

Thuiszorg tipkaart bij extreem warme dagen

Als zeer warme dagen voorspeld zijn, dan kunt u maar beter goed zijn voorbereid:

1. Draag zoveel mogelijk lichte katoenen kleding. Wit stoot namelijk hitte af en donkere kleuren nemen juist hitte op.
2. Neem minimaal 1,5 tot 2 liter vocht per dag tot u. Meloen, mango, aardbeien, frambozen en bessen zijn uitstekend afkoelvoedsel.
3. Neem chips of zoute snacks om het zoutgehalte op peil te houden.
4. Plan inspannende activiteiten zoveel mogelijk voor 12.00 of na 16.00 uur, zoals fysiotherapie of boodschappen doen.
5. Overweeg plaatsen van ventilatoren.
6. Kies bij voorkeur voor wassen in plaats van douchen. Douchen is benauwend en verhoogt de luchtvochtigheid.
7. Houd deuren en ramen gesloten en laat vanaf zonsopkomst de zonwering neer.
8. Wees zuinig met verlichting en schakel indien mogelijk apparaten uit die warmte afgeven (ook 'stand-by' geeft warmte).
9. Zorg voor nachtventilatie, zet dus een raam open (pas op voor inbraakrisico).

Stichting Zorggroep
Noordwest-Veluwe



Wonen, zorg en welzijn

Thuiszorg met aandacht

www.znww.nl | tel. 088 0563000