

HITTEPLAN - TIPS

Bij 3 dagen boven de 25 graden treedt het hitteplan in werking. Hoewel sommige het zomerse weer heerlijk vinden, kunnen de hoge temperaturen ook zorgen voor gevaarlijke situaties bij mensen die zorg nodig hebben. Ben jij voorbereid op de hitte? En waar kun je op letten bij risicogroepen?

1. Maak een overzicht van zorgvragers met een verhoogd risico

- Mensen die niet zelf adequaat kunnen reageren door hun beperkingen (zoals een CVA, verstandelijke beperking).
- Mensen met specifieke aandoeningen (zoals diabetes, mellitus of hartfalen).
- Mensen met overgewicht of een hoge leeftijd.
- Mensen met een vochtbeperking (overleg met een arts).

2. Zorg voor voldoende vochtinname

- 2-3 liter drinken bij extreme warmte.
- Maak de hoeveelheid vocht duidelijk (bijv. 2 flessen van 1 liter per dag).
- Controleer de urinekleur en -productie (kleine productie met donkere kleur kan duiden op uitdroging).
- Bied ook minerale dranken (zoals bouillon), verse sappen, melk of sportdranken aan.



3. Zorg voor afkoeling

- Luchtige, lichtgekleurde kleding.
- Een koud washandje, Verkoelend (voeten)bad of een douche.
- Gebruik van ventilatoren en airconditioners.

4. Doe rustig aan

- Blijf in de schaduw en houdt de woning koel (bijv. met zonwering of ventilator).
- Beperk lichamelijke inspanning in de middag. Ga 's ochtends of 's avonds bijv. boodschappen doen.



5. Overleg met de arts over medicatie

- Sommige medicijnen kunnen de kans op uitdroging verhogen (zoals plastabletten).



6. Wees alert op uitdroging

- Signalen van uitdroging: suffe/verwarde indruk, verlaagde bloeddruk of koorts, donkere urine, droge tong
- Wees extra alert bij mensen die koorts hebben of (acuut) ziek zijn. Die hebben extra kans op uitdroging.

7. Schakel de mantelzorg in

- Vraag mantelzorgers of zij willen opletten dat hun naaste goed drinkt.
- Zorg dat mantelzorgers duidelijk geïnstrueerd zijn over het hitteplan.

8. Wees creatief met het verlenen van zorg

- Maak afspraken met je team om zorg/begeleiding aan te passen op de hitte.
- Verdeel zo nodig de zorg over de dag om bovenstaande maatregelen toe te passen en te monitoren (bij thuiszorg).

9. Vergeet niet voor jezelf te zorgen

- Neem op gezette tijden even rust in de koelte, drink genoeg en deel je dagelijkse werkzaamheden eventueel wat anders in, zodat er minder van je gevraagd wordt.

