



Tips bij Hitte- mantelzorgers en (zorg) professionals

Geeft u zorg aan ouderen of ondersteunt u hen in het huishouden? Kijk dan wat u kunt doen tijdens hitte.

Ouderen hebben meer kans op schade aan hun gezondheid door hitte. Dit heeft verschillende oorzaken. Zo vermindert het dorstgevoel als mensen ouder worden en raakt het lichaam minder goed z'n warmte kwijt. Ook kan het zijn dat het lichaam minder reserve heeft om gevolgen van uitdroging en oververhitting op te vangen. Ook hebben sommige medicijnen invloed. Lees hier wat u kunt doen om ouderen te helpen.

Oververhitting herkennen:

- vermoeidheid
- concentratieverlies
- hoofdpijn
- duizeligheid
- spierpijn
- opgezwollen enkels (oedeem)
- jeukende blaasjes



Wat doe je:

- stimuleer waterdrinken
- laat de oudere rust nemen
- laat de oudere een voetenbad nemen
- neem contact op met de huisarts als de klachten erger worden.

Hitteberoerte herkennen:

- verhoogde lichaamstemperatuur (boven 39 graden)
- hoge hartslag
- misselijkheid
- rode huid
- meestal geen zweet
- stuiptrekkingen
- bewustzijnsverlies



Wat doe je:

Een hitteberoerte is levensbedreigend! Bel 112 en volg de aanwijzingen van de hulpdiensten.



Sommige medicijnen hebben invloed op de lichaamstemperatuur of vochtafvoer. Houd hier rekening mee.



Te warm voor een wandeling buiten? Stimuleer om kracht- en lenigheidsoefeningen in huis te doen.



Stimuleer vezelrijk eten (volkoren producten en groente en fruit). Dit helpt harde ontlasting te voorkomen.



Voorkom vallen. Bij hitte kunnen ouderen eerder onvast ter been zijn. Laat hen eerst een moment zitten en daarna pas staan.



Zorg dat er lichte, luchtige kleding wordt gedragen. Voorkom rechtstreekse straling van de zon op de huid.



Zorg voor verkoeling. Bijvoorbeeld met een voetenbad (teiltje) of ventilator.



Kies een koel moment op de dag om samen naar buiten te gaan.



Vermijd de zon. Zorg dat de oudere zoveel mogelijk in de schaduw blijft.



Stimuleer waterdrinken. Ongeveer een glas per uur. Let op de kleur van de urine. Kleurt deze donker dan meer drinken.



Laat bijhouden hoeveel er gedronken wordt. Gebruik zo nodig een checklist.



Minder mobiel? Zorg dat een kan water binnen handbereik staat.



Stimuleer waterdrinken, geen alcohol. Alcohol zorgt voor uitdroging.



Benut zonwering maximaal. Sluit zo nodig de gordijnen of doe de zonwering omlaag. Houd alles dicht zolang de zon schijnt.



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

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)