

Juni

Maand vol veerkracht

Gezond de zomer in

De zomer brengt meer buitenmomenten. Je gaat wandelen, fietsen, tuinieren, spelen met de kinderen, genieten van een terrasje of samen op uitstap. Dat doet deugd.

Tegelijk vraagt de zomer ook wat extra aandacht. Warme dagen, felle zon, insecten, pollen en veranderende eetgewoontes kunnen invloed hebben op hoe je je voelt.



MEDISCH THUIS
waar alle zorg samenkomt

*Interesse?
Neem me mee :)*

Hitte: hou het koel tijdens warme dagen

Bij hoge temperaturen moet je lichaam harder werken om af te koelen. Dat vraagt energie. Je kan je daardoor loom of sneller vermoeid voelen. Sommige mensen krijgen hoofdpijn, hebben minder eetlust of merken dat ze prikkelbaarder zijn. Ook slapen kan moeilijker worden tijdens warme nachten.

Drink regelmatig water, ook wanneer je geen dorst hebt. Zet een glas of drinkbus zichtbaar klaar.

Voor kinderen en ouderen is dat extra belangrijk, want zij voelen dorst niet altijd op tijd.



Eet op warme dagen liever licht.

Denk aan fruit, groenten, yoghurt, een frisse salade, soep die lauw of koud kan, of kleinere porties verspreid over de dag. Je lichaam heeft op warme dagen minder nood aan zware maaltijden.

Hou je huis zo koel mogelijk.

Sluit gordijnen, rolluiken of zonwering aan de zonnkant. Verlucht vroeg in de ochtend of later op de avond, wanneer het buiten frisser is. Overdag hou je ramen beter dicht als de buitenlucht warmer is dan binnen.

Plan zware inspanningen niet op het warmste moment van de dag. Sporten, tuinieren of boodschappen doe je beter vroeg in de ochtend of later op de avond. Tussen 11 en 16 uur zoek je best de koelte op.

Verkoel jezelf: een lauwe douche, een nat washandje in je nek, je voeten in koel water of even rusten op een frisse plek kan al veel doen.

Let goed op signalen dat je lichaam het moeilijk krijgt met de warmte. Donkere urine, een droge mond, duizeligheid, misselijkheid, hoofdpijn, spierkrampen, sufheid of verwardheid neem je best ernstig. Blijven de signalen aanhouden of maak je je zorgen? Neem dan contact op met je huisarts.

Bescherm jezelf en je (klein)kinderen tegen de zomerzon



Zonlicht voelt aangenaam en het helpt je dagritme, je stemming en je energie. Maar UV-straling kan je huid beschadigen en zelfs op een bewolkte zomerdag kan je huid verbranden.

Bescherming begint niet met zonnecrème, maar met slim omgaan met de zon. **Blijf tijdens de sterkste zon zoveel mogelijk binnen of zoek de schaduw op.** Zeker tussen 11 en 16 uur is dat belangrijk.

Draag beschermende kledij wanneer je buiten bent. Een luchtig T-shirt (met lange mouwen), een hoedje of pet en een degelijke zonnebril maken een groot verschil. Voor kinderen is dat extra belangrijk, omdat hun huid gevoeliger is.

Smeer de huid die niet bedekt is goed in met een zonnecrème met hoge SPF, liefst SPF 50+. SPF staat voor Sun Protection Factor, of zonnebeschermingsfactor. Kies een zonnecrème die

beschermt tegen UV-A en UV-B. Smeer ruim, ook oren, nek, voeten, schouders en de randjes van kledij. Herhaal om de twee uur en zeker na zwemmen, zweten of afdrogen.

Voor baby's en jonge kinderen is schaduw de beste bescherming. Laat hen niet in volle zon spelen of slapen. Een parasol helpt, maar geeft niet altijd volledige bescherming. Ook in de schaduw blijven kledij, een hoedje en zonnecrème belangrijk. Baby's jonger dan één jaar hou je best volledig uit de volle zon.

Niet alleen op vakantie, maar ook gewoon thuis, tijdens fietsen, wandelen, een speelplein, tuinieren, een schoolfeest of een terrasje is zonnebescherming nodig.

Bewegend de zomer door

In de zomer beweeg je vaak vanzelf meer. Je wandelt, fietst naar de winkel, werkt in de tuin of speelt mee met kinderen. Elke beweging telt. Regelmatige beweging houdt je lichaam soepel, ondersteunt je conditie en helpt ook om je hoofd rustiger te maken.

Bij warm weer is timing belangrijk.

Kies liever voor beweging in de ochtend of avond. Vermijd intensieve inspanning op het heetste moment van de dag. Neem water mee en luister naar je lichaam. Duizeligheid, misselijkheid, extreme vermoeidheid of hartkloppingen zijn signalen om te stoppen en af te koelen.

Wandelen, fietsen en sporten in de natuur zijn mooie manieren om te bewegen en tot rust te komen.

Doe een tekencheck

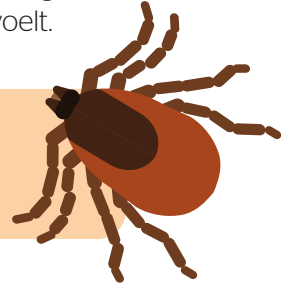
Controleer jezelf, je kinderen en je huisdier na een wandeling of speelmoment in de natuur.

Kijk vooral in knieholtes, liezen, oksels, achter de oren, in de haarlijn en op warme huidplooien.

Vind je een teek? Verwijder die rustig en volg de plek nadien goed op. Neem contact op met je huisarts als er nadien een groter wordende rode kring ontstaat of als je je griepiger voelt.



Meer weten over teken en wat je best doet na een tekenbeet?
<https://mt-links.be/teek>



Ook muggen horen bij de zomer. Bescherm jezelf met bedekkende kledij, zeker 's avonds of op plaatsen met veel muggen. Vermijd stilstaand water in emmers, gieters of bloempotten, want daar kunnen muggen zich voortplanten. Zet je drinkschaaltjes buiten voor vogels, egels of andere diertjes? Ververs ze dan elke dag. Zo krijgen muggenlarven minder kans om zich te ontwikkelen.

Let ook op voor de tijgermug.

De tijgermug is klein, zwart-wit gestreept en vooral overdag actief.



Meer weten over de tijgermug?
<https://mt-links.be/tijgermug>



Zie je een tijgermug?

Dan kan je dat melden via de officiële meldkanalen. Zo help je mee om de verspreiding op te volgen.

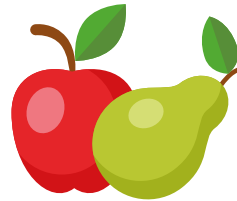
Gezonde voeding: fris, licht en voldoende water

Tijdens de zomer verandert je ritme: je eet later, bent vaker onderweg, gaat naar feestjes of kiest sneller voor iets fris. Dat hoeft geen probleem te zijn, zolang je ook gezonde keuzes maakt.

Water is de basis. Je lichaam verliest elke dag vocht via zweten, ademen en plassen. Bij warm weer verlies je nog meer. Drink daarom regelmatig water, ook als je geen dorst hebt. Maak water aantrekkelijk. Voeg wat munt, citroen, komkommer, sinaasappel of rood fruit toe. Zet een kan water op tafel. Neem een drinkbus mee.

Kies op warme dagen voor frisse en lichte voeding.

Groenten en fruit bevatten veel vocht en geven tegelijk vitamines, vezels en kleur aan je bord. Denk aan watermeloen, bessen, komkommer, tomaat, paprika, sla, perzik of aardbeien.



Een barbecue of ijsje hoeft niet buiten beeld te blijven. Je kan genieten én goed voor jezelf zorgen. Wissel af, eet rustig en voel wat je lichaam nodig heeft.

Let bij warm weer ook extra op voedselveiligheid. Laat koude gerechten niet lang in de zon staan. Bewaar vlees, vis, zuivel en salades koel. Was je handen voor het eten en gebruik proper materiaal bij het klaarmaken van voeding.

Hooikoorts: buiten genieten met minder last

Voor veel mensen betekent de zomer ook pollen. Bomen, grassen en kruiden kunnen ervoor zorgen dat je neus loopt, je ogen jeuken, je veel niest of dat je je vermoeider voelt dan anders. Dat kan lastig zijn, zeker wanneer je graag buiten bent.

Je kan pollen niet volledig vermijden, maar je kan de hoeveelheid wel beperken. **Hou ramen en deuren gesloten op dagen met veel pollen**, vooral bij droog en winderig weer. Verlucht na een regenbui of vroeg in de ochtend, wanneer er minder pollen in de lucht hangen.

Draag buiten een **zonnebril**. Die helpt om je ogen wat meer te beschermen. Probeer niet in je ogen te wrijven, want dat kan de irritatie versterken.

Douche voor het slapengaan of spoel je haar uit wanneer je lang buiten bent geweest. Zo neem je minder pollen mee naar je bed. Leg kledij die je buiten droeg niet op je slaapkamer.

Laat wasgoed op dagen met veel pollen liever binnen drogen. Pollen blijven makkelijk aan lakens, handdoeken en kledij hangen.

Blijf bewegen, maar **kies je moment**. Na regen is de lucht vaak frisser. Op droge, warme en winderige dagen kan het beter zijn om je buitenmoment korter te maken of voor een rustigere plek te kiezen.

Heb je veel last of twijfel je welke ondersteuning voor jou past? Vraag advies aan je arts of apotheker. Zo kan je samen bekijken wat jou helpt om comfortabeler door het pollenseizoen te komen.

Zomer met aandacht

Je hoeft niet elke dag energiek te zijn, elke kans te grijpen of je agenda vol te plannen.

Soms zit veerkracht in iets heel concreets:

- je drinkbus vullen,
- de schaduw kiezen,
- je kind insmeren,
- een wandeling verplaatsen naar de avond,
- fruit op tafel zetten of
- na het buitenspelen even controleren op teken.

Met kleine gewoontes zorg je voor jezelf en voor elkaar. Zo wordt juni een maand van licht, beweging en buiten zijn, met aandacht voor gezondheid, welzijn en balans.



www.medisch-t-huis.be



info@medisch-thuis.be



Borgtstraat 1 – B-2430 Laakdal



013 66 66 55