

- Trek luchtige kleding aan en draag buiten een zonnehoed of pet. Blijf zo veel mogelijk in de schaduw en neem een flesje water mee.
- Smeer onbedekte huid in met een zonnebrandmiddel met hoge beschermingsfactor.
- Beperk lichamelijke inspanning, met name tussen 12:00 en 16:00 uur, de warmste uren van de dag.
- Douche regelmatig en verkoel gedurende de dag uw gezicht, hals en polsen met een nat washandje.
- Houd overdag uw ramen en deuren dicht en ventileer 's nachts uw slaapkamer.

Waar kan ik terecht met vragen?

U kunt met al uw vragen over dit onderwerp terecht bij uw evv'er.

Bloemswaard

Garbialaan 3
2182 LA Hillegom

Parkwijk

Parklaan 2
2181 DB Hillegom

Maronia

Maronia 42
2182 RL Hillegom

Zorg Thuis

Parklaan 2
2181 DB Hillegom

☎ 0252 576 500

✉ info@hozo.nl

www.hozo.nl

De inhoud van deze folder is voor het laatst gewijzigd op 8-7-2020



Wat kunt u doen als het warm wordt?

In de zomer kunnen de temperaturen soms erg hoog oplopen. Wij geven u graag advies hoe u deze dagen zo aangenaam mogelijk kunt doorkomen en de risico's kunt verkleinen.

Hitte

Hitte kan ernstige gevolgen hebben voor de gezondheid. Het optreden van gezondheidsklachten door warmte is niet alleen afhankelijk van de temperatuur. Ook luchtvochtigheid, kleding en de mate van activiteit spelen een belangrijke rol.



Wat kunt u doen
als het warm
wordt?

Over het algemeen geldt dat bij blootstelling aan temperaturen boven 27°C klachten door vocht- en zoutverlies kunnen ontstaan. Om te koelen gaat het lichaam transpireren. Als dit vocht niet voldoende wordt aangevuld, kunnen klachten ontstaan.

Klachten

De eerste klachten die optreden zijn vermoeidheid, duizeligheid, prikkelbaarheid en hoofdpijn. Daarnaast kunnen huidklachten optreden, zoals jeuk en uitslag met blaasjes. In ernstige situaties kan door uitdroging kramp, misselijkheid, uitputting, flauwte en bewusteloosheid optreden.

Risicogroepen

Iedereen is kwetsbaar bij hitte, maar de kwetsbaarheid neemt met name toe bij:

- ouderen
- vrouwen
- hart- en longaandoeningen
- nierziekten
- suikerziekte

- maag-/darmaandoeningen
- aandoeningen van het centrale zenuwstelsel (zoals dementie en ziekte van Parkinson)
- incontinentie
- medicatiegebruik (zoals plaspillen en rustgevendende middelen)

Vooraf bij ouderen neemt het risico op uitdroging en problemen als gevolg van hitte-stress toe. Dit risico wordt nog groter als iemand ook nog wordt getroffen door een acute infectieziekte met koorts, braken en/of diarree.

Tips

Hoe kunt u gezondheidsproblemen voorkomen?

- Drink voldoende, ook als u geen dorst heeft. Drink bij voorkeur water en vermijd alcohol.
- Eet gezond en regelmatig. Extra groenten en fruit zijn aan te bevelen, omdat deze veel water bevatten en bron zijn van vitamines en zouten. Ook bouillon is goed voor het zoutgehalte.