

# Tips voor ouderen bij hitte

## Blijf koel

Bent u op leeftijd? Dan heeft u meer kans op schade aan uw gezondheid door hitte. Dit heeft verschillende oorzaken. Zo neemt het dorstgevoel af met de leeftijd en raakt uw lichaam warmte minder goed kwijt. Ook kan het zijn dat uw lichaam minder reserve heeft om gevolgen van uitdroging en oververhitting op te vangen. Sommige medicijnen hebben ook invloed. Lees hier wat u kunt doen om in een warme periode koel te blijven en schade aan uw gezondheid te voorkomen. Vraag of accepteer aangeboden hulp als dat nodig is om onderstaande adviezen op te kunnen volgen.

## WEES VOORBEREID



Zorg dat u altijd water bij u heeft.



Volg de weersvoorspellingen.



Sommige medicijnen hebben invloed op de lichaamstemperatuur of vochtafvoer. Controleer de bijsluiter en overleg met de huisarts.



Smeer u op tijd en voldoende in als u de zon niet kunt vermijden.

## DRINK VOLDOENDE



Drink voldoende water. Ongeveer een glas per uur (ook als u geen dorst heeft).



Houd bij hoeveel u gedronken heeft. Gebruik zo nodig een checklist.



Drink vooral WATER. (Af en toe koffie en thee kan ook.)



Kleurt uw urine DONKER? Drink meer!



Eet vezelrijk met genoeg volkoren producten en groente en fruit. Dit helpt harde ontlasting als gevolg van de hitte te voorkomen.

## HOUD UZELF KOEL



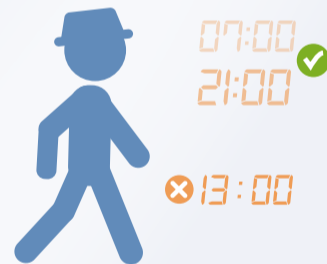
Draag een zonnebril (UV 400) en een hoed of pet.



Zoek verfrissing op. Leg een vochtige doek in uw nek of neem een koele douche of (voet)bad.



Kies voor lichte en luchtige kleding.



Doe inspanningen op koelere momenten. Let op, bij hitte kunt u eerder onvast ter been zijn. Kom rustig overeind, blijf eerst een moment zitten en ga daarna een moment staan voordat u begint met lopen.



Zoek een plekje in de schaduw op om te ontspannen. Thuis te warm? Zoek dan een andere koele plek op.

## HOUD UW WOONRUIMTE KOEL



Benut uw zonwering maximaal. Houd ook de gordijnen gesloten zolang de zon schijnt.



Zet uw ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen.

Regel hulp om de woning koel te houden indien u hier zelf niet toe in staat bent.



Een zonnesteek kan gevaarlijk zijn. Bel 112 wanneer u zich zorgen maakt.

Zon in overvloed? Verzorg uzelf en anderen goed! Voor meer informatie: [ggdzhz.nl/hitte](http://ggdzhz.nl/hitte)