

## Tips bij Hitte - voor ouderen

Ben je op leeftijd? Dan heb je meer kans op schade aan uw gezondheid door hitte. Dit heeft verschillende oorzaken. Zo neemt het dorstgevoel af met de leeftijd en raakt je lichaam warmte minder goed kwijt. Ook kan het zijn dat je lichaam minder reserve heeft om gevolgen van uitdroging en oververhitting op te vangen. Sommige medicijnen hebben ook invloed. Lees hier wat je kan doen om in een warme periode koel te blijven en schade aan jouw gezondheid te voorkomen.

Vraag of accepteer aangeboden hulp als dat nodig is om onderstaande adviezen op te kunnen volgen.

### VOORAFGAAND AAN DE HITTE



Zorg voor lichte en luchtige kleding van katoen of linnen.



Zorg ervoor dat je producten in huis hebt die zorgen voor verkoeling. Bijvoorbeeld een voetenbad (teitje) of ventilator.



Sommige medicijnen hebben invloed op je lichaamstemperatuur of vochtafvoer. Houd hier rekening mee. Weet wat je gebruikt.



Zorg voor een zonnebril en een hoed of pet en zonnebrand in huis.

WEES VOORBEREID

HOUD UZELF KOEL

VOOR 12.00 UUR  
NA 18.00 UUR

### TIJDENS DE HITTE



Draag een zonnebril en een hoed of pet. Smeer je goed in met zonnebrandcrème als je de zon niet kunt vermijden.



Kies een koel moment op de dag om naar buiten te gaan. Neem een flesje water mee.

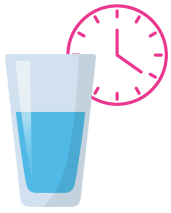


Draag lichte, luchtige kleding. Voorkom rechtstreekse straling van de zon op je huid.



Vermijd de zon. Blijf in de schaduw. Te warm in huis? Ga naar een koele publieke ruimte zoals een buurthuis of bibliotheek.

DRINK VOLDOENDE



Drink voldoende water. Ongeveer een glas per uur. Ook als je geen dorst hebt!



Houd bij hoeveel je gedronken hebt. Gebruik zo nodig een checklist.



Ben je minder mobiel? Zorg dat een kan water binnen handbereik staat.



Drink vooral water. Drink geen alcohol. Alcohol zorgt voor uitdroging.

HOUD UW WONING KOEL



Benut je zonwering maximaal. Warmte die buiten blijft hoeft niet kwijt te raken. Zorg voor zonwering aan de buitenzijde van je huis en doe deze omlaag voordat de zon op het huis staat. Sluit zo nodig de gordijnen. Houd alles dicht zolang de zon schijnt.



Regel hulp om je woning koel te houden als je dit niet zelf kunt.

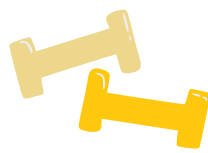


Zet je ramen deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen. Zorg dat de koele lucht zich kan verplaatsen, bijvoorbeeld met een ventilator.

PRKATISCHE TIPS



Kleurt jouw urine donker? Drink meer! Ook als je geen dorst hebt.



Te warm voor een wandeling buiten? Blijf in beweging. Doe in huis kracht- en lenigheidsoefeningen die je zelf rustig en veilig kunt doen.



Eet vezelrijk met genoeg volkoren producten en groente en fruit. Dit helpt harde ontlasting te voorkomen.



Voorkom vallen. Bij hitte kun je eerder onvast ter been zijn. Kom rustig overeind. Blijf eerst een moment zitten en ga daarna een moment staan voordat je begint met lopen.

Zon in overvloed? Verzorg jezelf en anderen goed! Kijk voor meer informatie op de website van [GGD Leefomgeving](#).