

Oud en koud: de winter eist zijn tol

Ouderen die de thermostaat lager zetten, vergroten hun gezondheidsrisico's. Deze winter komen aanzienlijk meer onderkoelde ouderen op de spoedeisende hulp terecht. 'Dit is geen leven, maar ik ben doodsbang dat ik straks moet bijbetalen.'

Noah Moeys
Vlaardingen

Om energiekosten te drukken, gaat Martha Sterrenberg dagelijks om vijf uur 's middags naar bed. Dan kan de verwarming uit, mogen de lampen gedoofd en kijkt de pientere 86-jarige van onder haar dekens naar de televisie. Dit koestert ze. Want haar bed is de enige plek waar Sterrenberg het warm heeft.

Ziekenhuizen zien deze winter op de spoedeisende hulp meer ouderen met onderkoeling binnenkomen. Sommigen van hen geven aan dat ze de thermostaat lager hadden gezet dan normaal. Wie het vaak en langdurig koud heeft, loopt meer risico op een hoge bloeddruk en infarcten. Het bloed wordt stroperiger en kan dus makkelijker propjes vormen.

Koude voeten

Vlak voordat ze naar bed gaat, heeft Sterrenberg gegeten in de woonkamer, met haar bord op schoot naast de enige radiator in huis die aanstaat. Kijkend over de Maas, met haar verrekijker in de aanslag, lepelt de bejaarde haar aangelengde andijviestamppot naar binnen. Een maaltijd die is gekookt op een oliestelletje, om gasverbruik te minderen. 'Om energie te besparen, heb ik aan alles gedacht', ver-

telt Sterrenberg vanaf haar stoel bij het raam op de vijfde verdieping van een Vlaardingse flat. Die ochtend nog waren er twee mannen om radiatorfolie en deurborstels te plakken, 'tegen de tocht'.

Want in het appartement van Sterrenberg is het ijskoud. Haar woonkamer verwarmt ze - de thermometer in de hoek geeft 19 graden aan. Toch voelt ze de tocht langs haar benen trekken. In haar slaapkamer en keuken staat de verwarming al maanden uit. 'Dit is geen leven. Het is zo ongezellig als het fris is', zegt ze. 'Maar ik ben doodsbang dat ik straks moet bijbetalen.' Zodoende gaat Martha Sterrenberg deze winterdagen door het leven met immer koude voeten.

Al lijken koude voeten vooral onprettig, ze kunnen grote gevolgen hebben. 'Het lichaam signaleert met koude voeten dat de kerntemperatuur te laag ligt', zegt thermofysioloog Hein Daanen. 'Frequente blootstelling aan langdurige kou kan tot stroperiger bloed leiden, met risico's als hersen- of hartinfarcten van dien.'

Onderkoeld

Dat de winter zijn tol eist, merkt ook geriater Esther Cornegé op de spoedeisende hulp van het Brabantse Jeroen Bosch Ziekenhuis. 'Gisteren kwam er

een vrouw binnen met een lichaamstemperatuur van 30 graden', zegt Cornegé. 'Ze was gevallen en lag uren op de grond, voordat ze gevonden was.' In het ziekenhuis van Cornegé, die tevens voorzitter is van de Nederlandse Vereniging voor Klinische Geriatrie, wordt dagelijks een gevallen bejaarde binnengebracht. Een aantal van hen is onderkoeld. 'In voorgaande jaren was dat echt minder.'

Wie het vaak en lang koud heeft, loopt meer risico op een hoge bloeddruk en infarcten

De klachten waarmee ouderen binnenkomen variëren van infecties tot infarcten, aldus Cornegé. 'Dat leidt tot een val en vervolgens raken ze onderkoeld.' Ook Marcel Levi, arts en hoogleraar geneeskunde, benoemde in zijn column voor *Het Parool* de toename van onderkoelde ouderen. Levi: 'Veel opgenomen ouderen zeiden dat ze hun thermostaat lager hadden gezet. Maar in Nederland is nog geen systematisch onderzoek gedaan naar de connectie tussen een lagere thermostaat en de klachten waarmee ze in het

ziekenhuis belanden.' Wel zeker is dat oudere mensen slechter tegen kou kunnen dan jongeren. Zo kunnen verouderde bloedvaten beperkter vernauwen, waardoor er meer warmte verloren gaat, verklaart Daanen. 'Daarbij hebben ouderen minder actieve spieren, dus kunnen ze minder goed rillen om zichzelf weer op te warmen.'

Daanen vindt het goed dat men probeert energie te besparen, maar daar zit een grens aan. 'Eigen gezondheid gaat voor. Ik zou het triest vinden als financiële redenen ertoe leiden dat iemand in zo'n lastige situatie terecht komt.'

'Warme kamers'

In Engeland is onderzocht dat betere verwarming en autobezit (dus minder blootstelling aan kou) de helft van winterse oversterfte kan terugdringen. In 2014 bleek dat mensen in koudere ruimten vaker bloedpropjes en toegenomen bloeddruk hebben. Deze effecten starten onder de 18,5 graden Celsius, aldus Public Health England. Een Ierse krant meldde in december dat onderkoelde ouderen opgenomen waren door lager gezette thermostaten. Net als Engeland heeft Nederland 'warme kamers', waar mensen heen kunnen.

Voor Sterrenberg is het maandelijks puzzelen. Met haar bovenbuurman

buigt ze zich over de inkomsten: een kleinere AOW na verblijf in het buitenland en een pensioen door werk in een ziekenhuis. Daarvan gaat bijna duizend euro naar huur. Het spaargeld is al lang op. 'Ik kreeg als tip om bezoek een half in plaats van een heel koekje aan te bieden', bekent ze met betrande ogen.

Maar zoveel bezoek heeft Sterrenberg niet meer. 'Met mijn buurvrouw heb ik wekelijks contact.' Sinds januari krijgt ze tweemaal daags thuishulp om haar ogen te druppelen. Dat stopt binnenkort. Als Sterrenberg zou vallen, kan het lang duren voor iemand haar vindt. Maar bang is ze daar niet voor, vertelt ze, terwijl ze haar voeten gehuld in dikke grijze 'sokjes' weer op de verwarming legt. 'Ik ben eerder bang voor eenzaamheid.' Alsof hij het wist, krast precies dan haar bontgekleurde papegaaï 'hallo schattebout!' vanuit zijn kooi. Sterrenberg moet erom glimlachen.

Afgelopen maand hoefde ze tot haar verbazing niets te betalen voor de jaarafrekening van het energiebedrijf. Met grote ogen: 'Buren moesten honderden euro's bijleggen. Maar ik kreeg geld terug!' Levi herkent dat. 'Veel ouderen die ik sprak waren vooral bang gemaakt voor de kosten. De meesten hoefden niet extra te betalen.'