

[Home \(/\)](#) ● [Welzijn en zorg \(/welzijn-en-zorg\)](#) ● [Gezondheid en preventie \(/gezondheid-en-preventie\)](#) ● [Warme dagen \(/land/warme-dagen\)](#)
● [Ouderen](#)

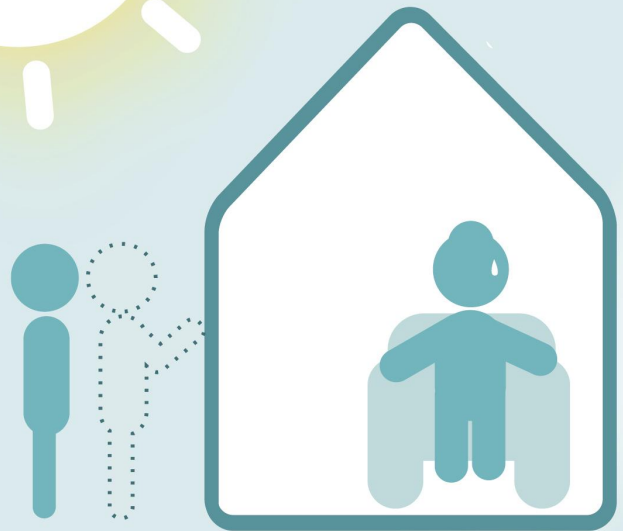
Ouderen

Zorg je voor ouderen? Ouderen zijn een erg kwetsbare groep op warme dagen. Tips om hen te beschermen zijn samengevat op [deze fiche \(/warme-dagen_fiche_thuiswonende_seniorenpdf\)](#).

- Laat de behandelende huisarts regelmatig langskomen voor een controle.
- Ga op warme dagen extra langs of bel regelmatig. Neem wat groenten en fruit mee zodat de oudere lichte maaltijden kan eten.
- Stel een lijst op met contactpersonen bij problemen. Denk aan de burenen, de familieleden, de huisarts, de verpleging, ...
- Zorg dat iemand anders langsgaat als je zelf niet kan.
- Noteer alle belangrijke informatie over de oudere en leg die op een duidelijk zichtbare plaats.
- Zorg voor een telefoon.
- Laat de oudere voldoende en regelmatig drinken, ook als hij geen dorst heeft. Doe dat ook enkele dagen voor de warme dagen. Zo bouwt hij een vochtreserve op.
- Bied keuzemogelijkheden en variatie aan zoals koffie, thee en suikerhoudende dranken. Daarmee zet je aan tot drinken. Hou rekening met adviezen voor een gezonde voeding en laat water primeren.
- Zorg voor kleding die aan de temperatuur aangepast is. Koop eventueel nieuwe kleding aan.
- Zorg voor een frisse slaapkamer en luchtig beddengoed. Ververs regelmatig de kussensloop en lakens.
- Zorg voor verfrissing zoals een waterspuit, een koel doek, een douche, een voetbad, ...
- Hou de woning koel. Veel ouderen blijven de hele dag binnen.



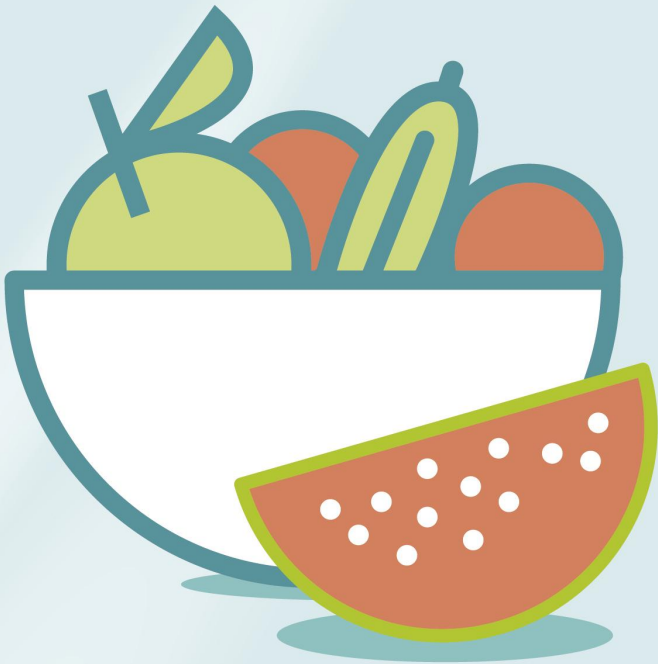
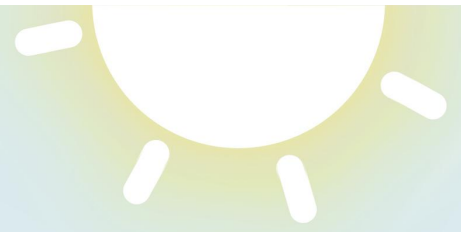
**Ga langs bij
iemand die je hulp
kan gebruiken.**



**Zorg dat iemand anders
langsgaat wanneer je
zelf niet kunt.**



Vlaanderen
is zorg



Neem wat groenten
en fruit mee zodat
de oudere lichte
maaltijden kan eten.



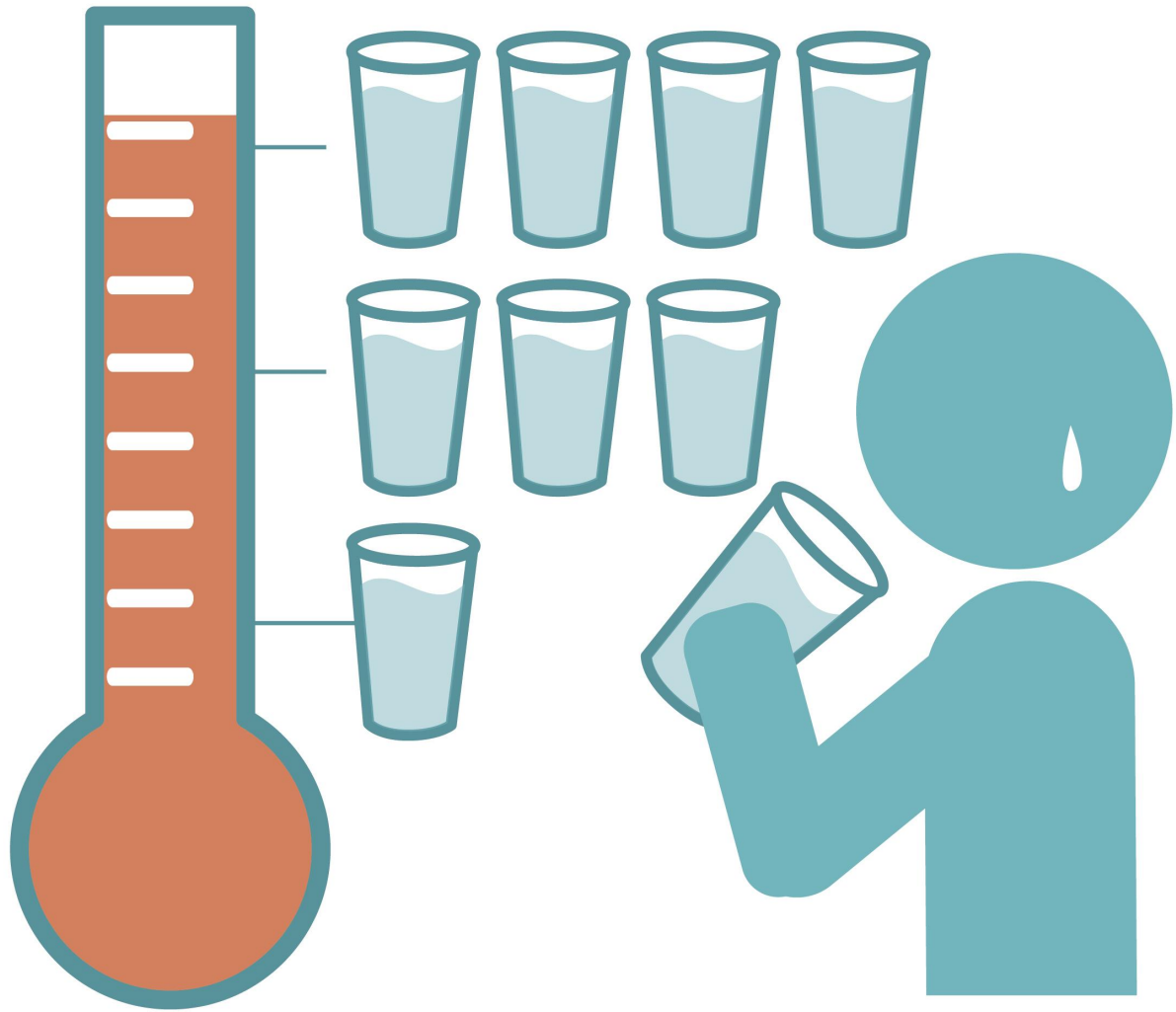
Vlaanderen
is zorg



Drink vooral WATER.
Koffie en thee kunnen ook.



Vlaanderen
is zorg



**Drink MEER dan gewoonlijk.
Dagen voor je sportdeelname.**



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



[Preventie en Welzijn \(/team/preventie-en-welzijn\)](/team/preventie-en-welzijn)

OCMW-site

Stationsstraat 2, 2220 Heist-op-den-Berg

015 23 88 34

welzijn@heist-op-den-berg.be (<mailto:welzijn@heist-op-den-berg.be>)

→ [Externe websites](#)

[Warme dagen \(/warme-dagen\)](/warme-dagen)



[\(htt](#) [\(htt](#) [\(htt](#)

[Privacy \(/privacy\)](#) • [Disclaimer \(/disclaimer\)](#) • [Cookies \(/cookies\)](#) • [Openbare onderzoeken \(/openbare-onderzoeken\)](#) • [Cookievoorkeuren](#)

