

Tips bij Hitte - voor ouderen

Ben je op leeftijd? Dan heb je meer kans op schade aan jouw gezondheid door hitte. Dit heeft verschillende oorzaken. Zo neemt het dorstgevoel af met de leeftijd en raakt je lichaam warmte minder goed kwijt. Misschien heeft je lichaam minder reserve om de 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 voor producten in huis die voor verkoeling zorgen (voetenbadje (teiltje) en 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 altijd een flesje water mee

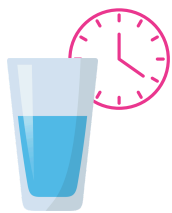


Draag lichte, luchtige kleding
Voorkom rechtstreekse straling van de zon op je huid



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

DRINK VOLDOELENDE



Drink voldoende water (ongeveer 1 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 voor een kan water binnen handbereik



Drink vooral water
Drink geen alcohol
Alcohol zorgt voor uitdroging

HOUD UW WONING KOEL



Benut je zonwering maximaal
Sluit de gordijnen
Zorg voor zonwering aan de buitenzijde van je huis
Doe deze omlaag voordat de zon op het huis staat
Houd alles dicht zolang de zon schijnt



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



Zet ramen en 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 in huis
Doe rustige en veilige kracht- en lenigheidsoefeningen



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



Voorkom vallen
Bij hitte kun je eerder onvast ter been zijn
Ga eerst zitten
Sta rustig op
Blijf even staan voordat je gaat lopen

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