

## Tips voor een gezonde zomer

Een mooie zomer betekent veel naar buiten, in de zon, barbecueën of picknicken. Om uw zomer veilig, aangenaam en gezond te houden, geven we u enkele tips en adviezen:

### Veilig zonnen

- Zon is gezond voor uw lijf, maar blijf in de zomer met name tussen 11.00 en 15.00 uur bij voorkeur uit de zon. De kans op verbranden is dan erg groot. Smeer elke twee uur zonnebrandcrème (minimaal factor 30) op de zon-blootgestelde huid. Dit verkleint ook de kans op het ontstaan van huidkanker.
- Het is mogelijk dat uw medicijnen een huidreactie kunnen geven in de combinatie met zonlicht. U kunt dit lezen in de bijsluiters of uw arts of apotheker vragen.
- Als u toch verbrand bent, drink dan veel en smeer de verbrande huid in met after sun of koelende gel. Een rode huid is normaal na verbranding door de zon, maar bij ernstige en pijnlijke roodheid, zwelling en blaarvorming is het goed om bij uw huisarts langs te gaan.
- Draag een zonnebril om uw ogen tegen de zon te beschermen. Oogziekten als staar en maculadegeneratie treden eerder op door schadelijke UV-straling.

### Voedselvergiftiging voorkomen

- Was regelmatig uw handen met water en zeep, en droog ze goed af met een schone handdoek.
- Houd rauw vlees apart van bereid vlees (bij de barbecue).
- Koel voedingsmiddelen goed en bewaar ze kort. Let goed op de houdbaarheidsdatum.
- Door en door verhitten en garen verkleint de kans op ziekteverwekkers in het eten.
- Informeer of het kraanwater in het buitenland drinkbaar is. Koop anders flessen water. Gebruik deze ook voor het wassen van groenten en fruit.

### Veilig barbecueën

- Steek briketten/houtskool een uur van te voren aan. Bij de verbranding van houtskool komen schadelijke stoffen vrij. Pas als de kolen met een laagje wit as zijn bedekt, kan geroosterd worden.
- Eet zo min mogelijk verbrand vlees, omdat de kans op kanker hierdoor vergroot wordt.
- Heeft u zich verbrand aan de barbecue? Koel dan de wond ongeveer 10 minuten met lauw, zacht stromend leidingwater. Smeer niets op de brandwond. Bedek de wond met steriel verband of een schone doek.
- Bij verbranding (blaren, aangetaste huid of elektrische of chemische verbranding): verwijder alleen de kleding die niet aan de wond kleeft, geef het slachtoffer geen eten of drinken en bel de Spoedpost (z.o.z). Bij ernstige verbranding bel 112.

### Goed en voldoende drinken

- Hoeveel vocht iemand nodig heeft hangt af van leeftijd, temperatuur, inspanning, eten en gezondheidstoestand. Zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven hebben meer vocht nodig dan gemiddeld. Als u te lang niets drinkt, kunnen er uitdrogingsverschijnselen optreden. Dit geldt vooral voor ouderen die een dunnere huid hebben en voor kinderen.

- Zorg er dus voor dat u voldoende drinkt volgens deze richtlijn: kinderen (1 t/m 3 jaar) 0,8 liter per dag; kinderen (4 t/m 12 jaar) 1-1½ liter per dag; vanaf 12 jaar 1½-2 liter per dag en ouderen boven de 70 jaar minimaal 1,7 liter per dag ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)).

### Prettig doorwandelen

- U kunt blaren het beste laten indrogen (zonder pleister) om infectiegevaar te verminderen. U kunt een blaar eventueel doorprikken met een nagelschaartje of speld die u eerst even in een vlammetje houdt en dan ontsmet met bijvoorbeeld Betadine. Bij voorkeur zonder pleister laten indrogen. Als u moet doorwandelen, doet u Betadine op de blaar en plak ter bescherming een pleister over de blaar.
- Als u in de volle zon loopt, draag een hoed of petje en vergeet ook niet uw nek te beschermen om verbranding of een zonnesteek (hoofdpijn en duizeligheid) te voorkomen.
- Om teken en muggen uit de buurt te houden, gebruik DEET-houdend insectenwerend middel. Controleer uw lijf op teken. Mocht u een teek vinden, haal hem er dan uit met een pincet (met dunne uiteinden!) of een speciale teektang. Pak het beestje niet bij het lijf vast, maar bij de kop, dus zo dicht mogelijk bij de huid. Trek de teek langzaam met een draaiende beweging uit de huid. De kans dat u de ziekte van Lyme krijgt als de teek binnen 24 uur is verwijderd, is erg klein. Wanneer er een rode kring om de insteekplek ontstaat, neem dan contact op met uw huisarts of de Spoedpost.

### Mooie en gezonde benen

- Als u last heeft van zichtbare, kronkelige, blauwe of verdikte aderen op het been, kan het zijn dat u spataderen heeft. Sommige spataderen zijn pijnlijk door kramp, rusteloze benen, jeuk of een zwaar en vermoeid gevoel; andere niet. Spataderen zijn soms beenontsierend, maar kunnen ook medische klachten veroorzaken, zoals vochtophoping rond de enkels die vervolgens pigmentvorming, eczeem, harde plekken en uiteindelijk een open been kunnen veroorzaken.
- Wat kunt u zelf doen? Lopen en bewegen zijn noodzakelijk. Het is verstandig om per dag ten minste een half uur te lopen. Lang staan, stilzitten, zwaar tillen en warmte moeten worden vermeden. Bij langdurig zitten kan het verstandig zijn de benen hoog te leggen.
- U kunt uw spataderen ook laten weghalen. Dit kan binnen twee weken bij de Spataderkliniek, ☎ (036) 868 9272.

### Blessures voorkomen

- Bij warmte lijkt uw lichaam al snel klaar om te sporten. Een goede opwarming blijft echter van belang. Loop bijvoorbeeld eerst twee tot drie minuten in of doe oefeningen die passen bij uw sport, zodat u de belangrijkste bewegingen soepel kunt maken.
- Sluit het sporten af met uitlopen of rek- en strekoefeningen. Hierdoor kan uw lichaam geleidelijk afkoelen. Tip: [www.voorkomblessures.nl](http://www.voorkomblessures.nl).
- Soms rekt een spier te ver uit, een gewricht kantelt de verkeerde kant op of een pees scheurt. U kunt dan op maandagavond terecht voor een snelle diagnose en behandeling van uw (sport)blessure bij het Centrum voor Beweging, Louis Armstrongweg 10, ☎ (036) 534 6956.

**Spoedpost:** ☎ 0900 - 203 0 203 (€0,10 p/m) of ☎ (036) 54 54 380 (lokaal tarief).

Wist u dat uw verzekeraar van u eist dat u eerst uw huisarts of de huisartsenpost belt bij een ongelukje, voordat u zelf naar de Spoedeisende hulp komt? Anders kan uw verzekeraar de rekening hiervoor (deels) weigeren.