

## Preventie

### Bijkomende tips

- Laat kinderen nooit achter in een geparkeerde auto!
- Ga bij voorkeur niet naar buiten tussen 12 en 22 uur;
- Zorg voor aangepaste, lichte kledij. Wees extra waakzaam voor kleding van baby's en hulpbehoevenden;
- Houd ramen, gordijnen en rolluiken overdag gesloten en verlucht 's nachts als de temperatuur gedaald is;
- Een ventilator brengt weinig of geen verkoeling, een airco wel;
- Als je bepaalde geneesmiddelen neemt, kun je het best op voorhand bij je arts of apotheker informeren of ze tijdens een hitteperiode een negatief effect kunnen hebben op je gezondheid en of de dosis aangepast moet worden.



Meer informatie over maatregelen en preventieve tips en vind je op [www.vlaanderen.be/nl/hitte-en-ozon](http://www.vlaanderen.be/nl/hitte-en-ozon)

[www.zorg-en-gezondheid.be](http://www.zorg-en-gezondheid.be)

**AGENTSCHAP  
ZORG & GEZONDHEID**

## Contactpersonen

Voor bijkomende informatie kunt u steeds contact opnemen met

### **Dhr. Jelle Goderis**

Kwaliteitscoördinator

[jelle.goderis@blijvelde.be](mailto:jelle.goderis@blijvelde.be)

051/65.01.06

### **Mevrouw Petra Beukelaere**

Directeur zorg

[petra.beuckelaere@blijvelde.be](mailto:petra.beuckelaere@blijvelde.be)

051/65.01.02

### **Dhr. Gerdy Desmedt**

Algemeen directeur

## Hitteplan 2018



Hospitaalstraat 35

8610 Kortemark

T: 051/56 73 01

E-mail: [info@blijvelde.be](mailto:info@blijvelde.be)



# Algemeen

Elke zomer opnieuw lopen kwetsbare groepen in onze samenleving risico's als hoge temperaturen enkele dagen aanhouden. Ook 65 plussers behoren tot deze groepen.

We spreken van warm weer wanneer de temperatuur buiten meer dan 25°C bedraagt. Een hittegolf is een periode van minstens 5 dagen met een maximumtemperaturen van 25°C of meer en waarvan minstens 3 dagen de temperatuur 30°C of meer bedraagt.

Een hittegolf, in combinatie met een aantal bekende meteorologische factoren zoals vochtigheidsgraad, zwakke wind en andere kunnen ernstige gevolgen met zich meebrengen.



# Symptomen

Naarmate mensen ouder worden, gaan ze minder flexibel om met veranderingen; dit geldt dan ook voor extreme weersomstandigheden.

Door enkele alarmsymptomen snel te herkennen kunnen gevaarlijke situaties vermeden worden.

## Dehydratatie

Treedt meestal op na enkele warme dagen ten gevolge van het verlies aan vocht en zouten door transpiratie. Alarmsymptomen zijn:

- Droge mond, slijmvliezen, tong;
- Rode, warme en droge huid;
- Gevoel van dorst;
- Verwardheid, ongewone onrust;
- Daling van het lichaamsgewicht.

## Hitteslag

Kan zich voordoen als je lichaam er niet meer in slaagt je temperatuur te regelen. De lichaamstemperatuur kan dan oplopen tot meer dan 40°C.

Alarmsymptomen zijn:

- Een droge, rode huid;
- Hoge lichaamstemperatuur
- Snelle hartslag
- Eventueel braakneigingen

Zeer dringende medische hulp is in dit geval is vereist!

# Preventie

## Tips en voorzorgsmaatregelen bij hitte

### **Drink meer dan gewoonlijk**

- Drink bij voorkeur mineraal water
- Vermijd alcoholische –en suikerhoudende dranken
- Help baby's, jonge kinderen en hulpbehoevenden voldoende te drinken

**Waarschuw onmiddellijk de dokter of hulpdiensten (112) bij tekenen van uitputting of hitteslag!**



**BLIJF BINNEN** en **BESCHERM** je tegen de zon: gebruik een degelijk beschermende zonnecrème en een hoedje.

Zoek de **KOELTE** op.

**RUST VOLDOENDE** en beperk lichamelijk of overbodige inspanningen