

Klimaat

Hitteplan in
het verpleeghuis;
de airco staat op 23

IN HET NIEUWS 4



Hitte in het verpleeghuis: 'Niemand wordt gedwongen binnen te blijven'

Ouderen hebben bij hoge temperaturen een grotere kans op uitdroging. In Drachten, in verpleeghuis Neibertilla, zoemt de airco.

Nina Folkerts

DRACHTEN

Hitte doet Geeske Faber (74) weinig. „Ik zweet nooit.” Ze tikt op haar voorhoofd: „Niet hier.” Daarna onder haar oksels: „En ook niet hier.” Onlangs liep ze met dertig graden nog naar de Albert Heijn in het centrum van Drachten. „Zonder moeite hoor.”

Verzorgende Tjeerd Veenstra (48) veegt intussen het zweet van zijn voorhoofd. Op Het Erf, een woongroep van verpleeghuis Neibertilla in Drachten, verzorgt hij bewoners met psychiatrische aandoeningen, vaak in combinatie met lichamelijke kwetsbaarheid en ouderdom. „Sommige bewoners onderschatten daardoor de warmte weleens”, zegt hij. „Met hete dagen moeten we ze dan meer in de gaten houden.”

Dat is steeds vaker nodig. Volgens het KNMI neemt het aantal extreem warme dagen door klimaatverandering toe. Deze week wordt het op sommige plekken weer tropisch.

Voor ouderen zijn die hoge temperaturen extra gevaarlijk. Bij mensen ouder dan 65 jaar - ruim 3,8 miljoen in getal, in Nederland - werkt de „interne airconditioning” minder goed, zegt klinisch geriater Marcel Olde Rikkert (63) van het Radboud UMC.

Bij hitte zetten de bloedvaten uit en pompt het hart harder om warmte af te voeren. Daarvoor is voldoende vocht nodig. „Maar ouderen hebben een kleinere vochtreserve”, zegt Olde Rikkert. „Hun dorst prikkel is minder sterk en hun nieren houden water minder goed vast.” Hart- en vaatziekten en vochtafdrijvende medicijnen, zoals plasmedicatie, vergroten het risico.

Kans op overlijden

Bij snelle stijging van de temperatuur is dat gevaar nog groter. Waar een jong lichaam zich vaak binnen korte tijd aanpast aan de warmte, hebben ouderen daar twee tot drie dagen voor nodig. „Krijg je ineens 35 graden voor je kiezen, dan zorgt dat voor acute stress in het lichaam”, zegt Olde Rikkert. „In ernstige gevallen kan dat uitmonden in een hitteberoerte. De lichaamstemperatuur stijgt dan zo sterk, dat vitale organen beschadigd kunnen raken.”

Na dodelijke hittegolven in 2003 en 2006 kwam het RIVM met een Nationaal Hitteplan. Zodra het KNMI meerdere dagen extreme hitte verwacht, worden zorginstellingen gewaarschuwd zodat zij kwetsbare mensen extra kunnen

beschermen. De kans op overlijden als gevolg van hitte nam daardoor af, al is die op hete dagen nog steeds verhoogd. Tijdens de vorige hittegolf zijn naar schatting 480 mensen meer overleden dan normaal gesproken in deze tijd van het jaar. Vooral onder 80-plussers lag de sterfte hoger dan gebruikelijk.

In Neibertilla is het Nationaal Hitteplan sinds eind juni van kracht. Op de afdeling staat een grote kan ranja in de koelkast, in de vriezer liggen waterijsjes klaar. De airco zoemt, maar echt koud wordt het niet. „23 graden”, zegt verpleegkundige Jacobien Schievink (26). „Zetten we hem lager, dan krijgen sommige bewoners het juist koud. Dus ook de andere kant op is temperatuur soms een ding.”

Ook het gebouw is hier en daar aangepast. „Met zonwering, vergroening op de afdelingen en een verbetering van het interne ventilatiesysteem”, zegt Johnny van der

Veen (55) van de technische dienst. Binnen lijkt dat zijn vruchten af te werpen. „Het tempo ligt alleen wat lager”, zegt Veenstra. De dagelijkse structuur blijft zoveel mogelijk overeind, al worden soms activiteiten aangepast. Bewoonster Janny (62) fietst normaal

De airco zoemt, maar echt koud wordt het niet

drie keer per dag op de hometrainer. Vandaag houdt ze het bij twee rondes: „Ik ben gewoon zo moe.”

Buiten schijnt de zon fel op de binnentuin. Bewoners mogen naar buiten, al probeert het personeel hen op de heetste uren van de dag uit de zon te houden. Boven het aanrecht staan flessen zonne-

brandcrème klaar. Wie een sigaret wil roken, krijgt het advies dat *yn it skaad* te doen - in de schaduw.

Niet iedereen trekt zich daar iets van aan. Op een plastic stoel ligt Netty Venetta-van den Berg (81) languit in de zon. „Ik vind een kleurtje wel mooi”, zegt ze. Zonnebrand heeft ze niet opgedaan. „Dat is echt niet nodig hoor. Ik zit soms ook in de schaduw.”

Vrijheid begrenzen

Verpleegkundig specialist Martha Rosier (29) weet dat niet ieder advies wordt opgevolgd. „Bewoners houden de regie over hun eigen leven”, zegt ze. „We gaan niemand dwingen binnen te blijven.”

Toch moeten zorgverleners die vrijheid soms begrenzen. „Een bewoonster wilde uren in de zon zitten”, vertelt Veenstra. „Op een gegeven moment lag ze buiten badend in haar eigen zweet. Dat is te gevaarlijk, dus haal je iemand naar

binnen. Maar dan beperk je wel hun vrije keuze.”

Dat dilemma zal zich in de toekomst vaker voordoen, denkt Olde Rikkert. „Ons land vergrijsd en we krijgen vaker periodes van extreme hitte”, zegt hij. „Je wilt mensen beschermen. Maar wie uit voorzorg binnen blijft, beweegt minder, ziet minder mensen en wordt afhankelijker. Je voorkomt het ene gezondheidsprobleem, maar vergroot het risico op een ander.”

Vijf jaar geleden sloeg Olde Rikkert al alarm. In een wetenschappelijke publicatie noemde hij klimaatverandering een van de grootste bedreigingen voor de gezondheid van ouderen. Sindsdien zijn de zomers warmer, maar de omslag in de zorg blijft achter. „We reageren vooral op de gevolgen. Uiteindelijk zullen we ook de oorzaken van klimaatverandering moeten aanpakken”, zegt hij. „Een airco aanschaffen is niet genoeg.”



Bewoners van verpleeghuis Neibertilla in Drachten, waar het hitteplan van kracht is. Op de afdeling staat een grote kan ranja in de koelkast, in de vriezer liggen waterijsjes klaar. FOTO'S KEES VAN DE VEEN