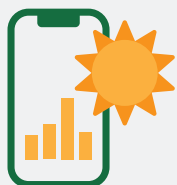


TIPS BIJ HITTE VOOR OUDEREN



Hoe ouder u wordt, hoe meer kans u heeft op gezondheidsklachten tijdens hitte. Als u ouder bent, heeft u vaak minder dorst. Ook raakt uw lichaam minder goed warmte kwijt.

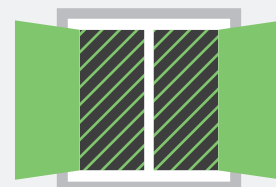
Bereid u voor



Volg het weerbericht.



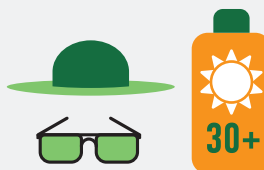
Plaats zonwering. Liefst aan de buitenkant van uw huis.



Zorg voor horren of klamboes, zodat u 's nachts de ramen open kunt zetten.



Gebruik een ventilator of een airco.



Zorg voor een hoed/pet, zonnebril en zonnebrandcrème factor 30+.



Controleer of uw medicatie moet worden aangepast bij hitte.

Blijf koel



Draag luchtige kleding.



Doe het rustig aan als het heet is. Bij hitte kunt u eerder duizelig worden. Sta rustig op.



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



Leg een vochtige doek in uw nek. Of neem een lauwe douche of voetenbad.



Is het thuis te warm? Ga naar een koele plek, zoals een wijkcentrum of park.

Drink voldoende



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



Drink meer dan normaal, ook als u geen dorst heeft.



Drink vooral water (koffie of thee kan ook). Drink geen alcohol bij hitte.

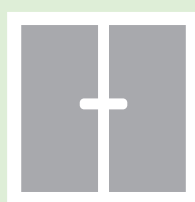


Kleurt uw urine donker? Drink meer!

Houd uw huis koel



Doe de zonwering omlaag of sluit de gordijnen als de zon naar binnen schijnt.



Houd ramen en deuren dicht als het buiten warmer is dan binnen.



Zet je ramen en deuren open als het buiten koeler is dan binnen. Zorg dat het lekker doorwaait. Gebruik een ventilator.

Gezondheidsklachten?



Oververhitting en uitdroging kunnen gevaarlijk zijn. Bel direct de huisarts of huisartsenspoedpost als het erg heet is en u:

- in de war bent;
- het gevoel heeft dat u gaat flauwvallen;
- zich suf voelt. Of als andere mensen merken dat u bijna niet reageert als ze iets tegen u zeggen. Zij moeten dan meteen bellen.

Vraag om hulp!



Zorg tijdens een hittegolf dat u elke dag met iemand contact heeft. Vraag om hulp als u dat nodig heeft.

Bijvoorbeeld voor:

- het bedienen van de zonwering;
- het openen en sluiten van de ramen;
- de boodschappen.

