

Hitte en ouderen en chronisch zieken

Voor een aantal risicogroepen, met name ouderen en mensen met een chronische aandoening, vormt aanhoudend warm weer een risico voor de gezondheid. Tijdens een hittegolf zijn ook in Nederland elk jaar extra sterfgevallen te betreuren.

Warm weer vormt voor bepaalde mensen een groter risico dan voor anderen. Ouderen vormen de grootste risicogroep, omdat de temperatuurregulatie doorgaans slechter is en het dorstgevoel verminderd is. Naast ouderen is er voor mensen met een chronische (lichamelijke of psychiatrische) aandoening een groter gezondheidsrisico bij warm weer. Ook het gebruik van specifieke geneesmiddelen, alcohol of drugs geeft een verhoging van het gezondheidsrisico bij aanhoudende warm weer.

Gezondheidseffecten

Als warme weersomstandigheden meerdere dagen aanhouden, kan dit leiden tot een verminderd welzijn en diverse gezondheidsproblemen. Klachten variëren van algemene hinder (zoals vermoeidheid, concentratieproblemen, duizeligheid en hoofdpijn), tot huidklachten (zoals jeuk en uitslag met blaasjes) en gevolgen van uitdroging (zoals kramp, misselijkheid, uitputting, flauwte en bewusteloosheid). Uitdroging kan met name bij ouderen en mensen met een cardiovasculaire aandoening leiden tot verstoring van de bloeddorstrooming van vitale organen (hart, longen, hersenen, nieren) met mogelijk levensbedreigende gevolgen.

Maatregelen voor ouderen en chronisch zieken

Ouderen en chronisch zieken hebben eerder last van de warmte dan andere volwassenen. Wacht daarom niet met maatregelen tot het heel erg heet is.

Drinken

Van primair belang is de zorg voor een adequate vochtbalans. Dit geldt niet alleen tijdens periodes van warm weer. Een goede vochtbalans voorafgaande aan periodes van warm weer geeft reserves gedurende warme periodes. Tijdens warme periodes is extra vocht nodig.

Let op: ouderen hebben vaak minder dorst. De behoefte aan extra vocht verschilt sterk tussen personen. Drink in ieder geval minimaal 2 liter water per dag.

Omstandigheden

Veel ouderen en chronisch zieken verblijven een groot deel van de dag binnen. Zorg daarom voor een koele woning en een koele plek buiten:

- Zet ramen en binnendeuren 's nachts wijd open om het huis te koelen zodra het buiten koeler is dan binnen (Pas op voor diefstal!).
- Doe de zonwering omlaag zodra de zon naar binnen schijnt. Als er geen buitenzonwering is, plaats dan een ander scherm of doek, of gebruik lamellen of gordijnen.
- Zet de ramen en roosters in de normale ventilatiestand wanneer het buiten warmer is dan binnen. Dit is vaak in de loop van de ochtend.

Daarnaast dragen adviezen over persoonlijke verzorging bij aan het voorkomen van gezondheidsproblemen bij warm weer. Ouderen kleden zich in de zomer vaak te warm. Wijs hen er op de kleding aan de temperatuur aan te passen. Ook kan het advies gegeven worden om directe afkoeling te stimuleren door maatregelen aan het lichaam (voetbad, koud washandje, metalen

kruid met koud water); dit advies is gemakkelijk op te volgen. Sommige medicatie heeft invloed op hoe iemand reageert op hitte. Overleg bij twijfel altijd met een arts.

Neurotransmissie in de hersenen	<ul style="list-style-type: none"> - Antipsychotica - Cocaïne - Serotinerge stoffen
Warmteproductie	<ul style="list-style-type: none"> - Amfetamine - Thyroxine
Verwijding of vernauwing bloedvaten huid	<ul style="list-style-type: none"> - Alcohol - Antihistaminica - Antimigrainemiddelen - Bètablokkers - Calciumblokkers - Sympaticomimetica
Vochtverlies	<ul style="list-style-type: none"> - Alcohol - Diuretica
Afname zweetproductie	<ul style="list-style-type: none"> - Anticholinergica - Anti-epileptica - Antihistaminica - Antimuscarine middelen - Antipsychotica - Anti-Parkinsonmiddelen - Disopyramide - Hallucinogene paddenstoelen en planten - Mecamylamine - Neuroleptica - Sedativa - Spasmolytica - Spierontspanners - Tricyclische antidepressiva

Veelvoorkomende geneesmiddelen, alcohol en drugs die de thermoregulatie beïnvloeden

Sociale omgeving

Tot slot is aandacht voor de sociale context van ouderen relevant om een sociaal isolement te voorkomen. Ouderen kan worden geadviseerd om een telefoonlijst aan te leggen voor noodsituaties, een praatje te maken met mensen in de buurt en het op de hoogte houden van de omgeving over de persoonlijke situatie.

Meer weten?

Kijk voor algemene adviezen, wat te doen bij hitte op www.ggddrenthe.nl of neem contact op met GGD Drenthe, telefoon 0592-306300 e-mail milieugezondheid@ggddrenthe.nl