

Onderwerp	Hitteprotocol	Aanmaakdatum	04-10-2017
Kenmerk	Procedure	Laatste evaluatie	09-03-2023
Document ID	KH-PCD-/XXX	Frequentie	Jaarlijks
Documenteigenaar	Preventiemedewerker	Laatste aanpassing	09-03-2023
Proceseigenaar	Zorgcoördinator	Versie	1.6

Hitteplan

Bij een grote kans op aanhoudend warm weer geeft het KNMI, samen met het RIVM een waarschuwing af (Nationaal Hitteplan) aan de zorgsector, zodat er op tijd maatregelen genomen kunnen worden, om tijdens de hitteperiode en negatieve gezondheidseffecten voor de client als de medewerker te beperken.

Het Nationaal Hitteplan treedt in werking:

- Als de verwachting is dat zich een periode aandient van vier of meer dagen met een temperatuur van boven de 27 graden Celsius (aanhoudende hitte).
- Als er minstens vijf aaneengesloten zomerse dagen worden verwacht met een temperatuur van 25 graden Celsius of hoger, waarvan minstens drie dagen tropisch zijn met een temperatuur van 30 graden Celsius of hoger (hittegolf).

Het Hitteplan is anders dan dit Hitteprotocol en kan eerder in werking treden dan het Hitteplan

Dit Hitte protocol treedt in werking

- Bij temperaturen boven de 26°C is er sprake van een extra lichamelijke belasting en behoort men na te denken over [maatregelen](#).
- Voor licht fysiek kantoorwerk geldt een maximum van 28°C.
- Voor intensief lichamelijk inspannend werk geldt een maximum van 26°C. Mits er een duidelijk voelbare luchtstroom is. Zonder voelbare luchtstroom mag het niet warmer zijn dan 25°C.
- Voor zeer lichamelijk inspannend werk geldt een maximum van 25°C. Mits er een voelbare luchtstroom is. Anders mag het niet warmer dan 23°C zijn.

Bron: [Arboportaal](#)

Wat houdt het hitte protocol in

- Dat er keuze kan worden gemaakt tussen noodzakelijk en uitgestelde zorg.
- Er kan een ander dienstrooster wordt toegepast.
- Medewerkers vaker korte pauzes mogen nemen
- Er niet wordt gedoucht bij een (binnen)temperatuur hoger dan 28 graden.

De leidinggevende beslist over te nemen maatregelen

Noodzakelijke zorg:

- Wordt altijd uitgevoerd hetzij door medewerkers van de organisatie hetzij door
- mantelzorgers.
- Cliënten die niet uitstelbare medische zorg ontvangen, zoals zorg rondom pompen, dagelijkse wondzorg, injecteren van insuline, e.d.
- Cliënten die zonder hulp niet naar bed kunnen en waar geen mantelzorg aanwezig is, of in de buurt woont om deze taken over te nemen.
- Cliënten die zonder hulp niet naar het toilet kunnen, waarbij geen mantelzorg of andere alternatieven aanwezig zijn.
- Bij bedlegerige cliënten wordt dagelijks het bed verschoond

Noodzakelijke HO taken

- Maaltijd verzorgen/opwarmen
- Kleding wassen
- Afwassen
- Toilet schoonmaken
- Gefaseerd stofzuigen en dweilen. Uitstelbare HO taken
- Strijken, ramen zemen, badkamer en wc tegels soppen, deuren afnemen , keukenkastjes uitruimen en schoonmaken .

Preventie

Wanneer de temperatuur stijgt, is het belangrijk om hitte gerelateerde ziekten te voorkomen. Het doel is om het lichaam koel te houden.

Raadpleeg het document '[Risicofactoren hitte gerelateerde aandoeningen](#)'

Leidinggevende	<ul style="list-style-type: none"> • Informeer ruim op tijd cliënten over de maatregelen die ingezet kunnen worden bij aanhoudende hitte en evt. met een verwijzing naar het bericht op de website. • Extra letten op medewerkers met een aandoening aan de luchtwegen • Extra letten op zwangere medewerkers • Stimuleer bij iedereen alertheid voor hitte gerelateerde symptomen zie bijlage 1)
HO en Zorgmedewerkers	<ul style="list-style-type: none"> • De medewerker gaat verstandig om met inspanningen. • De medewerker drinkt voldoende. • Draag licht katoenenkleding. • Zorg voor afscherming tegen de zon. • Smeer je regelmatig in (om de twee uur) in met zonnebrandmiddel • Wees alert op hitte gerelateerde symptomen (Bijlage 1)
Zorgmedewerkers/ cliënten	<ul style="list-style-type: none"> • Controleer regelmatig de toestand van de cliënten. <p>Let op de volgende symptomen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vermoeidheid - duizeligheid - klachten van hoofdpijn • Klachten van misselijkheid • Klachten van spierkrampen • Beperkte eetlust • Beperkte vochtopname • Overvloedig zweten <p>Extra alertheid op cliënten</p> <ul style="list-style-type: none"> • met een aandoening aan de luchtwegen • met slikproblematiek. • met diarree op voldoende vochtinname.
Volgende maatregelen zijn inzetbaar:	<ul style="list-style-type: none"> • Controleer regelmatig de toestand van de cliënten • Client aanmoedigen veelvuldig te drinken • Het gezicht, de hals en de polsen natmaken met een fris washandje, handdoekje of ijszakje kan voor extra verkoeling zorgen. • Vermijd absoluut sterke temperatuurwisselingen bij het douchen. Douchen vraagt een inspanning en verhoogt de luchtvochtigheid. Beperk daarom het douchen als daardoor de hittestress juist stijgt en kies ervoor om de cliënten vaker te wassen op het bed of in de stoel

Extra voor de Woonzorgcentrum	<ul style="list-style-type: none">• Deel regelmatig koude en natte washandjes uit en/of verkoelende vernevelaars.• Zorg ook voor een voldoende voorraad aan vochtige doeken, verstuivers en ijszakjes om deze koelingsmiddelen frequent te kunnen gebruiken of verversen.• Zet de bewoners met de voeten in een (opblaasbaar) zwembadje of voetbadje• Vermijd absoluut sterke temperatuurwisselingen bij het douchen. Douchen vraagt een inspanning en verhoogt de luchtvochtigheid. Beperk daarom het douchen als daardoor de hittestress juist stijgt en kies ervoor om de cliënten vaker te wassen op het bed of in de stoel
Kantoor medewerkers	<ul style="list-style-type: none">• Tijdig de zonwering omlaag doen of de gordijnen dicht laten• Vermijd sterke temperatuurwisselingen en tocht• Gebruik ventilatoren

Zie ook

Bijlage 1 Hitte gerelateerde

aandoeningen Bijlage 2 Tips bij Hitte

Infographics

[Voorkom gezondheidsproblemen door warm weer](#)

[Herken de klachten, weet wat je moet doen](#)

Bijlage 1 Hitte gerelateerde aandoeningen

Daar waar client staat kan ook medewerker worden gelezen.

	Oorzaak	Symptomen	Wat te doen
Uitdroging	Onvoldoende drinken transpiratie	Niet of nauwelijks meer plassen Zeer donkergele urine Hoofdpijn Loomheid/sufheid Conditieverlies, gevoel van zwakte	Vocht toedienen Zorg dat client voldoende drinkt, ook als deze geen dorst heeft. Zorg dat cliënten die vaker slapen, geen eetlust hebben of andere symptomen vertonen altijd voldoende vocht binnenkrijgen.
Huidaandoeningen	Dit komt omdat bij een langdurige natte huid de afvoergangen van de zweetklieren verstopt raken	Jeuk en blaasjesuitslag	Zweten vermijden Adviseer client luchtige katoenen kledingstukken dragen die minst wrijving geven op de huid Gebruik geen geparfumeerde zepen of producten Breng zo nodig koude kompressen aan
Hittekramp	Ontstaat als het lichaam door zweten (ook als gevolg van inspanning) teveel zout verlies. Vochthuishouding onvoldoende op peil	Kramp in de spieren	Vochthuishouding weer op peil te krijgen iets zouts eten of drinken Voorzichtig krampachtige spieren buigen
Hitteflauwte	Een tijdelijke verstoring in de hersenen door onvoldoende zuurstof. Dit zuurstoftekort komt door warmte, vochttekort en een lage bloedsuikerspiegel.	Flauw vallen Koele, vochtige huid Zwakke pols	Bloedsuikerspiegel verhogen Verplaats client naar een koelere plek (uit de zon) leg hem/haar eventueel in de stabiele zijligging Client laten liggen, hij/zij zal snel weer bijkomen (1 á 2 minuten).. Gebeurt dit niet dan professionele hulp invoeren. Afkoelen met doek of spons met water of andere afkoelmogelijkheden Als client bij is, laat deze rustig bij komen (10 minuten laten liggen). Laat client drinken, water of iets zoet (dextro, cola). Adviseer iets te gaan eten (boterham oid) en het rustig aan te doen
Hitte-uitputting	Hitte uitputting is ernstiger dan hitte krampen en resulteert uit een verlies van water en zout in het lichaam. Hitte	Overmatig zweten, Rood (of soms bleek) gezicht Duizeligheid	Koelen Verhuizen naar een koele plaats Uitkleden

	<p>uitputting treedt op wanneer het lichaam niet in staat is zichzelf naar behoren af te koelen en treedt op bij extreme hitte en overmatig zweten zonder voldoende vocht- en zoutvervangende. Indien onbehandeld, kan hitte-uitputting overgaan in een hitteberoerte.</p>	<p>Hoofdpijn Braakneigingen, Ernstige vermoeidheid, Gevoel van slaperigheid, spierkrampen, Verward gevoel, Verhoogde hartslag en soms flauwvallen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Koele, natte doeken over het lichaam leggen of bij voldoende bewustzijn een koelbad/douchenemen • Water drinken
Hitteberoerte	<p>Bij een hitteberoerte is er sprake van een lichaamstemperatuur van 40 graden Celsius of hoger in combinatie met neurologische verschijnselen.</p>	<p>Een lichaamstemperatuur boven de 40 graden Celsius Verwardheid, een verlaagd bewustzijn, insulten of bewusteloosheid.</p> <p>Daarnaast kunnen de vitale functies ernstig verstoord zijn en kan er een circulatiestilstand optreden.</p>	<p>Bel onmiddellijk 112</p> <p>Het zo snel mogelijk omlaag brengen van de lichaamstemperatuur tot onder de 38,9 graden Celsius</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Verplaats de client naar een koele plaats. ☒ Help de lichaamstemperatuur te verlagen met koele doeken. ☒ Probeer de client zo veel mogelijk te laten rusten tot er medische hulp is. ☒ <u>Geef niets te drinken.</u>

Bijlage 2 Tips bij Hitte

- Dagelijks twee liter water drinken is niet overdreven in tropische omstandigheden. Het slimste is om veel water te drinken op kamertemperatuur, zeker voor degenen die lichamelijke arbeid verrichten. Lekker met schijfjes citroen, limoen, sinaasappel of komkommer. Of vers gesneden Citroengras of gember erdoor.
- Drink lauwarme thee, daarvan krijg je 't ietsje warmer, waarop je lichaam de temperatuur meteen naar beneden bijstelt. Van (ijs)koud drinken schiet je thermostaat onmiddellijk omhoog. Ook van warme dranken ga je harder gloeien. Wil je toch graag een kop koffie? Neem er gelijk een groot glas water bij. Frisdranken met suiker kun je ook beter laten staan. Je lichaam moet behoorlijk aan de slag om de energie uit de frisdrank te verwerken.
- Neem ruim groente en fruit om je zout- en vochtgehalte op peil houden -meloen, sla, tomaat, aardbeien, radijs, avocado en witlof werken extra verkoelend- en ga voor veel kleine hapjes op een dag. Sla een zware maaltijd liever over; dat moet je allemaal verteren en daar krijg je het warm van.

Eten & Drinken



- Wordt het erg warm op kantoor? Begin zo vroeg mogelijk op hete werkdagen. In de ochtendkoelte is de concentratie scherper en de daadkracht groter. En als je vroeg begint, kun je 's middags eerder weg om van het mooie weer te genieten en/of de koelte van de schaduw op te zoeken.
- Zet een plantenspuit met water op het bureau. Regelmatig op gepaste afstand sproeien voor een reddende nevel.
- Kies voor linnen of katoenen kleding en liever flodderig dan strak. Is het op kantoor door de koeling of airco veel kouder dan buiten, zorg dan voor een jasje of vestje dat je binnen kunt dragen.
- Een printer die de hele dag aanstaat geeft veel warmte af. Als het kan, uitschakelen of beter, (tijdelijk) naar een aparte ruimte verbannen.
- Zet de airconditioning niet op standje 'ijskoud'. Het verschil met de buitentemperatuur wordt dan te groot. Zijn er op jouw werk geen strenge kledingseisen gelden en hoef je geen zwaar werk te doen, zet dat de airco maximaal 6 graden lager dan buiten. Zo voorkom je klachten door de overgang van een té koel gebouw naar de hitte buiten.



Op kantoor

Onderweg



- Buiten de deur ben je het koelst af in dun katoen. Een laagje en liever model 'fladder' dan 'skinny'.
- Houd je polsen onder koud stromend water en je hele frist supersnel op. Of gebruik grootmoeders methode: een paar druppels eau de cologne op een zakdoek of even sprayen met een tasverstuiver en je voelt je direct verkwikt.
- Geen haar in je nek scheelt klamme toestanden. Paardenstaart, male bun, opsteken of naar de kapper.
- Noodvoorziening in snikhete auto's: flessen bevroren water en badstof-handdoeken. Het water ontdooit snel, maar blijft lang koel. Handig: met een natgemaakte handdoek koel je snel je nek. Droge exemplaren zijn ideaal als hittebuffer op (plak)bekleding.
- Zet de airco niet te koud, maximaal 6 graden lager dan buiten. Als je dat verschil groter maakt kun je gezondheidsklachten (bijvoorbeeld verkoudheid) krijgen.



Op je thuiswerkplek

- Houd de zon buitenshuis. Bij gebrek aan luiken en zonneschermen is de beste manier om de ramen en gordijnen dicht te houden. Doortochten doe je 's ochtends vroeg.
- Zet wat uit kan, uit. De computer en tv bijvoorbeeld -echt uit, dus niet op stand-by- scheelt onnodige warmte in huis.
- Steek af en toe even je polsen onder koud stromend water. Je hele lijf frist er direct van op.
- Geen airco in huis? Vries een paar plastic flessen met water in. Zet een draaiende ventilator voor een teil met daarin de bevroren flessen. Voilà, doe-het-zelf airco.
- Kun je je werktijden thuis zelf indelen? Begin dan vroeg, in de ochtendkoelte is de concentratie scherper en de daadkracht groter.
- En wat op het werk meestal niet kan: schoenen en sokken uit en lekker met de voeten in een voetenbadje terwijl je achter je computer zit.