

Hitteprotocol

Aandachtspunten bij hoge temperaturen

Auteur:
Janita Bodegraven, beleidsadviseur zorg en kwaliteit

Datum: september 2021

Inleiding

Doel: een aanvaardbare leef- en werksituatie realiseren voor cliënten en medewerkers en voorkomen dat cliënten en medewerkers onwel worden door de hitte.

Het hitteprotocol is van kracht wanneer er twee warme dagen met buitentemperaturen vanaf 25 graden Celsius zijn geweest, waarbij de weersvoorspellingen aangeven dat deze temperatuur aanhoudt.

Het protocol is voorgelegd en geaccordeerd door:

Dennis Bloemraad, directeur medische dienst

Rienk Ijpma, manager facilitair dienst

Jacqueline Stuifbergen, stafmedewerker veiligheid

Henk Buddingh, kwaliteitsfunctionaris

Inhoud

Inleiding	2
1. Cliënten	4
2. Cliënten in de thuissituatie	6
3. Medewerkers.....	7
4. Gebouwbeheer.....	8
5. Technische voorzieningen	9
6. Hitte en COVID-19	10
7. Hitte en medicatie bewaren.....	11
Bronvermelding	13

1. Cliënten

Vochtinname

- Cliënten voldoende drinken aanbieden. Conform de bestaande richtlijnen dient elke cliënt minimaal 1,5 - 2 liter vocht per dag tot zich te nemen. Denk hierbij ook aan bouillon in verband met de zoutopname.
- Adviseer cliënten geen inspannende activiteiten te verrichten en tussen 11.00 en 17.00 uur binnen te blijven.
- Er worden waterkannen en bekertjes neergezet. De waterkannen worden bij de koffie, lunch en het avondeten ververs.
- Alcoholische dranken versterken de vochtuitscheiding (niet via transpiratie). In tegenstelling tot eerdere adviezen kunnen koffie, thee en suikerhoudende dranken ook gewoon gedronken worden. Bij suikerhoudende dranken vraagt diabetes uiteraard wel om extra aandacht.
- Benader zo nodig vrijwilligers om de verzorging te ondersteunen en cliënten extra drinken aan te bieden.
- Check ook de (doorleefde) beschikbaarheid van slikprotocollen.
- Bij cliënten met diarree moet men extra alert zijn op voldoende vochtinname.
- Zonodig worden 'Oral Rehydration-oplossingen' verstrekt.

Overige adviezen

- Adviseer cliënten beschermende zonnecrème te gebruiken en het hoofd te bedekken. Het dragen van een zonnebril wordt geadviseerd om de ogen te ontlasten.
- Adviseer luchtige, lichte katoenen kleding te dragen.
- Bij verminderde alertheid, afnemende conditie of toenemende functiebeperking van een cliënt wordt de arts geraadpleegd.
- De arts let extra op het gebruik van diuretica (plastabletten) en past zo nodig ook andere medicatie aan.
- Bij cliënten met koorts/infectieziekten, worden verkoelende maatregelen genomen.
- Op advies van de arts bij zieke cliënten koude wassingen geven, koude voetenbadjes geven en naar behoefte verkoelende spray geven.
- Bij cliënten die het warm hebben, worden de dekens en dekbedden opgeruimd in de kast.
- De bedlegerige cliënten krijgen dagelijks een schoon kussensloop met handdoek. Er worden lakens over het voeteneind heen gelegd (lucht).
- Zieke cliënten worden naar behoefte gewassen, eventueel door middel van 'verzorgend wassen' (wasdoekjes).

- Bij cliënten die transpireren wordt het gehele lichaam gewassen en het bed verschoond. Douchen heeft nadelen (is benauwd werk en geeft verhoging luchtvochtigheid), maar volg zoveel mogelijk de wens van de cliënt.
- De cliënten die bij hitte vroeger uit bed willen, worden eerder geholpen (relatie met eventueel tropenrooster).
- Koude washandjes uitdelen.

Een bijzondere situatie is ook 'weer eens iets anders'; maak er, waar dat mogelijk is, een positieve belevenis van.

2. Cliënten in de thuissituatie

- Algemeen: cliënten informeren over eventueel te nemen maatregelen die helpen tegen hoge temperaturen, zoals veel drinken, katoenen kleding, lichamelijke activiteiten aanpassen, gebruik ventilatoren, advies vragen aan de huisarts over diuretica en goed contact te houden met de mantelzorg.
- Voor cliënten met een intensieve zorgvraag (iedere dag verpleging bijv.): bovenstaande aandachtspunten –voor zover relevant en reëel haalbaar– toepassen of bevorderen in de extramurale situatie.
- Naar behoefte van de cliënt zo mogelijk wat vaker wassen, vermijd sterke temperatuurwisselingen. Douchen heeft enige nadelen (is benauwd werk en geeft verhoging luchtvochtigheid), maar volg zoveel mogelijk de wens van de cliënt.
- Wanneer de situatie van de cliënt dreigt te verslechteren tijdig signaleren naar behandelend (huis)arts.
- Het is eventueel mogelijk via het hittesteunpunt van de regionale GGD (dat in de meeste regio's bij hitteperiodes functioneel zal zijn) extra vrijwilligerszorg te organiseren.

3. Medewerkers

- Door de cluster- of gebiedsmanager wordt bepaald op welk moment een ander dienstenpatroon (topenrooster) in werking treedt.
- Tijdens deze dagen is het belangrijk om het werktempo aan te passen.
- Daarnaast is het van belang om regelmatig te drinken. Denk hierbij aan water of drinkbouillon.
- Zorg dat bijtijds tuinmeubilair buiten staat, voorzien van een parasol.
- Sluit zonneschermen op tijd.
- 's Nachts ventileren door ramen te openen als dat mogelijk is en het geen risico voor de cliënt met zich meebrengt.
- Overdag ramen op de schaduwzijde openen en zonzijde sluiten.
- Bij aanhoudende warmte trachten een koele ruimte te creëren met behulp van ventilatoren.
- Een verkoelingspray uitdelen aan de medewerkers.
- Er moet de mogelijkheid geboden worden om vaker korte pauzes te nemen, koele dranken te drinken en later op de dag of in de avond bouillon te drinken.
- Er hoeft niet gedoucht te worden bij extreme hitte. Maar volg altijd de wens van de cliënt.
- In bepaalde werkruimten worden ventilatoren geplaatst, of indien mogelijk wordt in koelere ruimtes gewerkt.
- Tijdens zittend werk (bijv. rapport schrijven) kunnen koele voetenbaden gebruikt worden.

4. Gebouwbeheer

- Veelal is het niet haalbaar en niet nodig het gehele gebouw 'te koelen'. Maak efficiënt gebruik van (gemeenschappelijke) ruimten waar temperatuur-/klimaatbeheersing wel realiseerbaar is!
- Vaste zonwering (raamfolie, het 'witkalken' van lichtkoepels) voortijdig aanbrengen. Flexibele zonwering (rolgordijnen, zonneschermen) tijdig, dus vanaf zonsopkomst benutten!
- Buitenzonwering is veel effectiever dan binnenzonwering.
- Zodra de buitentemperatuur hoger is dan binnen: deuren en ramen sluiten en ventilatie terugbrengen tot het hoogst noodzakelijke (behalve bij topkoeling).
- Rekening blijven houden met de kwaliteit van de binnenlucht, luchtvochtigheid e.d.
- Vermijd tocht.
- Losse ventilatoren bevorderen de (transpiratie)verkoeling, maar geven ook tocht en lawaai.
- De tl-verlichting aan en de spots en andere (gloei-)lampen zoveel mogelijk uit. Dit i.v.m. de warmteafgifte. NB spaarlampen en tl-verlichting produceren veel minder warmte dan gloeilampen.
- Overige elektrische apparatuur zoveel mogelijk uit (ook 'stand by' geeft warmte).
- In de nacht worden de ruimten gelucht door middel van openen van ramen e.d. (selectief, let op inbraakrisico) of – indien aanwezig – het aanzetten van het ventilatiesysteem.
- Daksproeien bij platte daken (verdampen van water onttrekt warmte)
- Tuinsproeien / buitenruimte inclusief muren en bestrating (regelmatig) sproeien.

5. Technische voorzieningen

- Zorg voor goede zonwering; met name buitenzonwering is een belangrijk middel om de verwarming van een gebouw door de zon te remmen. Het gevolg is dat een gebouw later zijn maximale temperaturen zal bereiken en dit maximum ook substantieel lager kan zijn.
- Pas waar mogelijk topkoeling toe. In bestaande bouw is dit echter niet altijd mogelijk en zeker niet in het gehele gebouw. Met gerichte toepassing in bijvoorbeeld enkele algemene ruimten, zoals recreatiezalen en huiskamers, kan een belangrijke bijdrage bereikt worden. Het kan zorgen voor een koelere 'toevluchtsruimte' voor bewoners en eventueel ook wijkbewoners.
- Second-best is een 'splitsysteem', waarmee één bepaalde ruimte gekoeld kan worden en soms ook meerdere ruimten.
- In kleinere ruimten kunnen incidenteel en intermitterend mobiele airco's toegepast worden; nadelen zijn evenwel een relatief zeer beperkt koelrendement, tocht, condensvorming in de ruimte, ongecontroleerde relatieve vochtigheid van de binnenlucht, lawaai, zeer hoog energiegebruik (dus ook bruto warmte productie), hoge kosten. Check vooraf ook de belastbaarheid van het (totale) elektriciteitssysteem!!
- Gebruik hoogrendement (HR) glas. Afhankelijk van zonwering, glasoppervlak of de oriëntatie kan het zinvol blijken bestaande beglazing door hoogrendement (HR) glas te vervangen. De warmte komt vertraagd binnen, maar verlaat ook vertraagd de ruimte.
- Zorg voor goede dakisolatie. Denk (voor langere termijn) ook aan beschaduwning van ruimten door bomen e.d.

6. Hitte en COVID-19

Het hitteplan is niet aangepast naar aanleiding van COVID-19. Wel zijn de adviezen over verkoeling met behulp van ventilatoren aangepast:

- Voor persoonlijk gebruik in de thuis/gezinssituatie kun je een ventilator gebruiken om een verkoelende luchtstroom te creëren. Een bevroren waterflesje voor de ventilator zorgt voor nog meer koelte.
- Gemeenschappelijke ruimten kun je verkoelen door plafondventilatoren of airco. Als dat niet kan, kunnen ook losse ventilatoren gebruikt worden. Let op dat de luchtstroom van de ventilator niet van de ene naar de andere persoon gaat.

7. Hitte en medicatie bewaren

Medicatie bewaren bij hittegolf

Voorkom dat medicatie te warm wordt! Is dit wel het geval dan kan de medicatie namelijk zijn werking verliezen of erger nog, reageren tot mogelijk giftige verbindingen!

Met warm weer is het dan ook erg belangrijk dat gekeken wordt hoe warm de ruimte is waar de medicatie wordt bewaard!

Voor de meeste medicijnen geldt: een droge, afgesloten kast **tot 25°C** is een goede plek om te bewaren. Zo'n kast is prima als er geen speciaal bewaaradvies op de verpakking staat. Raadpleeg echter altijd het etiket (of de bijsluiter) of er een speciaal bewaaradvies geldt voor het betreffende medicijn.

Is de ruimte warmer dan **25°C** bedenk dan wat je kan doen om ervoor te zorgen dat de temperatuur maximaal **25°C** bedraagt.

Wees in verband met het coronavirus voorzichtig met het eventueel plaatsen van een ventilator of airco in de ruimte waar de medicatie staat.

- Gebruik airco's en ventilatoren alleen in ruimtes waar maar één persoon aanwezig is (woon- of werkplek), of waarbij alleen mensen zijn die een gedeeld huishouden voeren;
- Indien er (tijdelijk) andere personen in de ruimte moeten zijn, zet dan (tijdelijk) de airco of ventilator uit (liefst een half uur van te voren).

Medicatie mag bij hitte alléén in de koelkast als dit op het etiket of in de bijsluiter staat!. Anders niet. Dus:

Medicijnen in tabletvorm bewaren op een donkere en droge plaats. Maak gebruik van airconditioning of ventilator. Houd de deur en ramen van de medicijnkamer dicht, 1 persoon tegelijk in de kamer.

Controleer of medicijnen in de koelkast mogen. Haal oogdruppels voor gebruik uit de koelkast en warm even op in de handen. Wel zo prettig voor de ogen.

Maak voor zetpillen en capsules gebruik van een koeltasje.

Of schaf een MedAngel aan in combinatie met een bijbehorende app.

MedAngel

Om er altijd zeker van te zijn dat je medicatie op de juiste temperatuur blijft, is er nu de [MedAngel ONE sensor](#) (een app thermometer voor medicatie). Dit ideale reismaatje in de vorm van een draadloze (bluetooth) sensor (4,5 x 2,5 cm) en app

meet constant de temperatuur van je medicijnen. De sensor geeft signaaltjes door aan de app op je telefoon als er te hoge of lage temperaturen dreigen. Zo kun je zien of dit een goede plek is om zepillen en capsules te bewaren.

Bronvermelding

Actiz, handreiking Houd het hoofd koel, juni 2007

Nationaal hitteplan RIVM, juni 2020