

Hitteplan Huisartsenpraktijken

Focus: patiënten met verhoogd risico door medicatiegebruik, chronische aandoening of op basis van leeftijd.

Inhoud

1. Aanleiding.....	3
2. Doel en afbakening.....	3
3. Activatie van het hitteplan	3
4. Patiëntenselectie	4
5. Proactieve acties (voor of aan het begin van warme perioden)	4
5.1 Selectie van patiënten.....	4
5.2 Voorlichting (kort en herhaalbaar).....	4
6. Beleid tijdens aanhoudende hitte	6
6.1 Contactmomenten	6
6.2 Medicatie-evaluatie.....	7
7. Samenwerking met apotheek	8
8. Borging in de praktijk	8
Informatie bronnen	8

1. Aanleiding

Door klimaatverandering komen **warme perioden en hittegolven in Nederland vaker voor**. Aanhoudende hitte kan leiden tot gezondheidsproblemen zoals **dehydratie, elektrolytstoornissen en nierfunctiestoornissen**. De hittegerelateerde sterfte neemt toe. Naast leeftijd en co-morbiditeit vormt **medicatiegebruik** een belangrijke risicofactor: diverse veelgebruikte geneesmiddelen beïnvloeden de vocht- en zoutbalans, nierfunctie of temperatuurregulatie. Hierdoor kunnen patiënten bij hitte sneller en ernstiger klachten ontwikkelen. Dit hitteplan beschrijft hoe de huisartsenpraktijk deze risico's tijdig kan signaleren en beperken.

2. Doel en afbakening

Dit hitteplan heeft als doel het **voorkómen van dehydratie, elektrolytstoornissen, nierfunctiestoornissen en oververhitting** bij patiënten met een verhoogde kans op dehydratie door een chronische ziekte met of zonder medicatie en/of o.b.v. leeftijd (70+). Dit hitteplan richt zich niet op patiëntengroep die, ook zonder chronische aandoening, een verhoogde kans op dehydratie hebben, zoals (zeer) jonge kinderen, zwangeren, daklozen, mensen met overgewicht en mensen die last hebben van braken. Deze groep is vaak minder goed bij de huisarts in beeld en wordt geacht zich zelfstandig te laten informeren, bijvoorbeeld door de overheid.

3. Activatie van het hitteplan

Het hitteplan wordt actief bij Activering van het **Nationaal Hitteplan**.

- [Meld je hier aan](#) om bericht van het RIVM te ontvangen wanneer het Nationaal Hitteplan geactiveerd wordt.
- [Activeer de Animatie Hitteplan](#) op uw wachtkamerscherf tijdens een hittegolf of gedurende de hele zomer.

4. Patiëntenselectie

Onderstaand selectiefilter kun je gebruiken om de risicopatiënten, die kwetsbaar kunnen zijn bij periode van aanhoudende hitte, uit het HIS te selecteren.

Lijst	Criterium	Selectie waarde	Code
1.	Gebruik lithium	3 voorschriften lithium in het afgelopen jaar Laatste voorschrift minder dan 6 maanden geleden	ATC: N05AN01
2.	Nierfunctiestoornis	ICPC: U99.01 Nierfunctiestoornis/nierinsufficiëntie	ICPC: U99.01
3.	Diabetes mellitus	Één van deze ICPC's: T90 Diabetes mellitus T9.01 Diabetes mellitus type 1 T90.02 Diabetes mellitus type 2	ICPC: T90 T9.01 T90.02
4.	Hartfalen	Één van deze ICPC's: K77 Decompensatio cordis K77.03 Hartfalen met behouden linkerventrikelejectiefractie K77.04 Hartfalen met matige of verminderde linkerventrikelejectiefractie	ICPC: K77 K77.03 K77.04
5.	Leeftijd ≥ 70 jaar	Leeftijd ≥ 70 jaar	

5. Proactieve acties (voor of aan het begin van warme perioden)

5.1 Selectie van patiënten

- Selecteer in het HIS patiënten die mogelijk kwetsbaar zijn bij aanhoudende hitte.

5.2 Voorlichting (kort en herhaalbaar)

Geef patiënten (en zo mogelijk mantelzorgers) bijvoorbeeld via een bericht via het patiëntenportaal duidelijke adviezen:

- Extra drinken, ook zonder dorst, gemiddeld 2-3 liter vocht per dag.
- Herkennen van alarmsymptomen (erge hoofdpijn, een droge mond, langer dan 8 uur niet geplast, u bent in de war, heeft het gevoel flauw te vallen of voelt zich suf)
- Nooit zelfstandig stoppen met medicatie zonder overleg

Verwijs actief naar:

- [Omgaan met warm weer](#)
- [Hitte en medicijnen](#)



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

Nationaal hitteplan

Voorkom gezondheidsproblemen door warm weer

Weet wat u moet doen als het warm wordt!



Drink voldoende

Drink water, thee of koffie. Ook als u geen dorst heeft, want ouderen hebben minder dorstgevoel. Matig het gebruik van alcohol.

Tip: zorg dat u altijd een flesje water bij de hand hebt, zeker als u naar buiten gaat of met de auto op pad gaat.



Houd uzelf koel

Blijf in de schaduw en beperk lichamelijke inspanning in de middag (tussen 12:00 en 18:00 uur).

Tip: maak gebruik van de koelere ochtend en avond voor uw boodschappen of wandeling. Neem een verkoelend (voeten)bad of een douche.



Houd uw woning koel

Houd de zon en warmte zoveel mogelijk buiten uw woning, bijvoorbeeld met zonwering, ventilator of airconditioning.

Tip: zorg voor extra koele frisse lucht door het openen van ramen en/of deuren op tijdstippen dat het buiten is afgekoeld



Zorg voor elkaar

Let bij warm weer extra op mensen in uw omgeving die misschien uw hulp kunnen gebruiken.

Tip: Ga een keer extra langs of bel ze op en vraag wat u kunt doen.



Medicijnen en hitte

Sommige medicijnen kunnen bij hitte tot gezondheidsproblemen leiden doordat de water- en zouthuishouding in het lichaam verstoord wordt. Dit kan leiden tot uitdroging, te weinig zweten en onwel worden.

Overleg met uw apotheek of huisarts als u vragen heeft over het gebruik van uw medicijnen tijdens hitte.



Actuele weersinformatie

Actuele temperaturen, weersverwachtingen en weerswaarschuwingen in uw regio kunt u vinden op de website van het KNMI via www.knmi.nl



Meer informatie

Kijk voor meer informatie op www.rivm.nl/hitte of neem contact op met de GGD in uw regio. Contactgegevens kunt u vinden via www.ggdghor.nl

6. Beleid tijdens aanhoudende hitte

6.1 Contactmomenten

- Wees bij elk contact alert op signalen van (dreigende) dehydratie, oververhitting, hitte uitputting en hitteberoerte.
 - Erge hoofdpijn, duizeligheid, vermoeidheid, een droge mond, spierpijn, concentratieproblemen, dorst, langer dan 8 uur niet geplast, verwardheid, gevoel van flauwvallen of sufheid
- Laat doktersassistenten deze signalering standaard meenemen in triage
- Laat de POH Somatiek deze signalering standaard meenemen tijdens de controles



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
- Stuiptrekkingen
- Bewustzijnsverlies



Een hitteberoerte is levensbedreigend!

Bel 112 en volg de aanwijzingen van de hulpdiensten.



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



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

6.2 Medicatie-evaluatie

Veel praktijken werken nog niet met het aanpassen van medicatiegebruik tijdens hitte of bij meer dan 3 keer op 1 dag overgegeven en/of diarree en/of meer dan 2 dagen lichaamstemperatuur boven de 38 °Celsius. Daarom adviseren wij om dit binnen de praktijk met elkaar te bespreken en op te pakken, bijvoorbeeld door dit bespreekbaar te maken tijdens de reguliere controles door de POH-S. Op deze manier worden patiënten voorafgaand aan een periode van hitte of ziek zijn al geïnformeerd over een eventuele aanpassing van hun medicatiegebruik.

Tijdens hitte of ziek zijn

Beoordeel bij klachten of risico:

- Of tijdelijke dosisaanpassing of pauzeren van medicatie nodig is
- Altijd in overleg met huisarts en zo nodig apotheker

Algemene adviezen m.b.t. aanpassing medicatie bij hitte:

SGLT2-remmer	Dapagliflozine, empagliflozine	Stop
SU-derivaten	Gliclazide, glimepiride, tolbutamide	Stop
ACE-remmers	Enalapril, lisinopril, fosinopril	Halveer
Diuretica	HCT, furosemide, bumetanide, spironolacton, chloortalidon	Stop
Metformine	Metformine	Stop
ARB's	Candesartan, losartan, valsartan	Halveer
NSAID's	Ibuprofen, naproxen, diclofenac	Stop
Lithium	Lithium	Overleg HA

Algemene adviezen m.b.t. medicatie die niet standaard aangepast hoeft te worden bij hitte:

- Digoxine
- Sympathicomimetica
- Anticholinergica
- Anti-epileptica
- Antipsychotica
- Antidepressiva

- Parkinsonmedicatie

7. Samenwerking met apotheek

Maak vooraf afspraken met de samenwerkende apotheek over:

- Signalering van risicomedicatie
- Eenduidige patiëntenvoorlichting
- Gebruik Animatie Hitteplan
- Afstemming bij tijdelijke medicatie-aanpassing

Gebruik eventueel de [FTO-module Geneesmiddelgebruik bij hitte](#) als basis.

8. Borging in de praktijk

- Bespreek het hitteplan jaarlijks in het team en in de wijk
- Leg kernpunten vast in het praktijkprotocol

Informatie bronnen

- [NHG – Medicatiegebruik en dreigen dehydratie bij hitte](#)
- [RIVM – Hitte](#)
- [Thuisarts.nl – Omgaan met warm weer](#)
- [Apotheek.nl – Hitte en medicijnen](#)