

# Voorbeeld Werkplan bij Hitte

Toelichting



*Dit document is een voorbeeld van een Hitteplan (Werkplan bij hitte) van een zorgorganisatie. Het is een uitwerking van het format Duurzaam Hittebeleid voor langdurige zorg. Het beleidsformat en voorbeeld werkplan zijn ontwikkeld door een EVZ werkgroep met professionals uit verschillende zorgorganisaties en kennispartners.*

## **Achtergrond**

*Achterliggende gedachte van het beleid en hitteplan is dat het gebouw, de omgeving en gedrag meer kunnen worden ingezet voor koeling zodat er minder gebruik hoeft te worden gemaakt van energie-intensieve oplossingen zoals airconditioners. Zo kan hoog energiegebruik (en daarmee hoge CO2-uitstoot) worden voorkomen. Deze manier van werken sluit hiermee aan op eis 11.6 Passief koelen uit de Milieuthermometer Zorg.*

## **Hoe gebruiken**

*Gebruik dit voorbeeld als basis voor een eigen hitteplan, om met aanpassingen en aanvullingen geschikt te maken voor jullie organisatie, of haal er bepaalde onderdelen uit die je wilt gebruiken.*

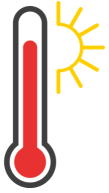
*Op de webpagina met de online versie van dit document staat ook een versie in png formaat, dat is makkelijker om te bewerken (voor je communicatie afdeling): [online versie Werkplan bij hitte](#).*

## **Inhoud**

1. Hitteplan - overzicht fases en rolverdeling
2. Checklist per fase
3. Tijdens hitte: Zo doen we het
4. Bijlage A: Gebouwcheck
5. Bijlage B: Risico-inschatting en slimme voorbereiding
6. Bijlage C: Signalen, medicatie en opschalen

# Hitteplan [naam zorgorganisatie]

Praktisch werkdocument voor teamleiders en zorgmedewerkers



Dit document helpt teams om rustig en veilig te werken vóór, tijdens en na een periode van hitte. De basis is simpel: goed voorbereiden, snel schakelen en alleen registeren wat echt nodig is.

## Basis van dit document

Dit Werkplan bij hitte bouwt voort op het Duurzaam Hittebeleid van onze organisatie. De basis is Gezondheid, Gebouw en Gebied. Dit is een vertaling hiervan naar 5 praktische fases voor de werkvloer.

  
Gezondheid  
risico's signaleren en beschermen

  
Gebouw  
warmte weren, ventileren, koele ruimte benutten


  
Gebied  
schaduw, groen en koele buitenruimte

## Uitgangspunten

 Menselijk en duidelijk

 Praktisch in gebruik

 Zo min mogelijk administratie

 Extra aandacht voor risicocliënten

1

## Preventie

 **Periode:**  
september - oktober

 **Doel:**  
Gebouw en organisatie voorbereiden op warm weer.

### Acties

 Gebouwcheck uitvoeren (zie bijlage A)

 Zonwering en ventilatie nalopen

 Koele ruimte aanwijzen

 Warmtebronnen in kaart brengen

2

## Voorbereiding

 **Periode:**  
maart - april


 **Doel:**  
Afspraken, hulpmiddelen en rollen klaarzetten.

### Acties

 Risicocliënten in beeld

 Vochtplan en communicatie afstemmen

 Voorraad drinken, fruit en materialen regelen

 Ventilatoren en koele ruimte controleren

3

## Voorwaarschuwing

 **Periode:**  
zodra hitte wordt voorspeld

 **Doel:**  
Team tijdig activeren.

### Acties

 Medewerkers en cliënten informeren

 Materialen klaarzetten

 Risicocliënten opnieuw nalopen

 Dagplanning aanscherpen

4

## Maatregelen Actief

 **Periode:**  
tijdens hitte

 **Doel:**  
Oververhitting voorkomen en snel handelen.

### Acties

 Drinken actief aanbieden

 Gebouw koel houden

 Extra aandacht voor risicocliënten

 Signalen van hittestress direct oppakken

5

## Evaluatie

 **Periode:**  
na afloop

 **Doel:**  
Kort leren en verbeteren.

### Acties

 Bespreek wat werkte

 Benoem knelpunten

 Leg 3 verbeterpunten vast

 Werk het plan bij

## Rolverdeling hitteteam



### Facilitair

gebouw, zonwering en apparatuur



### Teamleider

coördinatie en dagafspraken



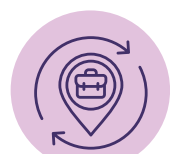
### Zorgmedewerker

uitvoeren, signaleren, bespreken



### Communicatie

interne informatie en posters



### Locatiemanager

besluitvorming en middelen



Gebruik dit document als werkhulp: kort, duidelijk en toepasbaar op de werkvloer. Detailinformatie staat in de bijlagen.

# Checklist per fase



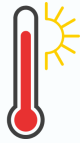
Gebruik deze checklist als werkafspraken.  
Afvinken mag, uitgebreid rapporteren hoeft niet.



## Voor manager / teamleider

### 1 Preventie

- Gebouwcheck uitgevoerd
- Koele ruimte aangewezen
- Eigenaar per actie bekend
- Warmtebronnen en apparatuur in beeld



### 2 Voorbereiding

- Risicocliënten en risicomedicatie in beeld
- Vochtplan en communicatieplan klaar
- Water, bouillon, fruit en bekers geregeld
- Ventilatoren / mobiele airco gecontroleerd



### 3 Voorwaarschuwing

- Team geïnformeerd
- Rooster en bezetting gecheckt
- Koele ruimte gereed
- Berichten en posters gedeeld



### 4 Maatregelen Actief

- Werkdruk en bezetting gevolgd
- Ondersteuning en escalatiepunten geregeld
- Koele ruimte beschikbaar gehouden
- Alleen noodzakelijke registratie gevraagd



### 5 Evaluatie

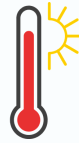
- Korte nabespreking gepland
- 3 verbeterpunten vastgelegd
- Acties belegd
- Plan bijgewerkt



## Voor zorgmedewerker

### 1 Preventie

- Knelpunten van vorige periode gedeeld
- Weet waar de koele ruimte is
- Weet hoe nachtventilatie werkt
- Weet bij wie signalen gemeld worden



### 2 Voorbereiding

- Kent risicocliënten op de afdeling
- Bespreekt hitte-adviezen met cliënten
- Weet hoe vaak drinken wordt aangeboden
- Weet wanneer een vochtschema nodig is



### 3 Voorwaarschuwing

- Waterkannen en bekers klaar
- Zonwering en ventilatie ingesteld
- Warmteproducerende apparaten beperkt
- Extra alert op risicocliënten



### 4 Maatregelen Actief

- Elke 2 uur drinken aanbieden (en zelf ook wat drinken)
- Cliënten helpen om koel te blijven
- Signalen van hittestress herkennen
- Bijzonderheden kort noteren



### 5 Evaluatie

- Ervaringen gedeeld
- Knelpunten benoemd
- Tips voor volgende keer gegeven



## Minimale administratie



1 risicolijst  
per afdeling



Vochtschema alleen  
bij risico of twijfel



1 korte evaluatielijst  
na afloop

# Tijdens hitte: zo doen we het

## Praktische acties voor de werkvloer



Tijdens warme dagen houden we het simpel: koelte organiseren, drinken aanbieden, risicocliënten extra volgen en snel handelen bij signalen.

1



### Laat mensen drinken

*Cliënten zonder verhoogd risico:* minimaal 1,7-2 liter per dag.  
*Risicocliënten:* 2-3 liter, tenzij arts anders adviseert.  
*Medewerkers:* minimaal 2 liter.

- Bied elke 2 uur iets aan
- Kies vooral water, thee, bouillon, fruit en lichte voeding
- Gebruik alleen een vochtschema als dat nodig is

2



### Houd het gebouw koel

- Zonwering omlaag zodra de zon op de gevel staat
- Overdag ramen en deuren dicht aan de warme kant
- 's Avonds en 's nachts ventileren als het buiten koeler is
- Ovens, drogers en andere warmtebronnen uit of zo min mogelijk aan

3



### Extra aandacht voor risicocliënten

- Ga vaker even langs
- Let op dorst, sufheid, duizeligheid en donkere urine
- Bespreek wat de cliënt zelf kan doen
- Schakel familie of mantelzorg mee in waar mogelijk

4



### Gebruik de koele ruimte slim

- Vooral tussen 12.00 en 16.00 uur
- Kies rustige activiteiten
- Houd deuren en ramen van de koele ruimte dicht
- Ook medewerkers kunnen hier kort afkoelen

5



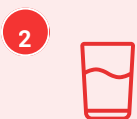
### Communiceer kort en duidelijk

- Begin de dag met 1 duidelijke hitte-afspraken
- Gebruik dezelfde boodschap voor team en cliënten
- Meld bijzonderheden snel aan de teamleider
- Houd de toon rustig en praktisch

### Bij hitte-uitputting



1  
Uit de zon of warme ruimte



2  
Laten drinken



3  
Lauw koelen of natte doek in de nek



4  
Iets zouts geven



5  
Bel verpleegkundige /arts bij sufheid, verwardheid of geen verbetering



Geen uitgebreide registratie nodig - noteer alleen bijzonderheden en gebruik het vochtschema bij verhoogd risico of twijfel.

# Bijlage A - Gebouwcheck

Jaarlijkse check vóór het hitteseizoen start



Dit is een verkleinde weergave van de checklist. Download het word-bestand via [www.expertisecentrumverduurzamingzorg.nl/kennisbank/werkplan-bij-hitte-voorbeeld/](http://www.expertisecentrumverduurzamingzorg.nl/kennisbank/werkplan-bij-hitte-voorbeeld/)

## Checklist gebouw voor hitte [voorbeeld]

			Toelichting	Actie door	Deadline
<b>Algemeen</b>	Hoe is de binnentemperatuur ervaren tijdens voorgaande zomerse dagen in algemene ruimten en studio's/ appartementen?	Algemene ruimtes:  Studio's/appartementen:			
<b>Zonwering</b>	Is er voldoende zonwering?	Ja/nee			
	Werkt alle zonwering?	Ja/nee			
	Wordt zonwering optimaal gebruikt? Advies: in de ochtend zo vroeg mogelijk omlaag (meteen zodra het mogelijk is) en omhoog wanneer de zon onder is	Ja/nee			
<b>Isolatie</b>	Hoe is de isolatie van het gebouw?				
<b>Dak</b>	Een dak laat veel warmte door. Is deze goed geïsoleerd?	Ja/nee			
	Kunnen we groen op het dak realiseren om het koeler te houden?	Ja/nee			
	Kunnen we het dak wit schilderen?	Ja/nee			
	Zijn er mogelijkheden om het dak onder water te zetten bij warm weer?	Ja/nee			
<b>Groen</b>	Hoe is de groenvoorziening rondom het gebouw?				
	Kan er meer groen gerealiseerd worden?	Ja/nee			
<b>Installaties</b>	Zijn er voldoende ventilatoren?	Ja/nee			
	Wat voor ventilatie zit in het gebouw? Is het bijvoorbeeld mogelijk om extra nachtventilatie toe te passen?				

			Toelichting	Actie door	Deadline
	Hoe wordt het gebouw verwarmd? Slaat de verwarming of toevoer van warmte aan bij warm weer?				
<b>Water</b>	Wordt rondom het gebouw gekoeld bij hitte? Zijn hiervoor de voorzieningen aanwezig? (buitenkraan of oppervlaktewater met installatie)				
	Kan voor het koelen van het dak, asfalt de tuin etc. oppervlaktewater gebruikt worden?	Ja/nee			
<b>Buitenruimte</b>	Zijn er voldoende plekken in de schaduw waar cliënten kunnen verblijven?	Ja/nee			
<b>Gedrag</b>	Weet het personeel wat zij bij hitte moeten doen? Hoe wordt kennis geborgd?	Ja/nee			
	Is het duidelijk hoe de installaties gebruikt moeten worden bij warm weer?	Ventilatiesysteem: Ja/nee Verwarming: Ja/nee			
	Weten cliënten wat zij kunnen doen om het koel te houden? Zo nee, wat zouden we hier als organisatie in kunnen betekenen? Misschien in combinatie met dagbesteding?	Ja/nee			

# Bijlage B- Risico-inschatting en slimme voorbereiding

Hulpmiddel voor teamleiders en zorgteams



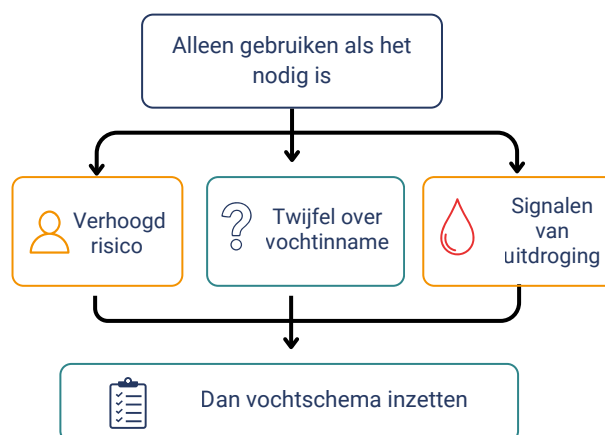
Gebruik deze bijlage alleen als hulpmiddel. Het doel is niet méér administratie, maar sneller herkennen wie extra aandacht nodig heeft en wat echt vastgelegd moet worden.

<b>A</b> Klasse A - hoog risico leeftijd of 1 van deze factoren	<b>B</b> Klasse B- verhoogd risico leeftijd èn 1 van deze factoren	<b>C</b> Klasse C-algemeen risico leeftijd of 1 van deze factoren
<ul style="list-style-type: none"> <li> 75 jaar of ouder</li> <li> Chronische aandoening, zoals diabetes, hartfalen of longaandoening</li> <li> Neurologische aandoening</li> <li> Bedlegerig of rolstoelgebonden</li> <li> Hoogcomplexe zorgvraag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Jonge kinderen en 40-75 jaar</li> <li> Beperkte mobiliteit</li> <li> Overgewicht</li> <li> Vochtbeperking of vochtafdrijvende medicatie</li> <li> Psychische medicatie, zwangerschap of licht verstandelijke beperking</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Jonger dan 40 jaar</li> <li> Voelt dorst goed aan</li> <li> Kan zelf naar een koelere plek</li> <li> Weinig extra risicofactoren</li> </ul>
<p> <b>Extra volgen, eerder ingrijpen, zo nodig arts / achterwacht betrekken.</b></p>	<p> <b>Vaker checken, goed drinken stimuleren, signalen actief volgen.</b></p>	<p> <b>Basisadviezen volgen en alert blijven op veranderingen.</b></p>

## Wat leggen we wél vast?

<p><b>Risicocliëntenlijst</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>naam</li> <li>afdeling</li> <li>risicoklasse</li> <li>wel/geen vochtschema</li> <li>aandachtspunten</li> </ul>	<p><b>Middelenlijst</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>koele ruimte</li> <li>ventilator/ aircó</li> <li>voorraad drinken</li> </ul>	<p><b>Contactkaart</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>teamleider</li> <li>verpleegkundige achterwacht</li> <li>arts</li> </ul>
---	---	--

## Wanneer gebruik je een vochtschema?



Werk met één overzicht per afdeling. Houd het simpel en actueel.

# Bijlage C - Signalen, medicatie en opschalen

## Snelle houvast bij warme dagen



Gebruik deze bijlage als snelle geheugensteun.  
Bij twijfel: overleg laagdrempelig met verpleegkundige achterwacht of arts.



### Signalen van hitte-uitputting

 Bleek of klam gezicht	 Duizeligheid	 Misselijkheid	 Hoofdpijn
 Vermoeidheid	 Dorst	 Prikkelbaarheid	 Verwardheid

#### Direct doen

- Haal iemand uit de zon of warme ruimte, breng naar koele ruimte
- Laat drinken, liefst koel maar niet ijskoud
- Koel met lauwe douche of natte doek in de nek
- Geef iets zouts, zoals bouillon
- Observeer en schakel hulp in als nodig



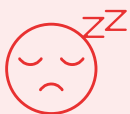
### Medicatie-alert

Bron: [hittepsyche.nl/behandelaren](https://hittepsyche.nl/behandelaren)

Medicatie	Let op	Actie
<b>Lithium</b> 	Let op intoxicatie en minder urine	 Overleg met arts of psychiater
<b>Anticholinergica</b> 	Minder zweten, meer kans op oververhitting	 Volg hitteprotocol, bij acuut gevaar 112
<b>Antipsychotica</b> 	Minder zweten of minder dorstgevoel	 Extra alert op oververhitting
<b>Fenothiazines</b> 	Meer kans op huidreacties door zonlicht	 Vermijd zon, overleg bij klachten



### Wanneer direct opschalen?



Iemand is suf of reageert niet goed



Verwardheid neemt toe



Klachten verbeteren niet na ongeveer 2 uur



Er is ernstige verbranding of veel blaarvorming

**Bij acuut gevaar: bel 112.**