



# Warme dagen, zorg dragen

**Zon in overvloed, verzorg  
jezelf en anderen goed**

Warme zomerdagen zijn leuk, maar een echte hittegolf is niet altijd zonder gevaar. **Kinderen, ouderen en alleenstaanden zijn erg kwetsbaar** tijdens warme dagen. Draag tijdens een hittegolf dus extra zorg voor hen.

Elk jaar sterven nog honderden mensen aan de gevolgen van warmte. Vaak gaat het om alleenstaande ouderen of chronisch zieken. **Ga op warme dagen eens kijken** of ze zich goed voelen en voldoende vocht binnenkrijgen. Help ook jonge kinderen voldoende te drinken. Laat kinderen nooit achter in een geparkeerde auto, ook niet voor twee minuten.

**Wees ook zelf goed voorbereid.** Zorg dat je altijd water bij hebt. Hou de weersvoorspellingen in de gaten. Smeer op tijd zonnecrème. Verbouw en bouw hittebestendig. Drink voldoende, meer dan gewoonlijk. Hou jezelf en je huis koel.dagen. Daarnaast verspreiden we ook verschillende warmtefiches voor mensen en organisaties die met kwetsbare doelgroepen werken.

## Info voor thuiswonende ouderen

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. Op de achterzijde vind je tips om het hoofd koel te houden tijdens een hittegolf.

### Bij gezondheidsproblemen

- Bel je de huisarts. Tijdens het weekend bel je de huisartsenwachtpost op 1733.
- 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 de dienst thuiszorg van Zorgbedrijf Rivierenland via het nummer 015 44 52 40.

# Wat kan je thuis zelf doen op een erg warme dag?



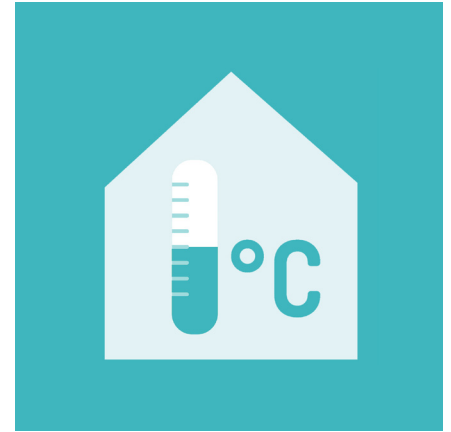
## Drink voldoende

- 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 het 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.