



SAR – artikel Info-Bierbeek juli 2010

## Ouderen in de zomerwarmte

Vaak hebben ouderen meer last van de hitte dan jongere mensen. Wat kan je doen om tropische temperaturen beter te weerstaan? Hieronder enkele belangrijke tips:

1. Drink minstens 2 liter water per dag (meer als je veel transpireert), ook als je geen dorst heeft. Drink verspreid over de dag en neem water mee als je naar buiten gaat. Wees matig met alcohol, cafeïnehoudende dranken en dranken met suiker (deze onttrekken juist vocht aan je lichaam). Als je minder dan normaal plast of als je urine donkerder wordt, moet je meer drinken.
2. Denk aan je huid wanneer je naar buiten gaat! Smeer de onbedekte huid goed in met een zonnebrandmiddel met hoge beschermingsfactor.
3. Ga indien mogelijk alleen 's morgens naar buiten. Vermijd als het erg warm is buiten te komen tussen 11 en 17 uur. Vermijd overmatige inspanningen en neem veel rust.
4. Draag lichte, luchtige kleding, liefst van katoen, linnen of andere natuurlijke vezels. Bedek je hoofd met een zonnehoed of zonneklep wanneer je naar buiten gaat. Vervang een dekbed of deken door een laken.
5. Blijf goed eten, eiwitrijk en met voldoende vitamines en zorg voor voldoende zoutopname. Groenten en fruit zijn aan te bevelen omdat deze veel water bevatten en een natuurlijke bron zijn van vitamines en minerale zouten. Soep, bouillon, melk, ijs of tomatensap zijn ook prima om het verloren zout aan te vullen. Zorg voor goede koeling van etenswaren en zorg voor een goede hygiëne in de keuken.
6. Hou de warmte zoveel mogelijk buiten. Dit kan door rechtstreekse zoninval te vermijden, zonnewering te gebruiken en deuren en ramen overdag dicht te houden en 's avonds en 's nachts maximaal te luchten. Als dit niet mogelijk is (inbraakpreventie), laat dan (schone) ventilatieroosters permanent open. Doe ook lampen en de computer zoveel mogelijk uit.
7. Als je het te warm krijgt, maak dan je gezicht, hals, polsen en benen nat en herhaal dit regelmatig. Een nat washandje of voetenbadje werken ook verkoelend.
8. Gebruik een ventilator of ga naar een koele of airconditioned ruimte. Gebruik je een ventilator, plaats deze dan hoog genoeg en let erop dat de luchtstroom niet direct op je lichaam is gericht. Let op te grote temperatuurverschillen en tocht.

9. Woon je alleen of heb je gezondheidsklachten? Vraag aan familieleden of buren dan een extra oogje in het zeil te houden of contact te houden. Neem eventueel een abonnement op een alarmeringssysteem.

10. Wees alert op jezelf. Ga met gezondheidsklachten direct naar de huisarts. Verzorg wondjes extra goed en voorkom ontstekingen. Vraag je huisarts om advies als je medicijnen gebruikt die vocht afdrijven of die inwerken op de geestelijke toestand.

Indien je je niet goed voelt, aarzel niet en contacteer je huisarts

Meer info op : [www.e-gezondheid.be](http://www.e-gezondheid.be).

*Tekst: Liebrecht Salen*