



# Tips bij Hitte - voor ouderen

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.

## VOORAFGAAND AAN DE HITTE



Zorg voor lichte en luchtige kleding van katoen of linnen.



Zorg ervoor dat u producten in huis heeft die zorgen voor verkoeling. Bijvoorbeeld een voetenbad (teiltje) of ventilator.



Sommige medicijnen hebben invloed op uw lichaamstemperatuur of vochtafvoer. Houd hier rekening mee. Weet wat u gebruikt.



Zorg voor een zonnebril en een hoed of pet en zonnebrand in huis.

WEES VOORBEREID

## TIJDENS DE HITTE



Draag een zonnebril en een hoed of pet. Smeer u goed in met zonnebrandcrème als u de zon niet kunt vermijden.



VOOR 12.00 UUR  
NA 18.00 UUR

Kies een koel moment op de dag om naar buiten te gaan. Neem een flesje water mee.



Draag lichte, luchtige kleding. Voorkom rechtstreekse straling van de zon op uw huid.



Vermijd de zon. Blijf in de schaduw. Te warm in huis? Ga naar een koele publieke ruimte zoals buurthuis of bibliotheek.

HOUD UZELF KOEL



**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.



**Bent u minder mobiel?**  
Zorg dat een kan water binnen handbereik staat.



**Drink vooral water.**  
Drink geen alcohol. Alcohol zorgt voor uitdroging.



**Benut uw zonwering maximaal.**  
Warmte die buiten blijft hoeft u niet kwijt te raken. Zorg voor zonwering aan de buitenzijde van uw huis en doe deze omlaag voordat de zon op het huis staat. Sluit zo nodig de gordijnen. Houd alles dicht zolang de zon schijnt.



**Regel hulp om uw woning koel te houden als u dit niet zelf kunt.**



**Zet uw ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen.**  
Zorg dat de koele lucht zich kan verplaatsen, bijvoorbeeld met een ventilator.



**Kleurt uw urine donker? Drink meer!** Ook als u geen dorst heeft.



**Te warm voor uw wandeling buiten? Blijf in beweging.** Doe in huis kracht- en lenigheidsoefeningen die u zelf rustig en veilig kunt doen.



**Eet vezelrijk met genoeg volkoren producten en groente en fruit.** Dit helpt harde ontlasting te voorkomen.



**Voorkom vallen.** 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.

**Zon in overvloed? Verzorg je zelf en anderen goed!**

Meer tips over omgaan met hitte op <https://ggdleefomgeving.nl/zomer-en-hitte/>

Of bel GGD regio Utrecht: 030-608 60 86 (werkdagen van 8.30-17.00 uur)