|  |  |
| --- | --- |
| aan | NaamAdresregels |

**Sterkz.org**

*bezoekadres:*

Arthur van Schendelstraat 600

4e verdieping

3511 MJ Utrecht

030 227 16 36

info@huisartsenutrechtstad.nl

www.sterkz.org



*postadres:*

Sterkz.org

postbus 7

3500 AA Utrecht

|  |  |
| --- | --- |
| datum | 2022 |
| kenmerk | 0000 |
| e-mail | naam@huisartenutrechtstad.nl |
| telefoon | 030 227 16 36 |

|  |  |
| --- | --- |
| onderwerp | Onderwerp, max 1 regel |

Beste allen,

Vandaag, **[datum invullen]** is het **Nationaal Hitteplan** geactiveerd. De kans is groot dat het de komende vier dagen boven de 27 graden zal zijn.

* Wees alert bij de kwetsbare groep.
* Geef als je mensen uit deze groep spreekt algemene adviezen
* Weeg af of een beoordeling door de arts gedaan moet worden.
* Denk ook aan jezelf en je collega’s!

 **Algemene adviezen**

* Drink voldoende
* Houd jezelf koel door dunne kleding te dragen, in de schaduw te blijven en koele plekken op te zoeken
* Houd de woning koel door middel van zonwering, een ventilator of airconditioning. Houd overdag deuren en ramen gesloten.

[Zie ook de infographic via deze link](https://www.rivm.nl/sites/default/files/2020-08/Opzet%20Hitteplan_Extreme%20hitte_TG_DEF.pdf)

**Kwetsbare groep**

Mensen met hartfalen, verminderde nierfunctie, obesitas, braken, koorts, diarree, medicatie-gebruik zoals diuretica, RAS-remmers, digoxine, NSAID’s, SSRI’s, anti-epileptica, lithium, SGLT-2 remmers, GLP1 agonisten, alcoholgebruik of drugsgebruik.

Voor meer informatie zie: <https://www.nhg.org/thema/farmacotherapie/medicatiegebruik-en-dreigende-dehydratie-bij-hitte/>

**Gevolgen van hitte**

**Dehydratie:** Acuut gewichtsverlies, weinig plassen, donkere urine, huilen zonder tranen (bij jonge kinderen), dorst (bij ouderen zie je dit minder vanwege een verminderd dorstgevoel), sufheid, verwardheid, neiging tot flauwvallen, snelle hartslag, snelle ademhaling.

**Wat doe je:** Drink tussen de 1,5 en 2 liter per dag. Drink meer bij klachten van uitdroging, maximaal 3 liter/dag. Bel direct de huisarts bij verwardheid of het voelt alsof je gaat flauwvallen.

**Oververhitting:** Hoofdpijn, vermoeidheid, duizelig, misselijk, spierpijn, huidafwijking zoals jeukende blaasjes

**Wat doe je:** Drink voldoende water, thee of koffie, ook als je geen dorst hebt. Doe rustig aan. Een voetenbad kan helpen tegen oververhitting en opgezwollen enkels. Neem contact op met de huisarts als de klachten erger worden.

**Hitte-uitputting:** Flauwvallen, kramp, snelle hartslag, hevig zweten, rode of bleke huid.

**Wat doe je:** Stop met wat je aan het doen bent en zoek een koele plek. Drink voldoende water of sportdrank in kleine slokjes. Koel je lichaam: neem een koude douche of met natte doeken. Als de klachten niet minder worden, waarschuw dan een arts.

**Hitteberoerte:** Lichaamstemperatuur > 40 graden Celsius in combinatie met verwardheid of verlaagd bewustzijn

**Wat doe je:** Een hitteberoerte is levensbedreigend! Bel 112 en volg de aanwijzingen van de hulpdiensten.

Zie ook [de infographic via deze link](https://www.rivm.nl/sites/default/files/2020-08/Opzet%20Hitteplan_Extreme%20hitte_TG_DEF.pdf)

Met vriendelijke groet.

Auteur: Peter Hartingsveldt – juli 2024

Aantal bijlage(n): 0