



Een hittegolf en dan...

Tropische temperaturen betekent voor veel mensen genieten op het strand of in de tuin.

Maar de hitte kan ook risico's met zich meebrengen, met name voor ouderen en mensen met een kwetsbare gezondheid.

Onderstaande tips kunnen u helpen een warme periode goed door te komen.



Vochtiname

Het algemene advies is *drink voldoende*. Voor volwassenen is dat 1½ - 2 liter per dag.

Maar wat betekent dat als u een vochtbeperking heeft?

De vochtbeperking is op uw situatie afgestemd. U krijgt daarmee precies voldoende vocht binnen, niet te veel en niet te weinig. Een vochtbeperking is erg lastig, zeker als het warm weer is. U kunt niet zo maar luisteren naar dorstsignalen van uw lichaam, of zomaar een extra glas water drinken.

- U kunt op een extreem warme dag ± 250 ml extra vocht drinken. Verdeel dit goed over de dag, dat beperkt het dorstgevoel over de dag.
- Drink bij voorkeur water, smaakwater of thee zonder suiker
- Om af te koelen kunt u het beter niet kiezen voor ijskoude dranken maar voor dranken die minder gekoeld of (lauw)warm zijn.
- U kunt ook af en toe een ijsklontje nemen, dat levert slechts 15 ml vocht.
- Drink niet te veel tijdens de maaltijd. U geniet meer van uw drankje als u dat na de maaltijd neemt.

Meer tips vindt u in de info 4.23 "Droge mond".

Voeding

- Wees alert op het gebruik van zo min mogelijk zout. Zout veroorzaakt dorst en zout houdt vocht vast.
- Geen zin in een warme maaltijd? Kies dan voor een maaltijdsalade.

Voorkom voedselinfecties

Let extra op de hygiëne bij het kopen, bewaren en bereiden van uw voeding.

- Check de temperatuur van uw koelkast. De juiste temperatuur is 4° C.
- Bewaar bederfelijke etenswaar zo kort mogelijk buiten de koelkast.
- Neem een koeltas mee bij het boodschappen doen.

Zie voor meer informatie 4.40 'Voedselveiligheid'.

Overige maatregelen

- Laat zonwering zakken of doe de gordijnen, lamellen of rolgordijnen dicht van de kamers die veel zon krijgen.
- Houd de ramen gesloten zolang het buiten warmer is dan binnen.
- De warmste periode van de dag is tussen 12:00 en 16:00 uur. Zoek die tijd een koele ruimte op in huis.
- Draag luchtige, dunne kleding.
- Leg zo nodig af en toe een koele handdoek in uw nek. Ook kunt u uw gezicht, hals en polsen regelmatig nat maken.
- Wilt u een ventilator gebruiken, plaats deze dan hoog genoeg en let er op dat de luchtstroom niet direct op uw lichaam is gericht.
- Voorkom op grote temperatuurverschillen en tocht.
- Wilt u buiten zitten, zoek dan een plaats in de schaduw en niet in de wind. En smeer u in met zonnebrand met minimaal factor 30.
- Beperk lichamelijke inspanning in de middag en vroege avond.