

Tips bij hitte - voor ouderen

Hoe ouder u wordt, hoe meer kans u heeft op schade aan uw gezondheid tijdens een hete periode. Op oudere leeftijd ervaart u minder dorst, waardoor u mogelijk te weinig drinkt. Ook raakt uw lichaam de warmte minder goed kwijt. Lees hier wat u kunt doen om gezond te blijven. Vraag om hulp als u dat nodig heeft en zorg voor dagelijks contact met anderen tijdens een hittegolf.

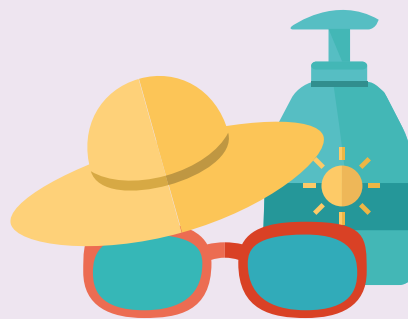
WEES VOORBEREID



Informeer bij uw arts of uw medicatie bij hitte moet worden aangepast.



Zorg voor zonwering om en aan huis. Denk aan zonneschermen. Maar ook aan schaduw door bomen, parasols en/of schaduwdoeken. Schaf zo nodig ook een ventilator of airco aan.



Haal zonnebrandcrème, zonnebril en luchtige kleding in huis. Smeer uzelf in voordat u naar buiten gaat.



Volg de weersverwachting.

HOUD UZELF KOEL



Draag één laag luchtige kleding van katoen of linnen. En draag een zonnebril en hoed als u naar buiten gaat.



Te warm? Leg een vochtige doek in uw nek of neem een koel voetenbad.



Te warm in huis? Ga naar een koele ruimte dichtbij, zoals een buurthuis. Of zoek buiten de schaduw op.



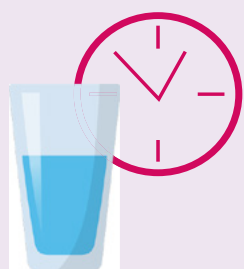
Voor 12.00 uur
Na 18.00 uur

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

DRINK VOLDOENDE



Zorg dat er een kan water bij u in de buurt staat.



Drink voldoende water. Ongeveer een glas per uur. Ook als u geen dorst heeft.



Houd bij hoeveel u gedronken heeft.



Drink vooral water. Drink geen alcohol. Alcohol droogt het lichaam uit.



Kleurt uw urine donker? Drink meer water, ook als u geen dorst heeft.

HOUD UW HUIS KOEL

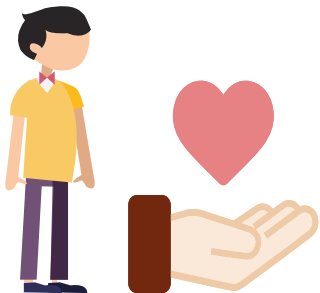


Houd de zon buiten.
Doe uw buitenzonwering
omlaag vóórdát de zon
op uw huis staat. Geen
buitenzonwering? Doe dan de
gordijnen dicht. Houd alles
dicht zolang de zon schijnt.



Zet uw ramen en deuren
open als het buiten koeler
is dan binnen. Zorg dat
de koele lucht zich kan
verspreiden, bijvoorbeeld
met een ventilator.

ZORG VOOR UZELF EN ELKAAR



Vraag of geef hulp
aan mensen om u
heen, bijvoorbeeld
met een boodschap
of de zonwering.

Gezondheidsklachten door hitte kunnen variëren
in ernst. Zoek bij milde klachten een koele plek
en drink water.

Bij ernstigere klachten, zoals overgeven,
spierkrampen, slap voelen en coördinatieverlies:
zorg dat u actief koelt, bijvoorbeeld door een
koud voetenbad of natte doeken. Als de klachten
niet minder worden, waarschuw dan een arts.

Bij zeer ernstige klachten, zoals sufheid,
verwardheid en bewustzijnsverlies: bel 112 en
volg de aanwijzingen van de hulpdiensten.



Kijk voor meer informatie op de website [GGDLeefomgeving.nl/zomer-en-hitte](https://www.ggdleefomgeving.nl/zomer-en-hitte)