

Tips om de hitte te doorstaan

Is het lang achter elkaar warm? Dan is het belangrijk om je gedrag en je omgeving aan te passen. Met deze hittetips kom je de warme dagen wel door!

Een goede voorbereiding is het halve werk

Wil je minder last hebben van de hitte? Je kunt met een paar simpele maatregelen je huis en tuin beter bestand maken tegen de hitte:

- Heb je een plat dak? Overweeg dan om daar een [groen dak](#) van te maken. Het maakt de omgeving minder 'stenig' en de plantjes zorgen ook nog voor een beetje extra isolatie.
- Investeer in het isoleren van je muren en je dak.
- Huur je van een woningcorporatie? Vraag dan aan je corporatie of zij maatregelen kunnen nemen.
- Probeer de warmte zoveel mogelijk buiten te houden met lamellen of gordijnen. Of nog beter: zorg voor goede zonwering aan de buitenkant van je huis, zoals zonneschermen of rolluiken.
- Groen en planten zorgen voor koelte. Betegel je tuin daarom niet helemaal. Maak plekken met gras, struiken en bomen. Een extra voordeel is dat bij een zware bui het water makkelijker weg kan.
- Maak schaduw in je tuin door struiken en bomen te planten. Vraag eventueel aan een hovenier of bij het tuincentrum na welke bomen en struiken geschikt zijn voor jouw tuin.

Hoe voorkom je klachten door de hitte?

Op de pagina [hitte en gezondheid](#) lees je alles over de gezondheidsklachten die je kunt krijgen door hitte. Ook lees je bij welke activiteiten je extra moet oppassen. Met deze hittetips voorkom je dat je klachten krijgt:

Drink genoeg

Doordat je veel zweet, verlies je veel vocht. Veel mensen merken dat niet. Daarom moet je ook drinken als je geen dorst hebt. Je drinkt te weinig als je minder plast dan anders. Of als je plas een donkere kleur heeft. Drink vooral water, thee, bouillon of sap. Drink geen alcohol. Ben je hartpatiënt? Overleg dan met je huisarts of apotheek hoeveel je mag drinken.



Houd jezelf koel

Draag dunne kleding en een hoed of pet. Blijf in de schaduw en doe 's middags geen dingen waarbij je veel beweegt. Meer informatie hierover vind je onder 'Is het te warm om te sporten?'. Neem overdag een keer een lauwe douche. Of ga zitten met je voeten in bak of teiltje met water. Ga je toch in de zon? Smeer jezelf dan natuurlijk goed in. Meer informatie vind je op de pagina over [Uv-straling](#).



Houd je huis koel

Zo houd je je huis koel bij warm weer:

- * Houd ramen en deuren dicht als de temperatuur buiten hoger is dan binnen!
- * Sluit de gordijnen en doe je zonneschermen omlaag. Let op: doe dit al vóóordat de zon er op staat.
- * Zet 's avonds laat, 's nachts of 's ochtends vroeg de ramen wijd open. En zet de tussendeuren in huis ook open.

Lukt het niet om je huis koel te houden? Zoek dan een koele plek op. Denk aan een schaduwrijk park of een openbaar gebouw met airco, zoals een bibliotheek.



Let extra op ouderen en zieken

Het gebeurt vaak dat familieleden of verzorgers in de zomer op vakantie zijn. Let dan extra op deze mensen! Je kunt bijvoorbeeld aanbieden om 's avonds te helpen met luchten. Dan hoeft iemand niet zelf extra de trap op. Of je kunt aanbieden om boodschappen voor iemand te halen.



Hitte en medicijnen

Gebruik je medicijnen? Van sommige medicijnen moet je de dosering aanpassen als het heet is. Dat komt omdat ze de hoeveelheid vocht of de regeling van de temperatuur in je lijf beïnvloeden. De volgende medicijnen vragen om extra aandacht bij hitte:

- * Medicijnen tegen hartproblemen of hoge bloeddruk, bijvoorbeeld plaspillen.
- * Medicijnen tegen ontlastingsproblemen, bijvoorbeeld laxeermiddelen.
- * Medicijnen tegen hersenaandoeningen of psychische aandoeningen, bijvoorbeeld medicijnen tegen de ziekte van Parkinson of medicijnen tegen psychoses. Deze medicijnen kunnen ervoor zorgen dat je minder zweet.

Gebruik je medicijnen voor één van deze aandoeningen? Vraag dan advies aan je huisarts of apotheek. Pas nooit op eigen houtje de dosis aan.

Accepteer [marketing](#) cookies om deze video te bekijken.



Een goede nachtrust tijdens hitte

In je slaapkamer is het vaak erg warm. Zeker als je slaapkamer onder een plat dak ligt. Daardoor slaap je slecht en loop je het risico om uitgeput te raken. Het is dan ook belangrijk dat je je slaapkamer zo koel mogelijk houdt. Zo zorg je dat je toch goed kunt slapen:

- Leg, in plaats van een dekbed, lakens op je bed. Slaap bloot of in een dun hemd van een luchtige stof, bijvoorbeeld katoen.
- Laat de ramen van je slaapkamer overdag dicht en gebruik de zonwering of sluit de gordijnen. Zodra het buiten koeler is dan binnen doe je de ramen open. Last van muggen 's nachts? Maak dan gebruik van horren of een klamboe.
- Lukt het niet om op deze manier je slaapkamer koel te houden? Kijk dan of je in een ruimte kunt slapen die koeler is dan je slaapkamer.
- Drink voor het slapen gaan nog een glaasje water, je verliest 's nachts veel vocht.
- Wordt het in je huis echt te warm om te kunnen slapen? Overweeg dan om ventilatoren of een airconditioning aan te schaffen.

Tips voor gebruik van airco

Airconditioners gebruiken veel stroom. En de burens kunnen hun ramen misschien niet meer open zetten vanwege het geluid van jouw airco. Ook warm je met een airco de buitenomgeving juist op. Schaf dus alleen een airco aan als je huis anders echt te warm is. Wil je er toch één? Kies dan liever voor een vaste airco dan voor een mobiele, die is energiezuiniger.

Als je een airco gebruikt in huis, stel deze dan niet te koud in. Zo spaar je stroom:

- Stel de airco in op 26 graden. Als je luchtige kleding aan hebt is dit voor gezonde mensen een prima binnentemperatuur.
- Gebruik je er ook een ventilator bij, dan kun je de airco op 28 graden instellen. Een ventilator is veel zuiniger dan een airco.
- Doe je een klus in huis waarbij je je licht inspannt, zet dan de airco op 23 graden. Of op 26 graden als je ook een ventilator gebruikt.
- Doe je ramen en deuren dicht als je een airco aan hebt staan.

Kijk voor meer informatie over aanschaf en gebruik van airco op de website van [Milieu Centraal](#).

Waar vind je veilig zwemwater?

Op [zwemwater.nl](#) kun je zien waar je in de buurt veilig kunt zwemmen. Heb je na het zwemmen last van jeuk en huiduitslag? Het kan zijn dat je last hebt van zwemmersjeuk. Kijk op de pagina over [Zomerjeuk](#) voor meer informatie. Meer informatie over veilig zwemmen in natuurwater vind je op onze pagina over [zwemwater](#).

Hittetips voor op school of op het kinderdagverblijf

Jonge kinderen zijn kwetsbaar bij hitte. Zij kunnen zichzelf nog niet goed beschermen tegen hitte. Op scholen en kinderdagverblijven kan de temperatuur hoog oplopen. Er zijn geen regels die zeggen hoe warm het mag zijn in een school of kinderdagverblijf. De wet zegt alleen dat de binnentemperatuur niet zo hoog mag zijn dat het slecht is voor de gezondheid. Is het erg warm? Doe dan het volgende:

- Kleed je kind luchtig.
- Smeer je kind goed in (met factor 50) voor het op pad gaat. Meer informatie vind je op onze pagina over [UV-straling](#).
- Geef extra drinken mee of vraag aan de school of het kinderdagverblijf hoe ze daar mee om gaan.
- Vraag aan de school of het kinderdagverblijf welke maatregelen zij nemen en of het bijvoorbeeld mogelijk is om een tropenrooster in te stellen.

Veel scholen en kinderdagverblijven hebben in een hitteprotocol beschreven welke maatregelen ze nemen als het erg warm is. In een hitteprotocol staat bijvoorbeeld:

- wanneer de school een tropenrooster instelt;
- of/wanneer kinderen extra pauzemomenten krijgen om te drinken;
- en wat de school of het kinderdagverblijf doet om het gebouw koel te houden (bijvoorbeeld de zonwering op tijd omlaag doen en 's nachts en 's ochtends goed ventileren).

Hoe verzorg je je baby bij warm weer?

Het lijfje van je baby kan nog niet zo goed zijn temperatuur regelen. Daarom heeft je baby in de zomer behoefte aan een koele plaats en extra water. De temperatuur in de slaapkamer van je baby is bij voorkeur rond de 18 graden Celsius. Maar op warme dagen (ook op dagen zonder zon) kan de temperatuur behoorlijk oplopen. Met deze tips houd je je baby koel:

Tip 1: Water bij warm weer

Bij warm weer heeft je baby extra vocht nodig. Je kunt je baby 5-10 cc extra water geven naast de flesvoeding. Geef je borstvoeding? Drink dan zelf een liter extra en leg je kind wat vaker aan. Als je baby levendig is en minstens 4 plasluiers per 24 uur heeft, krijgt hij voldoende vocht binnen. Dat hoeven geen volle luiers te zijn.

Tip 2: Eén laagje kleding

Trek je baby niet meer dan één laag kleertjes aan. Bijvoorbeeld alleen een hemdje of romper over zijn luier. Gebruik bij voorkeur kleertjes van katoen. Kunststof materialen nemen het zweet niet goed op. Heb je een plastic boxkleed? Leg daar dan een molton of badstof hoes op.

Tip 3: Zoek een koele plaats

Is er binnen geen koele plaats, dan kun je je baby ook buiten in de schaduw zetten. Laat je baby niet in de tocht liggen of staan. Let op, ook in de schaduw kan je baby verbranden. Smeer hem dus altijd in met factor 50.

Tip 4: Niet in de zon

Houd baby's jonger dan een jaar zoveel mogelijk uit de zon. Is je baby ouder dan een jaar? Dan mag hij wel in de zon, maar goede bescherming is erg belangrijk. Als een kind verbrandt dan verdubbelt dat de kans dat hij later huidkanker krijgt. Laat je kindje een UV-werend shirtje en een hoedje dragen en smeer het in met factor 50. Meer tips om je kind te beschermen tegen de zon lees je op onze pagina over [UV-straling](#).

Tip 5: Slapen

Doe om de matras een katoenen hoeslaken en gebruik een lakentje. 's Nachts zijn een romper of hemdje en een dunne slaapzak voldoende.

Tip 6: Warmte verdrijven

Ga je wandelen? Zet de kap van de kinderwagen op zodat je kindje in de schaduw ligt. Let op: als je lang in de zon loopt of stilstaat kan het onder de kap erg warm worden. Je kunt in dat geval beter niet de kap opzetten, maar een parasolletje gebruiken. Zo maak je schaduw en kan de warmte weg.

Tip 7: Nooit alleen in de auto

Laat je baby nooit alleen achter in de auto! De temperatuur in de auto kan bij warm weer wel oplopen tot 70 graden.

Tip 8: Een lauw badje

Bij warm weer mag je baby wat vaker in een lauw bad om af te koelen.