**Gezondheid & vitaliteit**

**Dossier: Hitte**

De zomers in Nederland lijken elk jaar wel warmer te worden. Het Nationaal Hitte plan wordt dan ook regelmatig in werking gesteld. Het is belangrijk om maatregelen te nemen om overlast bij hitte te voorkomen of beperken. Langdurig aanhoudende hitte kan leiden tot klachten van duizeligheid, hoofdpijn, vermoeidheid en concentratieproblemen. Mensen kunnen huidproblemen krijgen zoals jeuk en uitslag met blaasjes. Tevens is bij langdurige hitte oververhitting en uitdroging een risico. .

 **Tips tegen de hitte** Het is belangrijk om maatregelen te nemen om overlast bij hitte te voorkomen of beperken. U kunt het ongemak van hitte beperken door het volgende te doen:

Drink voldoende

Zorg ervoor dat u voldoende drinkt, ook als u geen dorst heeft. Ongemerkt verliest u veel vocht door transpiratie. **Matig het gebruik van alcohol.**

**TIP:**

Zorg dat u altijd een flesje water bij de hand hebt, zeker als u naar buiten gaat of met de auto op pad gaat.

Houd uzelf koel

Draag dunne kleding. Blijf in de schaduw en beperk lichamelijke inspanning in de middag (tussen 12 en 16 uur).

**TIP:** Maak gebruik van de koelere ochtend en avond voor uw boodschappen of wandeling. Neem een (voeten)bad of douche. Zoek verkoeling onder een boom of bij water en slaap niet onder een te warme deken. Het is belangrijk om maatregelen te nemen om overlast bij hitte te voorkomen of beperken. U kunt het ongemak van hitte beperken door het volgende te doen:

**Houd uw woning koel**

Door een zonwering, ventilator of airconditioning houdt u uw woning koel. Zorg voor continue ventilatie door ventilatieroosters open te houden of ramen op een kier te zetten.

**TIP:**

Open ramen en/of deuren op tijdstippen dat het buiten koeler is, zoals ‘s avonds, ‘s nachts en ‘s ochtends.

Zorg voor elkaar

Let bij warm weer extra op mensen in uw omgeving die misschien uw hulp kunnen gebruiken.

**Herken de klachten bij hitte**

Herken de klachten bij hitte en weet wat u moet doen

**Er zijn 3 soorten klachten.** Oververhitting:

Hoe weet u wanneer u last heeft van oververhitting? U kunt het herkennen aan de volgende symptomen:

* Hoofdpijn
* Spierpijn
* Vermoeidheid
* Duizeligheid
* Concentratieverlies overdag
* Jeukende blaasjes
* Opgezwollen enkels (Oedeem)

**Wat kunt u doen tegen Oververhitting?**
Drink voldoende vloeistof zoals water, thee of koffie. Ook als u geen dorst heeft. Doe het rustig aan. Een voetenbad kan u helpen tegen oververhitting en opgezwollen enkels. Neem contact op met de huisarts als uw klachten erger worden.

**Hitte-uitputting:** Hoe weet u wanneer u last heeft van hitte-uitputting? U kunt het herkennen aan de volgende symptomen:

* Hevig zweten
* Kramp
* Flauwvallen
* Snelle hartslag
* Een bleke huid

**Wat kunt u doen als u last heeft van hitte-uitputting?**
Stop met wat u aan het doen bent en zoek een koele plek op. Drink voldoende water of sportdrank en neem kleine slokjes. Koel uw lichaam: neem een koude douche of met zoek verkoeling door natte doeken. Als de klachten niet minder worden, waarschuw dan een arts.

**Hitteberoerte** Hoe weet u wanneer u last heeft van hitteberoerte? U kunt het herkennen aan de volgende symptomen:

* Misselijkheid
* Rode huid
* Verhoogde lichaamstemperatuur van meer dan 39 graden
* Meestal geen zweet
* Stuiptrekkingen
* Bewustzijnsverlies

Een hitteberoerte is levensbedreigend! Bel 112 en volg de aanwijzingen van de hulpdiensten.

Bron: Anbo

Heeft u ook interesse om lid te worden van de KBO Edam-Volendam en wilt u wat informatie, neem dan even contact op met:

Agatha Sombroek: 0299-367413 Jan Zwarthoed: 06-14432633