwich, UK,2009.
- In Pubmed: The 2003 heat wave in France: hydration status changes in older patients, 2010
- In Pubmed: Temperature-related deaths in people with psychosis, dementia and substance misuse,2012.
- In Pubmed: Electric fans for reducing adverse health impacts in heatwaves, 2012.
- Internet: <http://www.ggdhvb.nl/nl-nl/Themas/Milieu-en-veiligheid/Zomer/Hitte/Warmteprotocol>

<sup>3</sup> Onvoldoende thermoregulatie is het vermogen van het lichaam om de lichaamstemperatuur constant te houden.

<sup>4</sup> Zouten moeten dan zo snel mogelijk worden aangevuld voor de normale werking van de lichaamscellen.