



Groeten
uit warm
Utrecht



webinar over hitte

sterkz.org

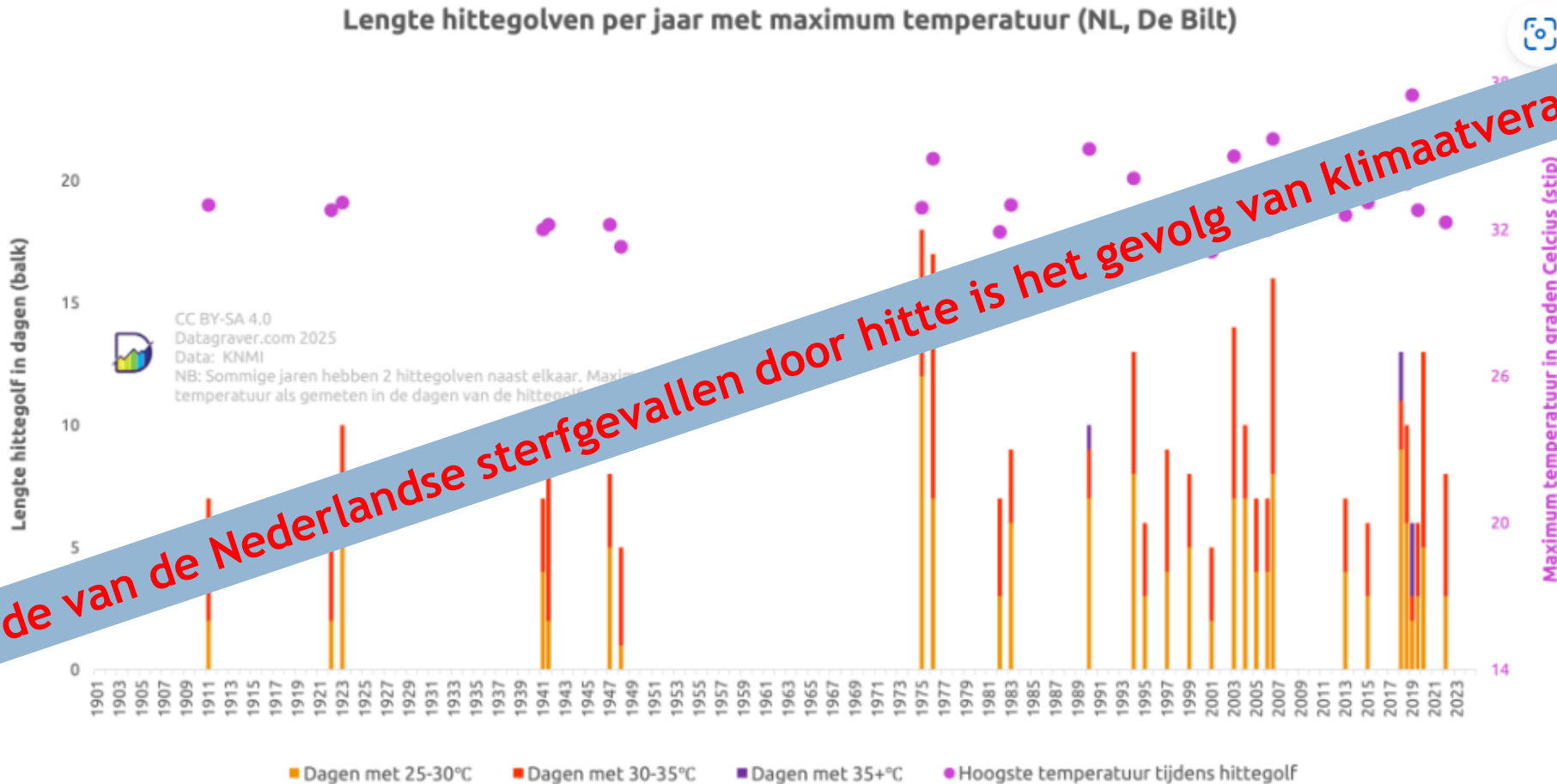
EERSTE LIJN UTRECHT STAD



Programma

- Waarom nu aandacht voor hittestress?
- Wat er gebeurt in je lichaam bij hittestress
- Welke mensen zijn kwetsbaar voor hitte
- Hoe te problemen te herkennen
- Wat kun je doen
- Verkoeling in de stad
- vragen

Het wordt heet



Een derde van de Nederlandse sterfgevallen door hitte is het gevolg van klimaatverandering.

Posted in Nederland Tagged Klimaat

Hitte en je lichaam

- Lichaam wil een constante temperatuur
 - Zweeten
 - Verdampen
- Bij te weinig vocht:
 - Niet kunnen koelen en verdampen
 - Samenknijpen bloedvaten

→ zweeten stopt → temperatuur stijgt → bewusteloosheid of shock

Uitdroging:

→ lichaam uit balans: hart en nieren

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

Jannie

- *78 jaar*
- *Medische voorgeschiedenis: Hoge bloeddruk, mild hartfalen, forse artrose, overgewicht*
- *Sociaal:*
 - *Alleenstaand*
 - *Huurappartement bij woningcorporatie*
 - *Ontvangt AOW*
 - *Incidentele bezoeken van buren en familie*



Welke factoren maken dat Jannie risico loopt op gezondheidsschade bij hitte?



Wie loopt extra risico?

Woonomstandigheden, omgeving, vaardigheden

- Blijft het koel?
- Kun je naar koele plekken?
- Zelf in staat om adequaat te handelen?
- Vangnet? Eenzaamheid?

Wie loopt extra risico?

Te weinig drinken

- Verminderde dorstprikkel (ouderen)
- Ziek zijn
- Psychische klachten en verwardheid

Wie loopt extra risico?

Te veel vocht verliezen

- Koorts
- Diarree en/of braken
- Bepaalde medicijnen zoals plaspillen
- Sporten
- alcohol

Wie loopt extra risico?

Bepaalde groepen

- ouderen \geq 70 jaar
- jonge kinderen $<$ 2 jaar
- Bepaalde ziektes als:
 - hartfalen
 - verminderde nierfunctie.
- medicijngebruik zoals
 - plaspillen
 - sommige bloeddrukpillen
 - diabetesmedicatie
 - pijnstillers als ibuprofen, diclofenac en naproxen


Risico op dehydratie? → SADMAN		
	Medicatie	Mogelijke gevolgen bij dreigende dehydratie
S	SGLT2-remmers SU-derivaten	Acute nierschade / ketoacidose* Hypoglykemie**
A	ACE-remmers	Acute nierschade
D	Diuretica***	Acute nierschade
M	Metformine	Lactaatacidose
A	ARB's / AII-antagonisten	Acute nierschade
N	NSAID's	Acute nierschade

Overweeg bovenstaande medicatie tijdelijk te stoppen/verlagen bij (dreigende) dehydratie

* SGLT2-remmers moeten ook tijdelijk gestopt worden bij weinig inname van koolhydraten door misselijkheid, nuchter blijven, etc.

** SU-derivaten glimepiride en tolbutamide kunnen bij een lage eGFR hypo's geven (dus stoppen), gliclazide niet.

*** Hydrochloorthiazide, chloortalidon, indapamide, amiloride, furosemide, bumetanide, spironolacton, eplerenon, triamteren.



Jannie

Thuiszorg komt langs

- Heet!
- Weet niet of ze gedronken heeft
- Warme duster aan



Wat kun jij doen als je bij Jannie komt of haar ontmoet om te voorkomen dat ze risico's loopt door hitte?

- Huis verkoelen en adviezen geven
- Vocht aanbieden
- Luchtige kleding?
- Vangnet op de hoogte stellen



Jannie

Belt de huisartspraktijk om een afspraak te maken voor diabetescontrole



Wat kun je als doktersassistente doen om te voorkomen dat Jannie risico's loopt door hitte?

- Wees alert tijdens hitte en vraag door
- Acute klachten die een risico vormen?
- Ziektes of medicijnen die een risico vormen?
- Is er notitie in het HIS over vangnet en woonomstandigheden?



Jannie

Bij doorvragen:

- Voelt zich niet zo lekker: lusteloos, geen eetlust en drinkt weinig
- Klinkt helder en kan goed haar verhaal doen



Wat kun je nu als doktersassistente doen?

- Adviseer: kleed luchtig, veel drinken
- Bespreek: mogelijkheden tot verkoeling
- Overleg met huisarts

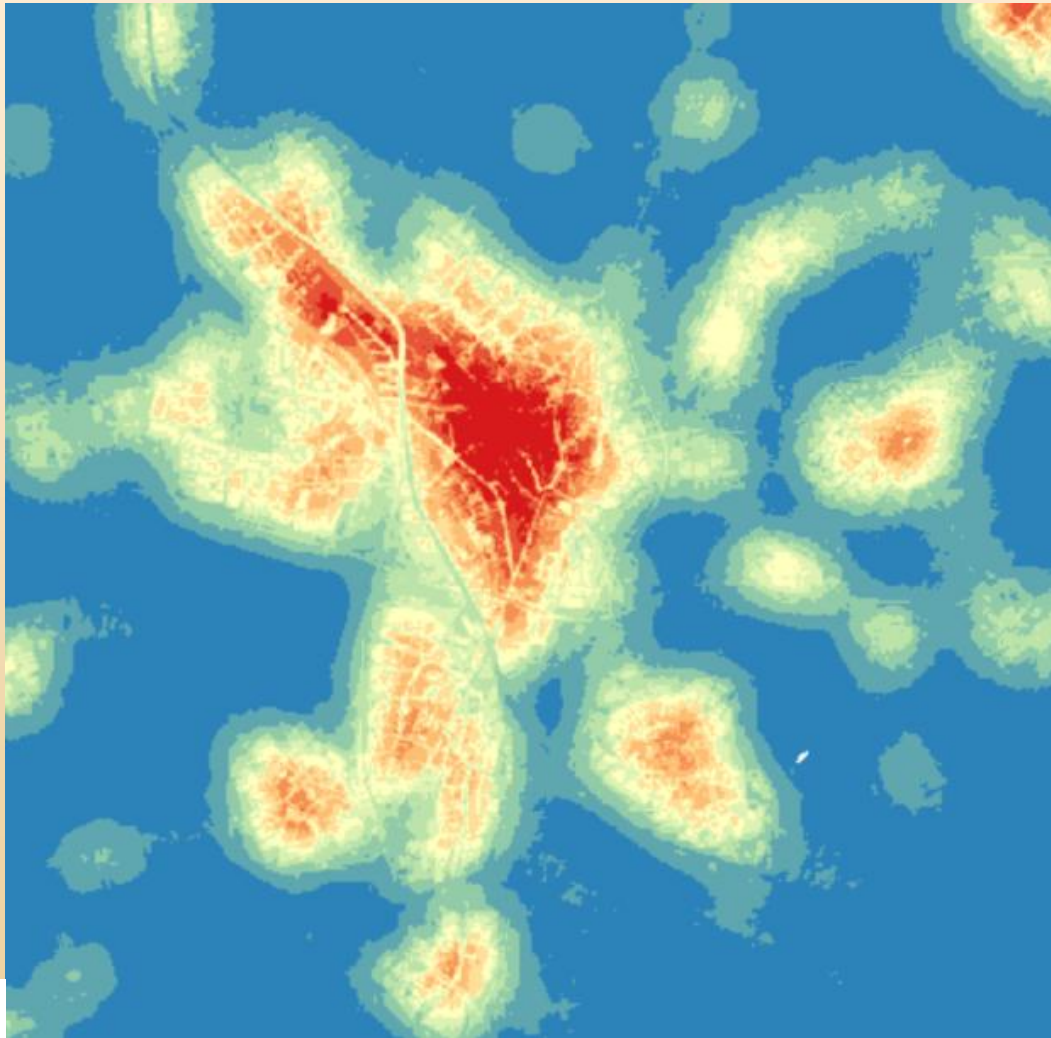


Het is goed gekomen met Jannie

- Thuiszorg en buren hebben extra oogje in het zeil gehouden
 - Zonwering
 - Drinken
- Huisarts is bij haar langs geweest
 - lichte uitdrogingsklachten
 - tijdelijk een aantal pillen gestopt
- POH volgende dag gebeld
 - Voelt zich prima, wel erg warm
 - Drinkt goed
 - Plast goed
 - Gaat met een buurvrouw naar parkje om de hoek voor een voetenbadje



Hitte eiland effect Utrecht



Legenda:

- Gematigde Hittestress: <32°C
- Gematigde Hittestress: 32°C - 34°C
- Sterke Hittestress: 35°C - 37°C
- Sterke Hittestress: 38°C - 40°C
- Extreme Hittestress (niveau 1): 41°C - 43°C
- Extreme Hittestress (niveau 1): 44°C - 45°C
- Extreme Hittestress (niveau 2): 46°C - 48°C
- Extreme Hittestress (niveau 2): 49°C - 50°C
- Extreme Hittestress (niveau 3): >50°C

Julianapark: 36 graden

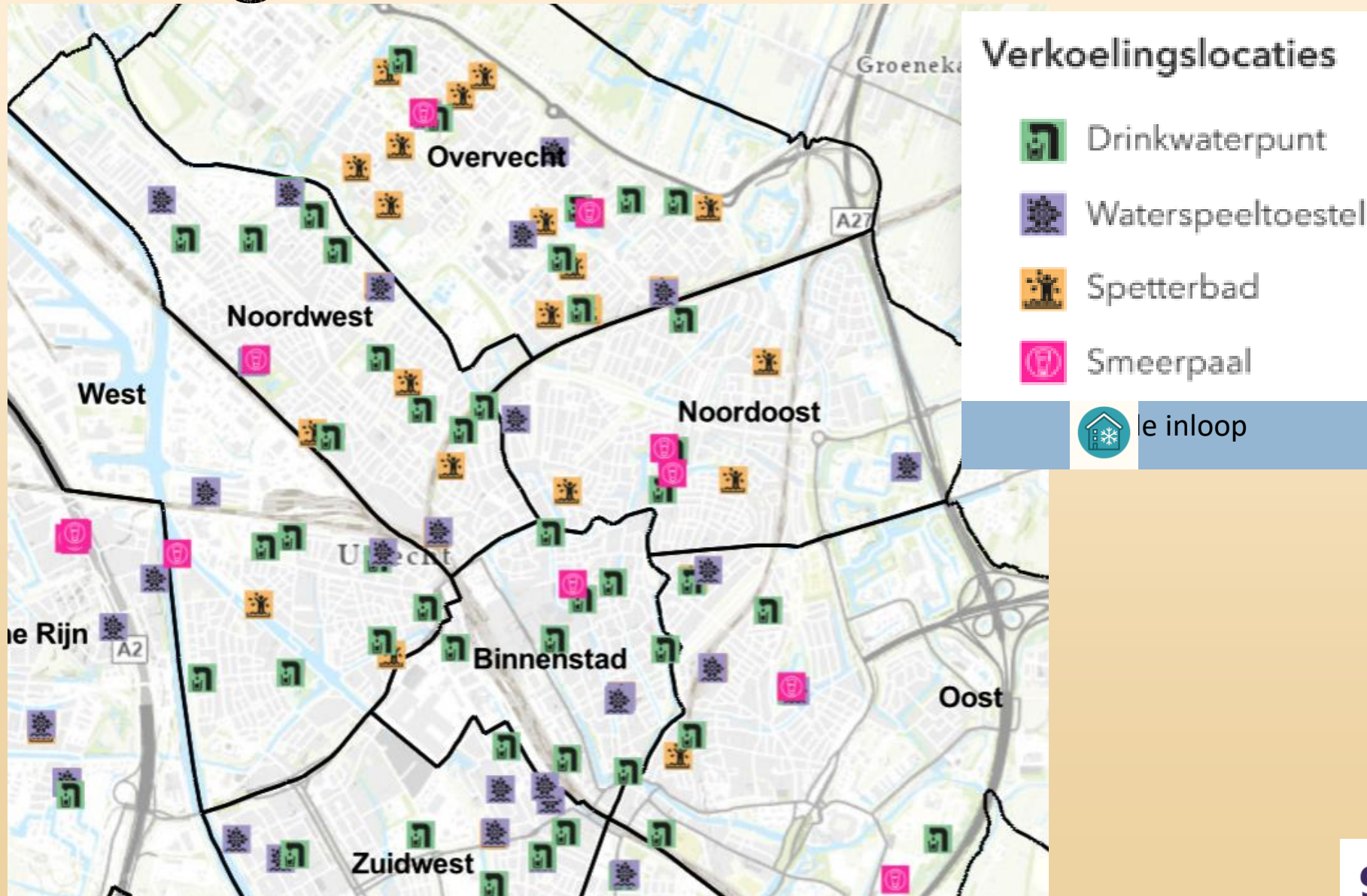


Jaarbeursplein: 51 graden



Verkoeling in Utrecht

www.utrecht.nl



Utrechts Hitteplan: kennis, vaardigheden samenwerking

www.utrecht.nl/hitte

GGD regio Utrecht

Tips bij hitte - voor ouderen

Hoe ouder u wordt, hoe meer kans u heeft op schade aan uw gezondheid tijdens een hete periode. Op oudere leeftijd ervaart u minder dorst, waardoor u mogelijk te weinig drinkt. Ook raakt uw lichaam de warmte minder goed kwijt. Lees hier wat u kunt doen om gezond te blijven. Vraag om hulp als u dat nodig heeft en zorg voor dagelijks contact met anderen tijdens een hittegolf.

WEES VOORBEREID

- Informeer bij uw arts of uw medicatie bij hitte moet worden aangepast.**
- Zorg voor zonwering om en aan huis. Denk aan zonneschermen. Maar ook aan schaduw door bomen, parasols en/of schaduwdoeken. Schaf zo nodig ook een ventilator of airco aan.**
- Haal zonnebrandcrème, zonnebril en luchtige kleding in huis. Smeer uzelf in voordat u naar buiten gaat.**
- Volg de weersverwachting.**

HOUD UZELF KOEL

- Draag één laag luchtige kleding van katoen of linnen. En draag een zonnebril en hoed als u naar buiten gaat.**
- Te warm? Leg een vochtige doek in uw nek of neem een koel voetenbad.**
- Te warm in huis? Ga naar een koele ruimte dichtbij, zoals een buurthuis. Of zoek buiten de schaduw op.**
- Voor 12.00 uur Na 18.00 uur**
Kies een koel moment op de dag om naar buiten te gaan. Neem een flesje water mee.

DRINK VOLDOENDE

- Zorg dat er een kan water bij u in de buurt staat.**
- Drink voldoende water. Ongeveer een glas per uur. Ook als u geen dorst**
- Houd bij hoeveel u gedronken heeft.**
- Drink vooral water. Drink geen alcohol. Alcohol droogt het lichaam uit.**
- Kleurt uw urine donker? Drink meer water, ook als u geen dorst heeft.**

Dışarıda hava sıcak. Sıcak havalarda kendinize ve başkalarına iyi bakın! Güneş çarpması, sıcak bitkinliği ve hatta sıcak çarpması yaşayabilirsiniz. Bunun olmamasını sağlamak için yeterli kadar sıvı, tercihen su tüketmelisiniz. Her durumda günde 2 litre sıvı tüketmelisiniz.

Bu nedenle saat baş en az 1 bardak su için ve bunun hesabını tutun. Yola çıkarken yanınıza bir şişe su alın. Spor yapıyor, ilaç kullanıyor ya da uzun süre dışarıda kalıyorsanız daha da fazla sıvı

1 AŞIRI ISINMAYI ÖNLEYİN

EVİNİZİN İÇİNİ SERİN TUTUN

SUSAMASANIZ DA YETERİ KADAR SIVI TÜKETİN!

KENDİNİZİ SU VE RÜZGARLA SERİN TUTUN

GÖNEŞE ÇIKMAYIN VE STRESTEN UZAK DURUN

KENDİNİZİ VE ÇEVRENİZDEKİLERE DİKKAT EDİN

ÇİLDİNİZİ DE GÖNEŞ KREMİ VE BİR ŞAPKA YA DA KASKETLE KORUYUN

Sıcakların uzun SÜRMESİ HALİNDE NE YAPILMALI

2 AŞIRI ISINMAYI TANIYIN

KAS KRAMPLARI

KALP ATIŞLARININ HIZLANMASI

ALİŞİLMADIK YORGUNLUK

BAŞ DÖNMESİ/MIDA BULANMASI/KAFA KARIŞIKLIĞI/BAŞ AĞRISI

38 DERECEYİN ÜZERİNDE VÜCUT ISISI

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport**

Hitte en gezondheid

Herken de klachten, weet wat je moet doen

Oververhitting

Hoe herken je het?

- Vermoeidheid
- Concentratieverlies overdag
- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Spierpijn
- Opgezwollen enkels (oedeem)
- 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

Hoe herken je het?

- Flauwvallen
- Kramp
- Snelle hartslag
- Hevig zweten
- Een 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

Hoe herken je het?

- Verhoogde lichaamstemperatuur van meer dan 39 graden
- Hoge hartslag
- Misselijkheid
- Rode Huid
- Meestal geen zweet
- Stuiprekingen
- Bewustzijnsverlies

Een hitteberoerte is levensbedreigend! Bel 112 en volg de aanwijzingen van de hulpdiensten.

Meer informatie
Kijk op www.rivm.nl/hitte of neem contact op met de GGD in uw regio: www.ggdhor.nl

Vragen over gezondheid en medicijnen?
Neem dan contact op met uw huisarts of apotheker.

Hittewaarschuwing van het KNMI ontvangen?
Ga naar <https://GGDrU.nl>
zoekterm 'hittewaarschuwing'





Meer info over hitte

www.utrecht.nl/hitte

- [Wat te doen bij hitte? in meerdere talen](#) (Rode Kruis)
- [Eerste hulp bij hitteberoerte, -uitputting, zonnesteek of uitdroging](#) (Rode Kruis).
- [Hitte informatie op Zoeken | Thuisarts.nl](#)
- [Hitte en gezondheid: herken de klachten en weet wat je moet doen | RIVM](#)
- [Warm weer \(Film\) | Thuisarts.nl](#)
- [Voorlichtingsfilmpje Hitte_RIVM](#)
- [Tips: zo hou je het huis koel in de zomer | Milieu Centraal](#)
- [Veilig zonnen Hoe kan je jezelf beschermen tegen de zon \(kwf.nl\)](#)
- [Zomer en hitte \(ggdleefomgeving.nl\)](#)
- [Wat te doen bij hitte op scholen en kinderopvang](#) (GGD-ZHZ)
- [KNMI - Hittekracht](#)
- [Verkoelingskaart Utrecht](#)

Overige activiteiten Heat Action Day

Inwoners:

- Hitte quiz en hittespel in buurthuis de Boog voor bewoners Overvecht (2 juni)
- Hitte informatie en hitte quiz in De Wilg voor bewoners Oost (8 juni)
- Rode Kruis: Geen nood bij Hitte (16 juni)

Professionals:

- Flyers worden (digitaal) verspreid via hittenetwerk gemeente Utrecht
- Excursie, intranet, GU
- Korte presentaties geboortenetwerk, kinderopvang
- Hitte-excursie in augustus (belangstelling, mail j.gootzen@utrecht.nl)



Landelijk: zie [Heat Action Day - Doe mee op 2 juni 2026](#)

Vragen?

- In de chat of mail naar pijnacker@huisartsenutrechtstad.nl
- TERUGKIJKEN WEBINAR:
 - WEBSITE STERKZORG THEMA OUDEREN -> HITTE
www.sterkzorg.nl

Werkgroep hitte:

Jeanne Gootzen, gemeente Utrecht

Jessie Neffke, huisarts

Yvonne Pijnacker, stadscoördinator ouderen Sterkzorg

