

## Vragen?

Voor vragen kunt u terecht bij de verzorgende.

Verder kunt u op de website van de RIVM ([www.rivm.nl/hitte](http://www.rivm.nl/hitte)) veel informatie vinden zoals tips en achtergronden. Vragen kunt u stellen aan de GGD in uw regio. Adressen en telefoonnummers vindt u op [www.rivm.nl/hitte](http://www.rivm.nl/hitte) of [www.ggd.nl](http://www.ggd.nl). U kunt daarvoor ook bellen met Postbus 51 (0800 - 8051).

### Stichting De Stouwe

Postbus 508  
7940 AM MEPPEL

**Algemeen telefoonnummer:**  
**(0522) 498 498**

E-mail: [destouwe@destouwe.nl](mailto:destouwe@destouwe.nl)  
Bezoekadres: Reestlaan 2, Meppel

### De Stouwe Thuis

voor thuiszorg

Telefoonnummer: (0522) 498 498  
(24 uur per dag bereikbaar)  
E-mail: [destouwethuis@destouwe.nl](mailto:destouwethuis@destouwe.nl)

### Woonzorgcentrum ABC

Reestlaan 2, 7944 BB Meppel

### Woonzorgcentrum Irene

Pr. Irenelaan 4, 7941 ES Meppel

### Woonzorgcentrum Reestoord

Zuiderlaan 134, 7944 EJ Meppel

### Woonzorgcentrum Dunninghe

Pr. Clauslaan 6, 7957 EA De Wijk

### Woonzorgcentrum Het Kerspel

Ds. van Halsemastraat 12,  
7948 BK Nijeveen

### Woonzorgcentrum 't Vonder

Molenbergh 1, 7961 AV Ruinerwold

### Verpleeghuis Kaailanden

Heerengracht 21, 7941 JJ Meppel

### Cliënt Service Bureau (CSB)

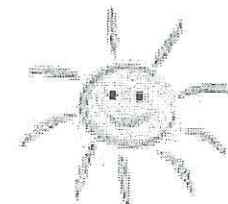
voor begeleiding en advisering m.b.t.  
onze voorzieningen en diensten  
Telefoonnummer: (0522) 498 492

### Maaltijdservice

voor het aanvragen van maaltijden  
Telefoonnummer: (0522) 498 499  
(alleen tijdens kantooruren)

### De Stouwe Beheer

voor aanleunwoningen  
Telefoonnummer: (0522) 498 498



## Extreme warmte

## Wat kunt u er tegen doen?

**De Stouwe**  
STICHTING VOOR ZORG- EN DIENSTVERLENING

## Extreme warmte

### Inleiding

Bij hoge temperaturen vindt de koeling van het lichaam voornamelijk plaats door verdamping van transpiratievocht.

Hevig zweten en weinig drinken kan leiden tot uitdroging. Dit is te herkennen aan grote dorst, droge mond en hoofdpijn.

Als hier onvoldoende aandacht voor is kan dit leiden tot uitputting.

Uitputting is te herkennen aan: hoofdpijn, duizeligheid, vermoeidheid en verwardheid.

In deze folder vindt u praktische tips gericht op het verlichten van de gevolgen van extreme warmte. Ook leest u in deze folder wat De Stouwe bij extreme warmte voor u doet.



### Wat u kunt doen als het extreem warm wordt

Drink voldoende: drink 2 liter water per dag. Drink ook als u geen dorst heeft.

Vermijd alcohol, koffie of thee. Zij verstoren de natuurlijke vochtregulatie in uw lichaam.

Vermijd inspanning; vooral op de warmste uren van de dag; tussen 12.00 en 16.00 uur.

Vermijd de hitte. Blijf binnen of in ieder geval in de schaduw tijdens de warmste uren van de dag.

Draag buiten een hoed, zonnebril en lichte kleding.

Zorg voor koelte. Leg af en toe een koele handdoek in uw nek, neem een koele douche of bad.

Laat de zonwering zakken of doe de gordijnen dicht van kamers die te veel zon krijgen. Doe ook de ramen dicht als het buiten warmer is dan binnen (overdag) en zet ze open als het buiten koeler is.

### Wat De Stouwe voor u doet bij extreem warm weer

De medewerkers van De Stouwe weten hoe zij moeten handelen als het (extreem) warm weer is en zij adviseren u.

Zij waarschuwen u als het KNMI een periode van aanhoudende hitte aankondigt.

Zij zorgen er voor dat u voldoende te drinken krijgt.

Zij zetten de ramen 's ochtends vroeg open om uw appartement koel te krijgen.

Zij zorgen dat de warmte overdag buiten blijft (als het buiten warmer is dan binnen) door de ramen en deuren te sluiten en de zonwering op tijd te laten zakken.

Zij controleren of uw medicijnen een negatief effect kunnen hebben op uw gezondheid gedurende een hitteperiode en/of de dosis aangepast moet worden.

Er vinden minder activiteiten plaats. Soms wordt het tijdstip van de activiteit aangepast. Eventueel wordt voor extra rustmomenten gezorgd.

Temperatuurcontroles kunnen in deze periode van belang zijn.