



Tips om huis en hoofd koel te houden

In de zomermaanden kan het tegenwoordig behoorlijk warm zijn. Veel mensen ervaren hitte als een welkome periode van terras- en strandbezoek, voor anderen kan aanhoudende hitte juist nare gevolgen hebben voor hun gezondheid.

Aanhoudend warm weer vormt vooral een gezondheidsrisico voor ouderen, chronisch zieken en mensen met overgewicht. Ook mensen die niet goed voor zichzelf kunnen zorgen, hebben op warme dagen meer aandacht van anderen nodig om voldoende te drinken en koel te blijven.

Warm weer kan leiden tot klachten als vermoeidheid, hoofdpijn of uitdroging. In ernstige situaties kan door uitdroging uitputting, flauwte en bewusteloosheid optreden. Het is dus belangrijk tijdens warm zomerweer goed op u zelf en anderen te letten.

Zorg dat u de hitte de baas blijft. Om u daarbij te helpen ontvangt u deze kaart met daarop tips om ongemak en gezondheidsrisico's bij hitte te voorkomen.

area

Laat wonen leven



Drink voldoende

Drink water, thee of koffie. Ook als u geen dorst heeft, want ouderen hebben minder dorstgevoel. Matig het gebruik van alcohol.

Tip: Zorg dat u altijd een flesje water bij de hand hebt, zeker als u naar buiten gaat of met de auto op pad gaat.



Houd uzelf koel

Blijf in de schaduw en beperk lichamelijke inspanning in de middag (tussen 12.00 en 18.00 uur).

Tip: Maak gebruik van de koelere ochtend en avond voor uw boodschappen of wandeling. Neem een verkoelend (voeten)bad of een douche.



Houd uw woning koel

Houd de zon en warmte zoveel mogelijk buiten uw woning, bijvoorbeeld door uw gordijnen op tijd dicht te doen of een ventilator te plaatsen. Heeft u mechanische ventilatie, zet deze dan op de hoogste stand.

Tip: Zorg voor extra koele frisse lucht door het openen van ramen en/of deuren op tijdstippen dat het buiten is afgekoeld.



Zorg voor elkaar

Let bij warm weer extra op mensen in uw omgeving die misschien uw hulp kunnen gebruiken.

Tip: Ga een keer extra langs of bel ze op en vraag wat u kunt doen.



Medicijnen en hitte

Sommige medicijnen kunnen bij hitte tot gezondheidsproblemen leiden doordat de water- en zouthuishouding in het lichaam verstoord wordt. Dit kan leiden tot uitdroging, te weinig zweten en onwel worden.

Tip: Overleg met uw huisarts of apotheek als u vragen heeft over uw gezondheid of het gebruik van uw medicijnen tijdens hitte.

area

Laat wonen leven