

Hitteplan

Extra alertheid bij triage en consultvoering

Wanneer?

Wanneer de buitentemperatuur **langdurig > 25 °C** is. Dit brengt gezondheidsrisico's met zich mee voor kwetsbare groepen zoals

- **Ouderen** (arbitrair vanaf 70 jaar)
- **Jonge kinderen** (lft < 2 jaar, hoe jonger, hoe groter het risico)
- **Chronisch zieken** (zoals hartfalen en verminderde nierfunctie)
- Mensen met **morbide obesitas**
- Bij **koorts, braken, diarree** en **verminderde vochtopname**

Deze mensen moeten extra alert zijn op dehydratie en oververhitting.

Gevolgen & Symptomen

- Ondervulling
- (verdere) Verslechtering van de nierfunctie en acute nierschade
- Elektrolytstoornissen
- Geneesmiddelintoxicatie
- Verhoogd risico op delier en
- Verhoogde mortaliteit

Dorst, droge mond, hoofdpijn, lusteloos → sufheid, verwardheid, neiging tot flauwvallen

Stop tijdelijk medicatie

Geneesmiddelen kunnen een extra risico geven bij dehydratie door hitte

- Door een verminderd zweten; **diuretica, laxantia, anticholinergica, sympathicomimetica, antipsychotica, antidepressiva, lithium**
- Door verstoring van de elektrolytenbalans of nierfunctie; **RAS-remmers, diuretica en NSAID's**
- Door lactaat- of euglykemische acidose; **metformine** of **SGLT2-remmers**) en/of hypo- of hyperglykemie **sulfonylureumderivaten** of **insuline**

Adviezen

- Adviseer meer dan normaal te drinken; **min. 2 L/dag, bij braken in kleine beetjes**
- **Voorkom** zoveel mogelijk **lichamelijke inspanning**, in bijzonder in middag en avond
- **Bescherm tegen de zon** door hoed of pet en lichte kleding
- Zorg voor een **koele woonomgeving** (zonwering, ventileren, natte koude lakens ophangen, airconditioning)
- Thuisarts 'omgaan met warm weer'