

Kachel hoog, vest aan: waarom hebben ouderen het koud in deze hitte?



[Rhijja Jansen](#)

Een pyjama aan in bed, de thermostaat op 23 graden, en of je de deur dicht kunt doen 'want het tocht'... Ondanks de hoge temperaturen hebben ouderen het vaak koud. Hoe komt dit? En moet je als verzorgende adviseren om dat vest tóch uit te laten? We vroegen het aan arts ouderengeneeskunde Marijke Tonino.

Foto: Solarisys / Stock.adobe.com

[PREMIUM](#)

Een cliënt wil een vest aanhouden terwijl het buiten 25 graden is, waarom?

'Dat heeft te maken met de zogenaamde "thermostaat" van het lichaam. Bij jonge mensen wordt dit nog goed geregeld: als je het koud hebt, ga je automatisch rillen, zodat je lichaam weer op temperatuur kan komen. En als je het warm hebt, koelt het lijf af door te zweten. Bij ouderen werkt dit systeem minder goed. Dus wanneer het warm is, voelen zij die hitte niet zoals jongere mensen die voelen. En andersom geldt ook: zodra ouderen oververhit raken, is het voor hen moeilijker om deze hitte kwijt te raken.'

Hoe komt dat?

'Dit heeft te maken met achteruitgang van de kwaliteit van "de thermostaat", die zit in het brein en wordt langzaam maar zeker minder

accuraat. Ook is het hart- en vaatstelsel verouderd, en dus werkt minder goed. Daarnaast hebben ouderen minder spieren én bewegen ze minder. De spierpomp geeft energie en warmte, maar als je stilzit en weinig spieren hebt, krijg je het minder snel warm. Verder speelt weinig vet hebben ook een rol. Vet houdt warmte dicht bij te lichaam vast. Mensen met minder vet krijgen het sneller koud.'

Dus als een cliënt om een vest vraagt, of met sokken aan wil slapen, is dat niet uit gewoonte?

'Nee, dat is omdat ze het daadwerkelijk te koud zonder vinden. Ik zou zeker hun behoeftes volgen en niet aandringen om dat vest uit te laten of de deur open te laten, terwijl de cliënt vindt dat dat tocht. Want dan ben je vanuit jouw behoeftes aan het denken, en de beleving van de cliënt is dus anders.'

We dachten juist dat ouderen sneller bevangen waren door de hitte?

'Dat niet zozeer, maar als een oudere eenmaal oververhit is, bijvoorbeeld door te lang in de volle zon te zitten, is het wel lastiger om weer af te koelen. Omdat hun lichaam dat zelf minder goed kan. Het is lastig om oververhitting te signaleren. Meestal wordt iemand dan wat suffer. Bij twijfel kun je altijd de temperatuur opnemen. Als deze hoger is dan 38 graden, is er wellicht sprake van oververhitting zijn. Het lichaam kan moeilijker van binnenuit afkoelen, dus dan doe je dat van buitenaf: door bijvoorbeeld een natte doek in iemands nek te leggen, een briesje wind, of een koel-lauw voetenbad. Het bloed dat door de voeten stroomt, koelt af, en daardoor ook de rest van het lichaam. Maak het voetenbad niet te koud, hierdoor zullen bloedvaten dichtvallen en stroomt bloed helemaal niet meer door de huid van de voeten.'

Waar moet je als verzorgende vooral alert op zijn in de hitte?

'Uitdroging, daarop is een groter risico dan oververhitting. Ouderen zijn al niet zulke grote drinkers, omdat de dorstprikkel ook afneemt. Let erop dat de cliënt voldoende vocht binnenkrijgt. Het advies is 1,5-2 liter per dag, en

bij elke 5 graden hoger dan 20 graden moet er een halve liter bij. Om ouderen goed te laten drinken kan het helpen om een smaakje aan het water toe te voegen, zoals een limonadesiroop. Of bouillon, in verband met zoutverlies door zweten. Je kunt drinken extra stimuleren door samen met de cliënt wat te drinken, iets lekkers erbij te geven -eventueel een droog koekje- of het drinken onderdeel van een activiteit of spelletje te maken.'