



**Thuis in het Verpleeghuis**  
Waardigheid en trots op elke locatie

# Hitte: tips omgaan met extreme warmte in verpleeghuizen



Het is weer regelmatig heet. Veel bewoners in het verpleeghuis hebben hier last van. Ze zijn extra kwetsbaar en kunnen allerlei aandoeningen krijgen. Hoe help je jezelf en verpleeghuisbewoners omgaan met extreme warmte? Lees de tips van het RIVM, Vilans, Voedingscentrum en Zorg voor Beter en lees praktijkvoorbeelden en blogs.

## Tips hitte: afkoelsjaal, pet en houd woning koel

---

## Afkoelsjaal: 'Echt, dit is nou lekker fris'

Ken jij de afkoelsjaal al? Dit is een speciale sjaal die even in het water moet en daarna dagenlang voor verkoeling zorgt. Prettig voor bewoners in een woonzorgcentrum. Dat blijkt uit een proef van de provincie Zuid-Holland.

De provincie Zuid-Holland experimenteert met de afkoelsjaal om de hittestress bij ouderen aan te pakken. Reacties zijn positief: 'Echt, dit is nou lekker fris'. Daarnaast wordt in de provincie getest of vochtafstotende planten temperatuurverlagend werken. In theorie kunnen drie tot negen planten in de juiste samenstelling tot wel vijf graden schelen. Daarnaast worden kledinglabels ontwikkelt die ouderen en verzorgenden inzicht geven in het effect van kleding op hitte.

Lees over de afkoelsjaal in het artikel [Sjaals, planten en kledinglabels moeten ouderen tegen hitte beschermen](#) van de NOS en [Koelsjaal helpt ouderen hitte te bestrijden: 'Echt, dit is nou lekker fris'](#) van het AD.

- Blijf drinken en eten. Ouderen ervaren minder snel een dorstprikkel. Het is dus belangrijk dat ouderen tijdens en tussen maaltijden genoeg drinken, het liefst twee liter water. Zorg dat ze bijvoorbeeld ieder uur een glas drinken. Ook koffie en thee (het liefst zonder suiker) tellen mee als vocht. Het is een fabeltje dat koffie uitdroogt. Je hoeft niet extra zout te eten met warm weer. Zorg dat de bewoners gevarieerd en regelmatig blijven eten volgens de Schijf van Vijf, dan krijgen zij voldoende zout binnen. Denk aan een volkorenboterham met 30+ kaas. Mijd alcohol, zeker met warm weer. Alcohol drijft vocht af. Wordt er toch alcohol gedronken? Zet er dan een glas water bij.
- Blijf koel door bijvoorbeeld buiten een pet te dragen die nat gemaakt is met water.
- Draag dunne kleding die enige bescherming biedt tegen verbranding door de zon.
- Zoek met de bewoners de schaduw op.
- Smeer de huid in met zonnebrandcrème.
- Beperk lichamelijke inspanning in de middag.
- Houd de woning koel door tijdig zonwering, gevelisolatie, een ventilator of airconditioning te gebruiken.
- Breng in kaart welke bewoners een verhoogd risico hebben, zoals bewoners met hartklachten, diabetes, overgewicht of bewoners die een vochtbeperking hebben.
- Schakel mantelzorgers in: het is belangrijk dat mantelzorgers actief betrokken zijn en opletten dat hun naasten goed drinken.
- Vergeet niet voor jezelf te zorgen.

Bron: RIVM, Vilans, Voedingscentrum

Zodra de temperatuur vier dagen op een rij boven de 27 graden is, treedt in Nederland het [Nationaal Hitteplan van het RIVM](#) in werking. In het hitteplan staat welke maatregelen verpleeghuizen dienen te nemen om de hitte tegen te gaan. Lees hier [het complete hitteplan van het RIVM \(2015\)](#)

## Hoe herken je uitdroging bij hitte?

Tijdige herkenning van uitdroging (dehydratie) bij ouderen is van groot belang. Het stellen van deze diagnose bij ouderen is echter niet gemakkelijk. Een uitgedroogde bewoner herken je vooral aan (meerdere van) deze signalen:

- De bewoner is suf of verward (delier), heeft last van duizelingen en valt snel.
- Is soms moeilijk te verstaan. De bewoner verslikt zich snel.
- Verlaagde bloeddruk, koorts, obstipatie.
- De bewoner klaagt over dorst, plast weinig en de urine is donker van kleur; dan is er al sprake van een ernstige dehydratie!
- De bewoner verliest in korte tijd meer dan 3 procent van het lichaamsgewicht of meer dan 1 kg per dag. Een acute verandering van het lichaamsgewicht kan ook wijzen op overvulling.
- Gortdroge tong en slijmvliezen.
- Minder elastische huid (dit is ook een normaal verouderingsverschijnsel), jeuk en huidinfecties.
- Een bewoner heeft een verhoogde kans op trombose en embolieën, blaasinfecties, luchtweginfecties, nierstenen en decubitus.

Bron: [zorgvoorbeter.nl](http://zorgvoorbeter.nl)

## Praktijkvoorbeeld: hitteprotocol bij Zorggroep Solis

Hanne van Tol van Zorggroep Solis in Deventer werkt tijdens het hitteprotocol op een andere manier. Dat begint voor Hanne al meteen bij meneer Van Zwieten die haar na een warme nacht opgewekt goedemorgen wenst. Normaal gaat hij 's morgens onder de douche, maar hij is kortademig en op deze dag kan het zo vroeg al behoorlijk benauwd zijn in de douchecabine. Daarom heeft Hannes collega gisteren met meneer Van Zwieten besproken dat hij vandaag beter op bed gewassen kan worden. Hanne raadt meneer Van Zwieten aan om vandaag luchtige kleding aan te trekken en de ventilator aan te zetten. "Anders is het veel te warm", zegt ze terwijl ze het bed verschoont zodat meneer Zwieten ook de volgende warme nacht weer in een fris bed ligt.

- Lees het hele verhaal over het hitteprotocol bij Zorggroep Solis op de [website van KNMI](#)

## Blog verpleegkundige Ingrid bij Lelie zorggroep over bewustwording

### hitte

Bouillon, limonade, waterijsjes, schaaltes vla: alles wat vocht bevat is welkom op extreem warme dagen in verzorgingshuis Atrium. “Of we gaan met de bewoners die dat nog kunnen even een ijsje halen”, zegt verpleegkundige Ingrid de Jong. Toen Ingrid anderhalf jaar geleden in Atrium kwam werken, was ze erop gebrand de bewustwording rond hitteproblemen te vergroten. Wat het vooral lastig maakt, is dat ouderen gevoelsmatig bijna geen klachten hebben. “Sommigen bewegen zo weinig dat ze de warmte prettig vinden. Er zijn bewoners die bij een temperatuur boven de 30 graden op hun kamer nog weigeren het zonnescherm te laten zakken, omdat ze het anders koud krijgen.”

- Lees meer over de ervaringen van Ingrid de Jong op de [website van Lelie zorggroep](#)





## Eten bij extreme hitte met recept Healthy water aardbei

Naast drinken is goed en gezond eten natuurlijk ook van belang. Door de hitte kan de eetlust verminderen. Blijf toch goed eten en stimuleer je bewoners om hetzelfde te doen. Groenten en fruit bevatten naast water ook een heleboel vitamines en zouten. Soep, bouillon en tomatensap vullen de verloren zouten aan. Geef meerdere kleine porties en tussendoortjes als de eetlust erg klein is.

Tips van Anton François van [Eten+Welzijn](#):

- Probeer drinken leuk te maken. Ouderen zweten niet dus hebben ook geen drang om te drinken. 'Probeer het daarom leuk te maken door bijvoorbeeld waterijsjes en grote kannen met water en fruit erin'.
- Groenten zijn belangrijk. Groenten zitten boordevol met vocht. 'Ook hier, probeer het leuk te maken om groenten te eten. Bijvoorbeeld: zet de hele dag snack-tomaatjes en andere snackgroenten op tafel'
- Eiwit-ijsjes. Als ouderen echt geen eetlust hebben door het warme weer zijn er genoeg eiwitrijke producten. 'Op deze manier krijgen ze toch nog de benodigde voedingswaarden binnen'.

Anton sluit af met: 'Door eten en drinken leuk te maken ontstaat ook het gesprek met de bewoners. Staan er snoeptomaatjes op tafel, die er normaal nooit staan, krijg je de vraag "wat is dat?". Dan kan je het gesprek aangaan en de bewoners uitdagen om het te proeven. Zo krijgen ze toch voldoende vocht en voedingswaarden binnen'.

### Recept Healthy water – Aardbei

9 Aardbeien

1 Limoen

Halve Komkommer

5 takjes Mint

Ijsblokjes

Snijd de producten in de gewenste vorm en kneus de verse kruiden. Schenk het water (1 liter) in een grote kan en voeg hier de ingrediënten aan toe. Laat dit minimaal een uur in de koelkast staan zodat de ingrediënten zijn smaak af kan geven aan het water. Voeg als laatste de ijsklontjes toe.

## Meer weten

- [Bekijk het nationale hitteplan op rivm.nl](#)

---

### tags:

[Voedselveiligheid](#) (14), [Welzijn](#) (120)

**thema's:**

Persoonsgerichte zorg en ondersteuning (237), Veilige zorg en ondersteuning (200), Wonen en welzijn (227)