



Jaargang 3 (2022) nummer 03

## 12 tips om ouderen door de hitte te helpen

Tips om ouderen de hete zomer door te helpen:

### 1. Laat ouderen voldoende drinken.

Volgens de Nederlandse Voedingsraad is voor ouderen minimaal 1700 milliliter vocht per dag noodzakelijk. Zorg hiervoor door niet alleen tijdens de maaltijden, maar ook vaker tussendoor water aan te bieden. Ook is het beter voor mensen om vaker kleine hoeveelheden te drinken dan een paar maal een grote hoeveelheid. Bied ook minerale dranken (zoals bouillon), verse fruitsappen, tomatensap, melk of sportdranken aan.

### 2. Zorg dat mensen gezond en regelmatig blijven eten.

Groenten en fruit zijn extra aan te bevelen omdat deze ook veel water bevatten en een bron zijn van vitamines en zouten.

### 3. Laat mensen luchtige, lichtgekleurde kleding dragen.

Liefst van katoen of linnen.

### 4. Zorg voor continue verkoeling.

Maak het gezicht, hals en de polsen van de oudere regelmatig nat met een koud washandje. Een voetenbadje kan voor extra verkoeling zorgen.

### 5. Houd het rustig op het heetste moment van de dag.

Dat is tussen 12:00 en 16:00 uur. Het heeft de voorkeur als ouderen dan geen inspannende activiteiten of behandelingen hebben.

### 6. Bekijk met de arts of de medicatie bijgesteld moet worden.

Zo kan het gebruik van plastabletten de kans op uitdroging verhogen.

### 7. Bescherm mensen buiten goed tegen de zon.

Zorg ervoor dat zij goed ingesmeerd zijn met zonnebrandcrème en zoveel mogelijk in de schaduw zitten.

### 8. Zorg dat ouderen binnen in een goed geventileerde of gekoelde ruimten kunnen verblijven.

Voorkom het binnendringen van warme lucht door op juiste tijden de ramen open te zetten en te sluiten. 's Nachts kun je de ramen openzetten, maar houd wel in de gaten dat het niet te veel tocht. Maak verstandig gebruik van interne warmtebronnen, zoals computers en lampen. Als er zonwering is, doe die dan bij zonsopgang direct naar beneden en bij zonsondergang omhoog.

### 9. Let op voldoende verkoeling tijdens de nachtrust.

Zorg voor dunne lakens en luchtige slaapkleding.

### 10. Wees extra alert bij mensen die koorts hebben of (acut) ziek zijn.

Zij transpireren vaak meer waardoor de kans op uitdroging toeneemt. Bij misselijkheid en diarree is die kans natuurlijk ook groter.

### 11. Houd een extra oogje in het zeil tijdens de vakantieperiode.

Weet wanneer mantelzorgers van thuiswonende ouderen op vakantie gaan. Licht buren en betrokken naasten hierover in. Werk je in een zorginstelling? Dan is de personeelsbezetting vaak geringer, waardoor je anders moet prioriteren. Zorg dat de bewaking van de vochtbalans dan prioriteit heeft.

### 12. Vergeet niet voor jezelf te zorgen.

Neem op gezette tijden even rust in de koelte, drink genoeg en deel je dagelijkse werkzaamheden eventueel wat anders in zodat er minder van je gevraagd wordt.

*Bron: Zorg voor Beter*