



GGD
Amsterdam



Beschermen van dak- en thuislozen tegen hitte

Hulpguids voor professionals

ggd.amsterdam.nl/hittestress



Hitte heeft grote impact op dak- en thuisloze mensen

Dak- en thuisloze mensen zijn extra kwetsbaar bij hittegolven. Zij hebben vaak geen toegang tot een koele plek en zijn afhankelijk van welzijnsorganisaties. Door chronische ziekten of drugs- en alcoholgebruik is de invloed van hitte op het lichaam groter. Het is daarom belangrijk om maatregelen tegen hittestress te treffen.

Invloed op de gezondheid

Bij hogere temperaturen voelen mensen zich oncomfortabel. Mogelijke klachten zijn vermoeidheid, benauwdheid en hoofdpijn.

In ernstige situaties kan het lichaam uitdrogen en oververhit raken. Symptomen zijn flauwvallen, hevig zweten en kramp. Breng de persoon naar een koele plek en laat degene drinken, indien mogelijk. Raadpleeg de huisarts als de klachten verergeren of niet verminderen.

Hitteberoerte

Een hitteberoerte is levensbedreigend! Bel 112 en volg de aanwijzingen van de hulpdiensten. Symptomen zijn:

- hoge lichaamstemperatuur van meer dan 39 graden
- hoge hartslag
- misselijkheid
- klamme en/of rode huid
- stuiptrekkingen
- bewustzijnsverlies

Mentale klachten door hitte

Extreme hitte heeft ook impact op de geestelijke gezondheid. Hitte kan stress,

somberheid of agressief gedrag veroorzaken. Bij sommige psychiatrische ziekten (zoals een bipolaire stoornis of schizofrenie) kunnen psychische klachten toenemen door hitte.

Let extra op bij alcohol, drugs- of medicijngebruik

Alcohol zorgt voor extra vochtverlies en minder alertheid. Sommige drugs beïnvloeden de lichaamstemperatuur en verminderen alertheid. Mensen raken daardoor sneller oververhit en hebben dit niet goed in de gaten.

Medicijnen voor hartproblemen, hoge bloeddruk en psychische aandoeningen hebben invloed op de vochtthuishouding en de temperatuurregulatie van het lichaam. Ondersteunt u iemand die zulke medicijnen gebruikt? Win advies in bij de behandelend arts of apotheek over het gebruik van medicijnen bij hitte.

Wat te doen als het heet is?

Er zijn verschillende tips om hittestress te beperken.

Drink genoeg

- Laat mensen meer drinken dan normaal, ook als zij (nog) geen dorst hebben. Bied actief extra drinken aan. Denk aan limonade, waterijsjes, koffie of thee.
- Wijs mensen op de openbare waterpunten. Kijk op de kaart: www.waternet.nl/tappunten

Houd het lichaam koel

- Voorkom blootstelling aan direct zonlicht, vooral tussen 12.00 en 15.00 uur. Raad mensen aan een inloophuis

op te zoeken of in de schaduw te blijven.

- Adviseer om warme kleding uit te doen. Bied mensen aan hun spullen te bewaren in het inloophuis. Zamel luchtige kleding, zonnebrillen of petten in en deel deze uit.



Wijs mensen op openbare waterpunten.

Houd het gebouw koel

Mensen zoeken vaak verkoeling in een inloophuis of een kerk.

- Doe de zonwering omlaag voordat de zon naar binnen schijnt. Hang zonnedoeken op of plaats parasols.
- Zet ramen en deuren wijd tegenover elkaar open wanneer het buiten koeler is dan binnen. Sluit de ramen als het buiten warmer is dan binnen.
- Ventileer extra 's nachts. Informeer de mensen die 's nachts in de inloophuizen verblijven om vooral in de nacht de ramen open te zetten.

Waar kun je nog meer op letten als het heet is?

Bescherming tegen UV-straling

Deel zonnebrand uit. Adviseer om de schaduw op te zoeken en in te smeren met een zonnebrandcrème van minimaal factor 30.

Openingstijden inloophuizen

Overweeg of het mogelijk is om de openingstijden te verruimen en mensen actief te vragen om binnen te komen en verkoeling te zoeken.

Denk aan huisdieren

Huisdieren en honden hebben het zwaar tijdens de hitte. Een hond raakt warmte alleen kwijt via de voetzolen en door te hijgen. Geef dieren genoeg vers drinkwater. Buiten moeten dieren het asfalt vermijden.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u de website van GGD Leefomgeving raadplegen.

- <https://ggdleefomgeving.nl/zomer-en-hitte>

Nieuwsbrief

Meld u aan voor de hittemailing van de GGD Amsterdam. U ontvangt meer informatie over zorg voor kwetsbare groepen bij hitte in Amsterdam. Aanmelden via ggd.amsterdam.nl/hittestress

U kunt ook informatie inwinnen bij de GGD (020 555 5405) of contact opnemen met de afdeling Maatschappelijke en Geestelijke Gezondheidszorg (020 555 5462).



Dit is een uitgave van GGD Amsterdam, Nieuwe Achtergracht 100, 1018WT Amsterdam. Telefoon 020 555 5911, ggd.amsterdam.nl