

# Maatregelen tegen hittestress

## Welke info kun je als apotheker meegeven?

### ALGEMENE TIPS

- Zorg voor een **koele woning**.
- Kies luchtige en lichte **kledij**.
- Zoek indien mogelijk een **koele plek** op.
- Veel winst krijg je door plaatsen te koelen waar grote **bloedvaten** dicht onder de huid liggen:
  - polsen onder koud of lauw stromend water gedurende 30-60 seconden.
  - leg een koude doek of koelpak in je nek. Gebruik je ijs? Zorg dan dat dit niet tegen de huid komt om brandwonden te vermijden.
  - voeten in een teiltje met koel water.
- Gebruik liever **koel of lauw water** (15-25°C) dan ijskoud water. Ijskoud water kan de bloedvaten doen samentrekken, waardoor je minder warmte afgeeft
- Draag **vochtige kledij** om het lichaam af te koelen.
- **Bescherm** tegen de **zon**: vermijd felle zon waar mogelijk, kies beschermende kledij en gebruik zonnebescherming op een correcte manier
- Vermijd **zware inspanningen** op de warmste momenten van de dag. Op zeer warme dagen is dit tussen 11u en 20u. Neem vaak pauzes.
- **Drink voldoende**, water is daarbij de beste dorstlesser. Wees voorzichtig met elektrolytenbevattende dranken. Die zijn niet voor iedereen de ideale oplossing, zeker niet bij patiënten met cardiale problemen. Ook ORS vraagt een juiste inschatting en gepast gebruik.

### JONGE KINDEREN

- Laat kinderen **meer drinken**:
  - Baby's jonger dan zes maanden krijgen best extra moedermelk of kunstmelk.
  - Kinderen ouder dan zes maanden kunnen flessenwater krijgen.
  - Vanaf drie jaar mag ook leidingwater.
- Pas voeding aan waar nodig.
- Sluit de **kap van een kinderwagen** niet volledig af.
- Laat baby's met een nat **washandje** spelen.
- Let op met **warme oppervlakken** zoals rubber, kunstgras, zand, stenen en glijbanen.
- Laat kinderen **nooit alleen** achter in de auto.

### MEDICATIE EN WARMTE

- Bewaar geneesmiddelen bij voorkeur **droog** en bij **kamertemperatuur** (<25°C) en hou ze weg van de zon. Laat ze niet achter in de auto, de vensterbank of de badkamer.
- **Suppo's, ovulen, crèmes en zalven** zijn gevoelig aan warmte. Toch horen ze daarom niet altijd in de koelkast. Dit geldt ook voor vloeibare geneesmiddelen zoals siropen, ampullen en sommige oor- en oogdruppels. Check in de **bijsluiter** of op de verpakking of bewaring in de koelkast mogelijk is.

### OUDEREN

- Laat ouderen voldoende en regelmatig **drinken**, ook zonder dorst.
- Bied keuze en **variatie** aan. Koffie, thee en suikerhoudende dranken kunnen helpen om drinken aan te moedigen, maar laat water primeren.
- Zorg voor een **frisse slaapkamer** en luchtig beddengoed. Ververs regelmatig kussensloop en lakens.
- Gebruik **eenvoudige verkoeling**: een waterspuit, een koele doek in de nek, stromend water over de polsen, een douche of een voetbad.

Sommige geneesmiddelen kunnen dehydratie of een hiteslag helpen uitlokken: de **SADMANS-lijst**. Overleg steeds met de arts voor aangepaste maatregelen!

- S: sulfonyleurea
- A: ACE-inhibitoren
- D: diuretica
- M: metformine
- A: angiotensine II-receptorblokkers (sartanen)
- N: NSAID's
- S: SGLT2-inhibitoren

# Alarmsignalen bij hitte en uitdroging

Klachten kunnen snel verergeren

## VROEGE SIGNALEN

Warmte **beïnvloedt verschillende processen** in het lichaam, zoals de vochtbalans, thermoregulatie en cardiovasculaire belasting. Klachten kunnen mild beginnen, maar snel erger worden.

Let op deze **signalen**:

- Uitgesproken dorst
- Vermoeidheid en zwakte
- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Misselijkheid
- Spierkrampen

## ALARMSIGNALEN

- Concentratieproblemen of verwardheid
- Droge huid of verminderd zweten
- Lage bloeddruk
- Versnelde hartslag

## KINDEREN

Vooral **baby's, jonge kinderen** (< 5 jaar) en kinderen met een **chronische aandoening**, beperking of overgewicht zijn kwetsbaar.

Ze raken **sneller uitgedroogd** en kunnen vaak niet aangeven dat ze het te warm hebben.

### KINDEREN < 3 JAAR

- Diepliggende ogen
- Ingezonken fontanel
- Huilen zonder tranen

### KINDEREN 3-5 JAAR

- Minder tranen
- Minder naar het toilet gaan of minder natte luiers op 24 uur
- Donkergeelgekleurde urine
- Rusteloosheid of slaperigheid

**Apothekers** komen dagelijks in contact met patiënten die tijdens hitte extra risico kunnen lopen. Waar mogelijk kan het zinvol zijn om je meest kwetsbare patiënten proactief te contacteren. Een kort **telefontje** met de vraag hoe het gaat, of iemand voldoende drinkt en of de woning koel genoeg blijft, kan helpen om problemen sneller op te merken.

**Bij vermoeden van hiteslag:  
verwijs onmiddellijk door of bel 112**