

Warme dagen, zorg dragen

Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.

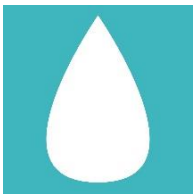
Info voor thuiswonende senioren



Tijdens de zomer kan het erg warm worden. Naarmate je ouder wordt, ondervind je vaak meer gezondheidsklachten door de aanhoudende hitte. Het is dus erg belangrijk om (voor en) tijdens warme dagen voldoende te drinken en onnodige inspanningen te vermijden.

Hieronder vind je alvast een aantal tips om het hoofd koel te houden tijdens een hittegolf:

WAT KAN JE THUIS ZELF DOEN OP EEN ERG WARME DAG?



Drink voldoende

- Drink voldoende en regelmatig, ook wanneer je géén dorst hebt.
- Op een warme dag drink je bij voorkeur minstens anderhalve liter water, aangevuld met het volume dat je verliest door te zweten.
- Je kan een vochtreserve opbouwen door al meer dan gemiddeld te drinken op de dagen vóór een aangekondigde warmteperiode.
- Zorg ervoor dat er steeds water binnen handbereik staat in een fles, glas of beker die makkelijk hanteerbaar is.
- Drink vooral water. Koffie, thee en suikerhoudende dranken kunnen ook (in beperkte mate). Vermijd zeker alcohol.
- Kleurt je urine donker? Dan moet je meer drinken.
- Eet lichte maaltijden die makkelijk te verteren zijn, dat vraagt minder energie van je lichaam.
- Eet voldoende groenten en fruit. Dit zijn extra vitaminen voor je lichaam.



Hou jezelf koel

- Draag zoveel mogelijk lichte, loszittende en lichtgekleurde kledij.
- Het gezicht, de hals en de polsen natmaken met een fris washandje, handdoek of ijszakje kan voor extra verkoeling zorgen. Een voetbad heeft eveneens een verkoelend effect.
- Vermijd grote inspanningen, voornamelijk op de warmste momenten van de dag.
- Zoek een plekje in de schaduw op om je te ontspannen.
- Bescherm jezelf tegen directe zon bij eventuele buitenactiviteiten. Smeer zonnecrème met een hoge beschermingsfactor. Bedek het hoofd met een zonnehoed of zonneklep en draag een zonnebril.
- Voorzie fris en licht beddengoed. Ververs regelmatig de kussensloop en lakens.



Hou je huis koel

- Benut je zonnewering maximaal.
- Zet je ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen.
- Gebruik zo weinig mogelijk apparaten die warmte produceren.
- Verplaats je naar een koelere plek buitenshuis wanneer je woning onvoldoende gekoeld kan worden.

Bij gezondheidsproblemen:

- Bel je de huisarts. Tijdens het weekend bel je de huisartsenwachtpost op 0900 20 002.
- Sommige geneesmiddelen verhogen de gevoeligheid voor hitte en/of zonnestralen, of versterken de gevolgen ervan. Overleg met je huisarts of apotheker bij twijfels over medicatiegebruik tijdens warme dagen.

HEB JE HULP OF ZORG NODIG OP EEN ERG WARME DAG?

Neem contact op met Team Preventie & Welzijn op het telefoonnummer 015 25 79 61 of stuur een mail naar welzijn@heist-op-den-berg.be.