

LOGO KEMPEN

Stationstraat 60
2300 Turnhout
T 014 44 08 34
E info@logokempen.be
www.logokempen.be

Auteur: Logo Kempen vzw

Publicatiedatum: zomer

Warme dagen: wat kan jij betekenen voor jouw burens, vrienden en familie?

Als de zon weer vaker schijnt en de temperatuur stijgt, is het belangrijk dat we oog hebben voor mensen die gevoeliger zijn voor warmte. Warm weer is namelijk fijn, maar brengt zeker voor jonge kinderen, ouderen en chronisch zieken ook gezondheidsrisico's met zich mee. Als je ouder bent, voel je namelijk minder snel dat je dorst hebt en veel mensen hebben de neiging zich te warm aan te kleden. Ook het openen en sluiten van de rolluiken kan te zwaar zijn en kan het opzetten van een parasol aanvoelen als een heuse work-out. Veel mensen kunnen een beetje hulp dan ook goed gebruiken.

Denk jij bij het lezen van bovenstaande tekst spontaan aan mensen uit jouw omgeving? Laat ze dan weten dat jij ze wilt helpen en dat ze op jou kunnen rekenen. En bedenk ook even wie dit van jou kan overnemen als jij op vakantie bent. Want je zult zien, dat er hier dan net een hittegolf is.

Benieuwd hoe jij nu juist een belangrijke rol kan spelen? Hieronder vind je enkele tips:

- Zet een kan water klaar of koop wat lekkere (alcoholvrije) dranken. Voldoende drinken is namelijk enorm belangrijk.
- Breng ook wat groente en fruit mee, want dat kan helpen om voldoende vocht binnen te krijgen én is zeer geschikt als lichte maaltijd op een warme dag.
- Zorg voor verfrissing zoals een koel voetbadje, een koele doek, een douche, ...
- Zorg voor voldoende zonnewering zowel om buiten te zitten als om te voorkomen dat het binnen niet te warm wordt. Denk mee na over de mogelijkheden om de woning zo koel mogelijk te houden door o.a. in de avonduren te ventileren. Bekijk of het lukt om de rolluiken, gordijnen, parasol en dergelijke te gebruiken of dat je hierbij moet helpen.
- Zorg indien mogelijk voor een frisse slaapkamer en luchtig beddengoed. Ververs regelmatig de kussensloop en lakens.
- Kan de woning niet genoeg gekoeld worden en wordt het te warm in huis? Stel dan voor om de persoon naar een koelere plaats zoals de bibliotheek, het dienstencentrum of het park te brengen.
- Hou de algemene gezondheidstoestand goed in het oog. Die kan zeker bij oudere mensen zeer snel evolueren. [Herken de alarmsignalen!](#)



- Contacteer de huisarts als de persoon zich niet goed voelt. De gezondheidstoestand kan namelijk snel verslechteren. Bel 112 als dit nodig is.

Wil je graag meer algemene informatie of zoek je nog extra tips? Surf dan naar:

<https://www.warmedagen.be/tips-bij-warm-weer>



Aandachtspunten voor publicatie:

1. *Artikel mag gepubliceerd worden in het gemeentelijk informatieblad, website, nieuwsbrief*
2. *Bronnen vermelden aub*
3. *Indien je een Gezonde Gemeente bent dan adviseren wij om ook het logo van Gezonde Gemeente toe te voegen aan het artikel.*

