



### Waarom dit hitteplan?

Bij warm weer is het belangrijk om extra aandacht te besteden aan deelnemers, medewerkers, vrijwilligers én dieren. Hitte kan leiden tot gezondheidsklachten, vooral bij mensen die kwetsbaar zijn of niet goed zelf kunnen aangeven dat zij dorst hebben, oververhit raken of zich niet lekker voelen.

Wanneer het RIVM het Nationaal Hitteplan activeert, helpt deze handreiking zorgboerderijen om passende maatregelen te nemen. Het is een praktische aanvulling op het Nationaal Hitteplan en bevat geen extra verplichtingen. Gebruik het als hulpmiddel om het dagprogramma, gebouwen, erf, vervoer en de zorg voor dieren tijdig aan te passen.

# Wat doe je bij extreme hitte?

## Praktische handreiking

### Voor wie is extra aandacht nodig?

Sommige deelnemers zijn gevoeliger voor hitte en hebben extra begeleiding nodig. Let vooral op:

- Ouderen.
- Jonge kinderen en jongeren.
- Deelnemers met een chronische aandoening.
- Deelnemers met een verstandelijke beperking.
- Deelnemers die bepaalde medicijnen gebruiken.
- Deelnemers die niet goed kunnen aangeven dat zij dorst hebben of zich niet lekker voelen.
- Deelnemers met overgewicht.
- Deelnemers die veel buiten werken of bewegen.
- Deelnemers die afhankelijk zijn van begeleiding bij drinken, rusten of verkoeling.
- Deelnemers die normaal al kwetsbaar zijn voor veranderingen in temperatuur of dagstructuur.

Vergeet ook medewerkers en vrijwilligers niet. Zij lopen extra risico wanneer zij veel buiten werken, dieren verzorgen of verantwoordelijk zijn voor vervoer en begeleiding.

### Belangrijkste uitgangspunten

Bij warm weer geldt:

- Bied regelmatig drinken aan, ook als iemand geen dorst aangeeft.
- Houd deelnemers, medewerkers en vrijwilligers zo koel mogelijk.
- Pas het dagprogramma aan en verplaats intensieve activiteiten naar koelere momenten.
- Maak gebruik van schaduw en koele ruimtes.
- Let op signalen van oververhitting en grijp tijdig in.
- Controleer dieren regelmatig en zorg voor voldoende drinkwater, schaduw en verkoeling.
- Stem waar nodig af met ouders, verwanten, wettelijk vertegenwoordigers, begeleiders of vervoerders.
- Neem bij twijfel contact op met de huisarts of huisartsenpost. Bel 112 bij ernstige klachten.

### Vorbereiding op warme dagen

Een goede voorbereiding voorkomt veel problemen. Spreek binnen het team af:

- Wie de weersverwachting en waarschuwingen van RIVM, GGD of KNMI volgt.

- Welke deelnemers extra aandacht nodig hebben.
- Wie beoordeelt of het dagprogramma moet worden aangepast.
- Waar deelnemers kunnen afkoelen en waar drinkwater beschikbaar is.
- Welke activiteiten worden aangepast, verplaatst of geschrapt.
- Wie contact onderhoudt met ouders, verwanten, wettelijk vertegenwoordigers, begeleiders of vervoerders.
- Wie contact opneemt met de huisarts, huisartsenpost of 112 wanneer dat nodig is.
- Wie extra controleert op dieren, water, schaduw en stallen.
- Wie medewerkers en vrijwilligers informeert over de afspraken.

### Zorg daarnaast dat het volgende aanwezig is:

- Voldoende drinkwater en bekertjes of drinkflessen.
- Schaduwplekken.
- Zonnebrandcrème.
- Petten of hoeden waar passend.
- Een koele ruimte of andere verkoelingsplek.
- Ventilatoren of andere veilige verkoeling.
- Natte doeken of andere eenvoudige hulpmiddelen om af te koelen.
- Actuele contactgegevens van deelnemers, contactpersonen, huisarts, huisartsenpost en dierenarts.

### Dagprogramma aanpassen

Pas het dagprogramma aan wanneer de temperatuur daarom vraagt. Vaak is het voldoende om activiteiten te verplaatsen of rustiger in te vullen.

Praktische maatregelen:

- Plan buitenactiviteiten zoveel mogelijk in de ochtend.
- Vermijd intensieve werkzaamheden tussen 12.00 en 18.00 uur.
- Verplaats zwaar werk naar een koeler moment.
- Maak activiteiten korter en plan extra rustmomenten.
- Kies zoveel mogelijk voor activiteiten binnen of in de schaduw.
- Beperk werkzaamheden in warme stallen, schuren, kassen of slecht geventileerde ruimtes.

Overweeg voor kwetsbare deelnemers een kortere dag of een aangepast rooster.

### Geschikte activiteiten bij warm weer

- Creatieve activiteiten binnen.
- Rustige huishoudelijke werkzaamheden.
- Verzorging van dieren op koele momenten van de dag.
- Planten water geven in de ochtend.
- Lezen, muziek luisteren, spelletjes of gesprekken.
- Lichte werkzaamheden waarbij deelnemers kunnen zitten en eenvoudig pauzeren.

### Beperk bij hitte zoveel mogelijk:

- Zwaar tuin- of erfwerk.
- Langdurig lopen of werken in de volle zon.
- Intensief sporten of bewegen.
- Lang verblijf in warme stallen, schuren of kassen.
- Zwaar tillen of sjouwen.
- Activiteiten waarbij deelnemers niet eenvoudig kunnen stoppen of pauzeren.

### Drinken en eten

Voldoende drinken is de belangrijkste maatregel om gezondheidsklachten door hitte te voorkomen.

Let daarom op het volgende:

- Zet op meerdere plaatsen zichtbaar drinkwater klaar.
- Bied gedurende de dag regelmatig drinkmomenten aan.
- Stimuleer deelnemers om te drinken, ook als zij geen dorst aangeven.
- Controleer bij kwetsbare deelnemers of zij daadwerkelijk voldoende drinken.
- Gebruik waar nodig een eigen beker of drinkfles.
- Bied lichte maaltijden aan, zoals fruit, yoghurt, salade of brood.
- Geef deelnemers indien nodig een flesje water mee naar huis of tijdens vervoer.
- Vergeet ook medewerkers en vrijwilligers niet; ook zij hebben extra vocht nodig.

Stem bij deelnemers met een vochtbeperking, nier- of hartproblemen of een medisch dieet altijd af met de verantwoordelijke contactpersoon of behandelaar.

### Let op signalen van uitdroging

- Donkere urine.
- Weinig plassen.
- Droge mond.
- Hoofdpijn.
- Duizeligheid.
- Vermoeidheid of sufheid.
- Verwardheid.
- Snelle achteruitgang in gedrag of alertheid.

Gebouwen, erf en verkoeling

Probeer zowel de omgeving als het lichaam zo koel mogelijk te houden.

### Gebouwen

- Houd zonwering, gordijnen en ramen aan de zonzijde overdag gesloten.
- Ventileer vroeg in de ochtend en later op de avond.
- Gebruik de koelste ruimte voor rustmomenten.
- Gebruik ventilatoren alleen wanneer dit veilig kan.
- Controleer regelmatig de temperatuur van binnenruimtes en verplaats activiteiten als een ruimte te warm wordt.

### Erf en buiten

- Zorg voor voldoende schaduwplekken.
- Plaats stoelen en tafels zoveel mogelijk in de schaduw.
- Gebruik waar mogelijk bomen, parasols, doeken of overkappingen.
- Laat deelnemers niet onnodig in de volle zon wachten.
- Houd rekening met warme ondergronden zoals beton, stenen en asfalt.

### Persoonlijke verkoeling

- Draag luchtige kleding.
- Gebruik een pet of hoed wanneer dat passend is.
- Smeer deelnemers in met zonnebrandcrème bij verblijf buiten.
- Plan voldoende rustmomenten.
- Gebruik eventueel natte doeken of een voetenbad voor extra verkoeling.
- Let extra op deelnemers die zelf niet goed herkennen wanneer zij moeten stoppen.

### Medicatie en gezondheid

Sommige medicijnen vergroten de kans op klachten door hitte of uitdroging. Zorgboerderijen hoeven dit niet zelf medisch te beoordelen, maar het is belangrijk om alert te zijn.

Aandachtspunten:

- Vraag vooraf of er bijzonderheden zijn bij warm weer.
- Leg belangrijke afspraken vast in het begeleidings- of dagplan.
- Stem bij twijfel af met ouders, verwanten, wettelijk vertegenwoordigers, huisarts of apotheek.
- Laat deelnemers nooit op eigen initiatief stoppen met medicatie.
- Let extra op deelnemers die plaspillen, hartmedicatie, psychofarmaca of andere risicomedicatie gebruiken.
- Maak bij medisch kwetsbare deelnemers vooraf afspraken over passende maatregelen tijdens warme dagen.

### Signalen van oververhitting

Klachten door hitte kunnen snel verergeren. Let daarom goed op veranderingen in gedrag, alertheid en lichamelijke klachten.

Mogelijke signalen zijn:

- Hoofdpijn.
- Duizeligheid.
- Vermoeidheid.
- Concentratieverlies.
- Misselijkheid.
- Spierkramp.
- Hevig zweten of juist een warme, droge huid.
- Bleke of rode huid.
- Snelle hartslag.
- Sufheid of verwardheid.
- Onrust.
- Moeilijk aanspreekbaar zijn.
- Weinig of niet plassen.

### Wat doe je bij klachten?

#### Bij milde klachten

- Stop direct met de activiteit.
- Breng de deelnemer naar een koele plek.
- Laat de deelnemer rustig zitten of liggen.
- Geef kleine slokjes water, als dit veilig kan.

- Koel met natte doeken, schaduw of een voetenbad.
- Blijf bij de deelnemer en controleer of de klachten verminderen.
- Informeer zo nodig de verantwoordelijke contactpersoon.

**Neem contact op met de huisarts of huisartsenpost wanneer:**

- klachten niet verminderen na rust, drinken en verkoeling;
- de deelnemer suf, verward of moeilijk aanspreekbaar wordt;
- de deelnemer blijft braken;
- er zorgen zijn over uitdroging;
- de deelnemer nauwelijks of niet plast;
- je de situatie niet vertrouwt.

**Bel direct 112 bij:**

- bewustzijnsverlies;
- ernstige verwardheid;
- niet reageren op aanspreken;
- stuipen;
- benauwdheid;
- snelle achteruitgang;
- een vermoeden van een hitteberoerte.

**Afstemming met ouders, verwanten en begeleiders**

Goede communicatie voorkomt onduidelijkheid. Informeer ouders, verwanten, wettelijk vertegenwoordigers, begeleiders of vervoerders wanneer:

- het dagprogramma wordt aangepast;
- een deelnemer extra kwetsbaar is voor hitte;
- een kortere zorgdag wenselijk is;
- het vervoer aangepast moet worden;
- er zorgen zijn over gezondheid, vermoedidheid of vochtinname;
- een deelnemer klachten ontwikkelt;
- de zorgboerderij tijdelijk een aangepast programma aanbiedt.

**Voorbeeldtekst**

"Vanwege de warmte passen wij vandaag het programma op de zorgboerderij aan. We beperken intensieve activiteiten, blijven zoveel mogelijk binnen of in de schaduw en bieden extra drink- en rustmomenten aan. We letten daarbij goed op signalen van oververhitting. Als wij merken dat deelname voor vandaag niet verantwoord is of een kortere dag beter past, nemen wij contact met u op."

**Dieren**

Op veel zorgboerderijen zijn dieren onderdeel van het dagelijks leven en de begeleiding. Ook dieren kunnen last krijgen van hitte. De NVWA wijst erop dat dieren bij hitte voldoende water en schaduw moeten hebben.

**Aandachtspunten voor dieren:**

- Zorg voor voldoende vers drinkwater.
- Controleer meerdere keren per dag of waterbakken gevuld en schoon zijn.
- Zorg voor voldoende schaduw in de wei.
- Laat dieren niet onnodig in de volle zon staan.
- Beperk activiteiten met dieren op het heetst van de dag.
- Verplaats dieren zo nodig naar een koelere plek.
- Zorg in stallen voor voldoende ventilatie.
- Controleer dieren vaker op signalen van hittestress.
- Let extra op jonge, oude, zieke of drachtige dieren.
- Neem bij twijfel contact op met de dierenarts.

**Mogelijke signalen van hittestress bij dieren zijn:**

- Snel ademen of hijgen.
- Sloomheid.
- Niet willen eten.
- Onrust.
- Rode slijmvliezen.
- Met open bek ademen.
- Vogels die met gespreide veren en open snavel zitten.
- Konijnen die languit liggen, warme oren hebben, kwijlen of via de mond ademen.
- Paarden, pony's, schapen, geiten of runderen die lusteloos zijn of zwaar ademen.
- Dieren die afwijkend gedrag vertonen.

**Bij ernstige zorgen:**

- Zet het dier op een koele plek of in de schaduw.
- Bied water aan.
- Koel rustig en voorzichtig.
- Bel de dierenarts.

**Vervoer**

Vervoer vraagt bij hitte extra aandacht. Auto's en busjes kunnen snel warm worden.

**Aandachtspunten:**

- Laat deelnemers niet wachten in een warme auto of bus.
- Controleer of voertuigen voldoende geventileerd of gekoeld zijn.
- Plan vervoer waar mogelijk op koelere momenten.
- Geef deelnemers water mee.
- Stem bij kwetsbare deelnemers af met vervoerder, ouders, verwanten of begeleiders.
- Kijk of een kortere dag passend is als vervoer op het heetste moment plaatsvindt.
- Controleer bij aankomst hoe deelnemers uit het vervoer komen.
- Laat niemand achter in een stilstaande auto of bus.
- Ook medewerkers en vrijwilligers kunnen klachten krijgen door hitte. Bespreek daarom wat nodig is om veilig en verantwoord te werken.

**Belangrijk om te onthouden**

Dit hitteplan is bedoeld als praktische ondersteuning voor zorgboerderijen. Het is geen medisch protocol en stelt geen extra verplichtingen bovenop het Nationaal Hitteplan. Gebruik altijd de professionele afweging op je eigen zorgboerderij en stem bij twijfel af met huisarts, huisartsenpost, dierenarts, ouders, verwanten, wettelijk vertegenwoordigers of begeleiders. Het is gemaakt in juni 2026

**Bronnen**

RIVM, Nationaal Hitteplan, klik [hier](#)

RIVM, Gezondheidsklachten door hitte, klik [hier](#)

RIVM, Nationaal Hitteplan actief vanaf 18 juni 2026, klik [hier](#)

GGD Leefomgeving, gezondheidsklachten door hitte, klik [hier](#)

NVWA, hittestress en koudestress bij dieren voorkomen, klik [hier](#)

NVWA, regels voor veehouders en vervoerders bij hitte, klik [hier](#)