



PRAKTISCHE GIDS

Hittegolf en
dementiezorg

Expertisecentrum Kantel

www.eckantel.com

kantel@pivh.be

Praktische gids: Hittegolf en dementiezorg

Inhoudsopgave

Inleiding	3
1. Voorbereiding vóór de hittegolf	4
2. Actie tijdens de hittegolf	5
2.1 Voor bewoners	5
2.2 Voor het team	6
3. Evaluatie na de hittegolf	7
3.1 Teamreflectie:	7
3.2 Aanpassing protocol:	7
3.3 Bewonersobservatie:	7
4. Documentatie en borging	8
Bijlagen:	9
Bronnenlijst	14
Referenties	15

Inleiding

Hittegolven vormen een groeiend gezondheidsrisico, vooral voor ouderen met cognitieve beperkingen zoals dementie. Door neurologische achteruitgang en verminderde zelfregie zijn zij extra kwetsbaar voor uitdroging, oververhitting en gedragsveranderingen. Zorgverleners spelen een cruciale rol in het herkennen van risico's en het toepassen van preventieve maatregelen.

1. Voorbereiding vóór de hittegolf

- Inventariseer risico's: Maak een duidelijke lijst van bewoners die extra kwetsbaar zijn, bijvoorbeeld mensen met hartproblemen, een beperkte mobiliteit of slikproblemen. Noteer hun specifieke behoeften, zoals iemand die moeite heeft om zelfstandig te drinken of een bewoner die snel overprikkeld raakt bij hitte.
- Controleer ventilatie en zonwering: Loop alle kamers na en test of ramen open kunnen, ventilatoren goed werken en airco's operationeel zijn. Zorg dat zonwering of gordijnen naar beneden zijn op de warmste momenten van de dag, bijvoorbeeld tussen 12:00 en 18:00 uur.
- Voorraadcheck: Controleer of er voldoende waterflessen beschikbaar zijn, evenals hulpmiddelen zoals natte washandjes, koelmatten, lichte katoenen kleding en zonnebrandcrème. Leg bijvoorbeeld al een voorraad gekoelde flesjes water klaar in de gezamenlijke ruimte.
- Teambriefing: Plan een kort overleg met het team waarin het hitteprotocol wordt doorgenomen. Wijs concrete taken toe: wie houdt bij wie voldoende drinkt, wie zorgt voor de ventilatie en wie let op signalen van oververhitting. Voorbeeld: medewerker A controleert de kamers op temperatuur, medewerker B biedt elk uur drinken aan.

2. Actie tijdens de hittegolf

2.1 Voor bewoners

Hydratatie:

- Bied bij elk zorgmoment een glas water aan, bijvoorbeeld bij het aanreiken van medicatie, tijdens maaltijden of na een toiletbezoek.
- Gebruik vochtige voeding zoals watermeloen, komkommer of yoghurt als extra bron van vocht. Zet bijvoorbeeld een schaal met schijfjes fruit klaar in de gezamenlijke huiskamer.
- Voor bewoners die niet goed zelfstandig drinken: maak met een markeerstift op hun flesje een streepjesschema zodat het team kan bijhouden hoeveel er gedronken is.

Koeling:

- Zet een ventilator op een veilige plek neer, niet te dicht bij het hoofd. Richt deze zodat de lucht door de kamer circuleert zonder direct op de bewoner te blazen.
- Gebruik natte washandjes of koelkompressen op polsen en nek. Leg bijvoorbeeld een vochtige washand klaar naast het bed of in de stoel.
- Kleed bewoners in lichte, luchtige katoenen kleding. Kies voor korte mouwen en lichte kleuren om warmte opname te beperken.

Gedragsregulatie:

- Vermijd drukke of lawaaiige activiteiten tijdens het heetste deel van de dag (12:00-18:00 uur). Organiseer rustmomenten of bied een luisterboek of rustige muziek aan in een koele ruimte.
- Creëer vertrouwde, rustige hoekjes met bijvoorbeeld een favoriete stoel, een vertrouwd dekentje of een foto van thuis.

Monitoring:

- Let op signalen van uitdroging, zoals een droge mond, sufheid, een verminderde urineproductie of donkere urine.
- Controleer om de paar uur de huid (is die koel, klam of juist droog?) en vraag zo mogelijk actief naar dorstgevoel.
- Noteer opvallende veranderingen direct in het zorgdossier.

2.2 Voor het team

Micro-pauzes:

- Neem na elke zorgronde of fysieke inspanning minimaal twee minuten rust. Gebruik deze tijd om zelf water te drinken en kort te evalueren.
- Voorbeeld: na het helpen bij douchen of aankleden, even samen met een collega zitten en ervaringen delen.

Hittebuddy's:

- Stel duo's samen die elkaar tijdens hun dienst ondersteunen. Zij letten actief op elkaars welzijn en signaleren samen vroegtijdige klachten van oververhitting of uitputting.
- Voorbeeld: medewerker A vraagt aan medewerker B elk uur of alles goed gaat en andersom. Bij klachten kan meteen op elkaar worden gelet.

Communicatiebord:

- Hang een duidelijk bord op in de teamkamer waar wordt bijgehouden welke bewoners extra ondersteuning nodig hebben. Maak gebruik van gekleurde magneten voor snelle visuele herkenbaarheid.
- Noteer hier ook wie al rust heeft gehad, wie extra water aangeboden kreeg, en eventuele bijzonderheden die teamleden opvielen.
- Voorbeeld: als bewoner X niet wil drinken, noteer dit op het bord zodat de volgende zorgverlener extra aandacht kan besteden.

3. Evaluatie na de hittegolf

3.1 Teamreflectie:

- Bespreek na afloop van elke hittegolf met het team:
- Wat ging er goed in de aanpak? Bijvoorbeeld: "We merkten dat het instellen van hittebuddy's ervoor zorgde dat iedereen tijdig pauzes nam."
- Wat kon er beter? Voorbeeld: "Niet alle bewoners dronken voldoende; mogelijk moeten we het aanbieden van gekoelde dranken uitbreiden."
- Gebruik deze reflectiemomenten om ervaringen uit te wisselen. Laat teamleden voorbeelden delen van situaties die opvielen, zoals: "Bewoner Y wilde 's ochtends niet drinken, maar accepteerde later op de dag wel een waterijsje."

3.2 Aanpassing protocol:

- Inventariseer suggesties van het team. Bijvoorbeeld: "Voeg een rustmoment in na elke grote zorgtaak" of "Zorg voor een extra waterpunt op de gang."
- Pas het protocol aan waar nodig. Bijvoorbeeld: na teamoverleg wordt besloten om ook familieleden te informeren over hittegevoeligheid, zodat zij bewoners kunnen stimuleren extra te drinken tijdens bezoeken.

3.3 Bewonersobservatie:

- Noteer duidelijke gedrags- of gezondheidsveranderingen. Voorbeeld: "Bewoner Z werd rustelozer dan normaal tijdens de middaghitte en had een droge mond."
- Bespreek deze observaties in het teamoverleg om direct actie te kunnen ondernemen, zoals het aanbieden van extra schaduwplekken of het aanpassen van de dagindeling.

4. Documentatie en borging

- Opname in kwaliteitsbeleid: Zorg ervoor dat het hitteprotocol officieel wordt vastgelegd in het zorgplan van de organisatie. Bijvoorbeeld: neem in het kwaliteitshandboek op dat bij temperaturen boven de 25°C standaard het hitteprotocol wordt geactiveerd. Dit voorkomt onduidelijkheid bij teamleden en zorgt ervoor dat iedereen weet welke stappen gevolgd moeten worden.
- Training nieuwe medewerkers: Integreer een aparte module over het hitteprotocol in het inwerktraject van nieuwe medewerkers. Geef tijdens de introductie bijvoorbeeld een praktijkcase waarin een nieuwe collega leert hoe om te gaan met bewoners die een verhoogd risico lopen bij hitte, zoals het herkennen van uitdrogingsverschijnselen en het belang van frequente rust- en drinkmomenten.
- Jaarlijkse update: Plan elk jaar, bijvoorbeeld in het voorjaar, een evaluatiemoment om het protocol te herzien. Bespreek tijdens een teamoverleg wat er het afgelopen jaar goed ging en welke knelpunten er waren, zoals onvoldoende gekoelde dranken of een tekort aan schaduwplekken. Pas op basis hiervan het protocol aan, zodat het actueel blijft. Na een extreem warme zomer kan er bijvoorbeeld besloten worden om extra ventilatoren aan te schaffen of familieleden actief te informeren via nieuwsbrieven.

Bijlagen:

- Invullijst hittegevoelige bewoners met risicobeoordeling en actieplan
- Dagelijkse hydratatielijst
- Gedragsobservatieformulier bij hitte voor personen met dementie

Invullijst hittegevoelige bewoners met risicobeoordeling en actieplan

- Naam bewoner: _____
- Datum: _____
- Heeft de bewoner hart- of vaatziekten? Ja / Nee
- Is er sprake van beperkte mobiliteit? Ja / Nee
- Gebruikt de bewoner medicatie die uitdroging kan veroorzaken? Ja / Nee
- Is er sprake van slikproblemen? Ja / Nee
- Is de bewoner cognitief in staat om dorst aan te geven? Ja / Nee
- Behoort tot verhoogd risico op hittestuwing of uitdroging? Ja / Nee
- Actieplan bij verhoogd risico: _____
- (Bijvoorbeeld: extra drinkmomenten aanbieden, familie informeren, extra schaduw creëren, hydratatielijst bijhouden, ventilator plaatsen, enz.)

Voorbeeld ingevuld

- Naam bewoner: Jansen, M.
- Datum: 11 augustus 2025
- Heeft de bewoner hart- of vaatziekten? Ja
- Is er sprake van beperkte mobiliteit? Ja
- Gebruikt de bewoner medicatie die uitdroging kan veroorzaken? Nee
- Is er sprake van slikproblemen? Nee
- Is de bewoner cognitief in staat om dorst aan te geven? Nee
- Behoort tot verhoogd risico op hittestuwing of uitdroging? Ja
- Actieplan bij verhoogd risico:
 - - Iedere twee uur drinken aanbieden
 - - Familie informeren over extra drinkmomenten
 - - Hydratatielijst invullen
 - - Extra ventilator op kamer geplaatst

Dagelijkse hydratatielijst

- Naam bewoner: _____
- Datum: _____

Tijdstip	Vochtinname (ml)	Activiteit
08:00	_____	Ontbijt
10:00	_____	Medicatie
12:00	_____	Lunch
15:00	_____	Activiteit
18:00	_____	Diner
20:00	_____	Medicatie
Extra:	_____	
Extra:	_____	
Extra:	_____	
Extra:	_____	
Extra:	_____	

- TOTAAL: _____
- Doel: Minimaal 1700 ml vocht per dag

- Naam bewoner: _____
- Datum: _____

Tijdstip	Vochtinname (ml)	Activiteit
08:00	_____	Ontbijt
10:00	_____	Medicatie
12:00	_____	Lunch
15:00	_____	Activiteit
18:00	_____	Diner
20:00	_____	Medicatie
Extra:	_____	
Extra:	_____	
Extra:	_____	
Extra:	_____	
Extra:	_____	

- TOTAAL: _____
- Doel: Minimaal 1700 ml vocht per dag

Gedragsobservatieformulier bij hitte voor personen met dementie

Persoonsgegevens

- Naam bewoner: _____
- Datum: _____
- Afdeling/Locatie: _____
- Naam zorgverlener: _____

Dagplanning en Activiteiten

- 15:00 – Activiteit: _____
- 18:00 – Diner: _____
- 20:00 – Medicatie: _____
- Doel vochtinname: Minimaal 1700 ml per dag

Gedragsobservaties

- Verwardheid: Ja / Nee Toelichting: _____
- Rusteloosheid: Ja / Nee Toelichting: _____
- Terugtrekgedrag: Ja / Nee Toelichting: _____
- Sufheid of slaperigheid: Ja / Nee Toelichting: _____
- Droge mond: Ja / Nee Toelichting: _____
- Verminderde urineproductie: Ja / Nee Toelichting: _____
- Andere opvallende gedragsveranderingen: _____

Acties en interventies

- Voldoende drinken aangeboden: Ja / Nee
- Extra rustmomenten: Ja / Nee
- Koel gehouden door: Ventilator / Koele doek / Schaduw / Anders: _____
- Overleg met arts of familie: Ja / Nee
- Andere acties: _____

Opmerkingen en bijzonderheden

- _____

Evaluatie en vervolg

- Beoordeel effect van acties:

- Aanpassingen in planning/observatie:

Bij blijvende gedragsverandering adviseren wij het gebruik van het SHOW-model om samen met het team en de andere betrokkenen een plan van aanpak op te maken.

Bronnenlijst

1. **Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM).** (2023). *Wetenschappelijke bronnen over hitte en gezondheid*. Geraadpleegd via rivm.nl
2. **Vilans.** (2025). *Hittegolf en ouderen: waar moet u op letten?* Geraadpleegd via vilans.nl
3. **Paulis, S., & Pullens, M.** (2016). *Dehydratie in het verpleeghuis*. Verenso. Geraadpleegd via verenso.nl
4. **RIVM.** (2023). *Thermoregulatie Richtlijn Hitte Gezondheid*. Geraadpleegd via rivm.nl [4]
5. **Dementie.nl.** (2025). *Tips voor het omgaan met warmte bij dementie*. Geraadpleegd via dementie.nl [5]
6. **Alzheimercentrum Amsterdam.** (2021). *Publicatie: Veranderingen in gedrag en denkfuncties bij de ziekte van Alzheimer*. Geraadpleegd via alzheimercentrum.nl [6]

Referenties

- [1] [Hittegolf en ouderen: waar moet u op letten? - vilans.nl](#)
- [2] [Hitteprotocol - Nova Zorggroep](#)
- [3] [Tips voor het omgaan met warmte bij dementie | Dementie](#)
- [4] [SHOW-model bij moeilijk. Hanteerbaar gedrag – Expertisecentrum Kantel](#)