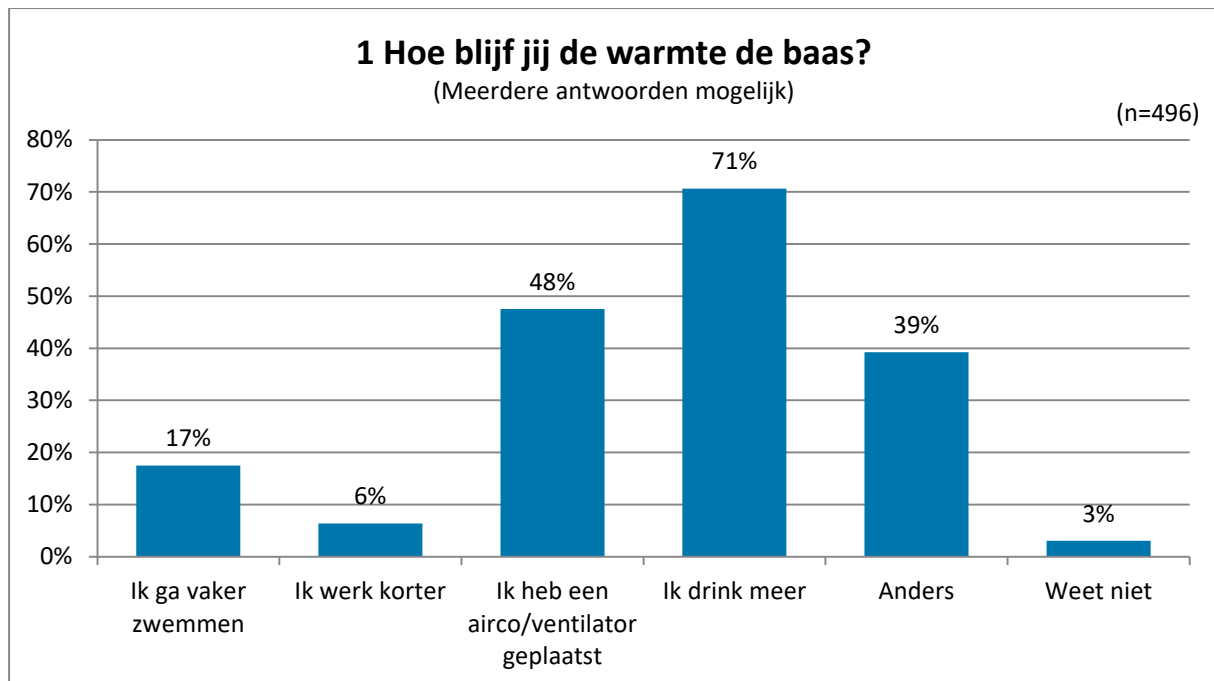


Nationaal Hitteplan

Het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) activeerde onlangs vanwege de aanhoudende warmte het Nationaal Hitteplan. Daarmee roept het RIVM op extra goed te zorgen voor kwetsbare mensen, zoals ouderen en chronisch zieken.



Op vraag "1 Hoe blijf jij de warmte de baas?" is het meest gekozen antwoord (71%): "Ik drink meer".

Anders, namelijk:

- 's nachts huis koelen, overdag rolluiken, zonnescherm, etc en zo veel mogelijk dicht houden. Binnen blijven
- Aangepaste kleding, geen zwaar werk, niet in de zon gaan zitten.
- Aanpassen
- Activiteiten naar de ochtend verplaatsen en 's-middags vooral rustig aandoen
- Activiteiten vroeg of laat op de dag plannen
- Alles op een lager tempo
- Alles zeer rustig houden
- Als ik niet hoeft te werken blijf ik op het heetst v d dag binnen.
- Ander ritme aanhouden, rustig bewegen, rustig werken
- Ben blij dat ik elke dag mag werken, lekker in de airco!
- Ben gepensioneerd na de middag hou ik me heel rustig tot ong 5 uurH
- Ben in de gelegenheid om het in de middag lekker rustig aan te doen
- Binnen blijven (9x)
- Binnen blijven 's middags met die hitte
- Binnen blijven en minder doen
- Binnen blijven, niet naar buiten als het niet hoeft - luchtige kleding dragen, geen laagjes die niet nodig zijn
- Blijf bij de ergste hitte binnen
- Blijf in de schaduw
- Blijf meer binnen, doe rustig aan

- Blijf zoveel mogelijk binnen
- Breng meer tijd in een donkere kamer door
- Combinatie van drinken, uit de zon blijven, rustig aan doen en zwemmen/douchen
- Doe alles 'n tandje langzamer
- Doe alles in laag tempo
- Doe bijna niks meer
- Doe geen andere dingen
- Doe lekker niks
- Doe rustig aan
- Doe zo weinig mogelijk
- Echo rusting aan, omdat je niet veel Lunt met dit weer
- En rustig houden
- En stel klusjes uit tot een koeler moment.
- Fietsen
- Ga niet meer naar buiten dan noodzakelijk is. In huis is het vrij koel
- Ga zoveel mogelijk in de koelte zitten en denk over een airco
- Geen voeding eten die verwarmend is
- Gewoon doorgaan
- Gewoon doorgaan, genoeg drinken en flink zweten
- Gewoon niet te druk maken en op tijd de ramen en deuren dicht
- Gewoon rustig aan de gang blijven, tropendienst.
- Gewoon rustig blijven en genieten van het mooie weer. Positief t.o.v. de situatie
- Gewoon rustig blijven en opletten met inspanningen.
- Gewoon rustig blijven het is zomer
- Goed blijven eten, ook warme maaltijd
- Heerlijk onder de boom
- Hitte buiten houden, tempo aanpassen, 's avonds luchten
- Hou me heel rustig en uit de zon
- Hou me rustig
- Hou me rustig binnen
- Hou mij rustig en blijf zoveel uit de zon
- Houd alles overdag dicht
- Huis zo koel mogelijk houden door ´s nachts ramen open te laten staan en overdag alles gesloten te houden
- Ik beweeg minder
- Ik blijf binnen
- Ik blijf binnen als het te warm buiten is
- Ik blijf binnen, onderneem activiteiten in de ochtend.
- Ik blijf meer binnen, rolluiken en ramen dicht en s' nachts alles goed luchten.
- Ik blijf smiddags binnen
- Ik blijf veel meer binnenshuis dan anders
- Ik doe alles op mijn gemak
- Ik doe gewoon mijn ding, rustig aan!
- Ik doe heel rustig aan, weinig lichamelijke inspanning. Verder zetten we s avonds'de ramen en deuren tegen elkaar open.
- Ik doe rustig aan.
- Ik doe wat rustiger aan
- Ik doe weinig
- Ik doe zo min mogelijk

- Ik fiets rustiger
- Ik heb er niet zo'n last vast
- Ik heb het geluk, dat ik niet meer hoeft te werken en kan me dus rustig houden.
- Ik hou de warmte zo goed mogelijk buiten het huis.
- Ik hou me rustig (2x)
- Ik houd me rustig
- Ik kan er best goed tegen. In de ochtend zoveel mogelijk dingen doen. In tegenstelling tot alle adviezen laat ik overdag ramen open (gordijnen dicht). Bewegende lucht voelt koeler, ook al doet het niks tegen de temperatuurverlaging.
- Ik kan het goed hebben
- Ik maak me niet druk over alles
- Ik moet helaas gedwongen binnen blijven omdat ik in de warmte buiten niet goed wordt.
- Ik moet wel
- Ik neem meer rust, luchtige kleding, probeer deuren en ramen overdag dicht te houden, gordijnen en rolluiken dicht, en probeer overdag niet buiten te komen
- Ik pas mijn dag aan
- Ik werk in een tuinderskast wij kunnen niets aan passen het gewas moet eraf en groeit met dit weer ook nog harder
- Ik zoek verkoeling in een opblaasbadje achter in de tuin
- Inspanning vermijden
- Inspanning verminderen
- Italiaanse temperatuur italiaanse leefwijze. lichte maaltijden, lekker drinken, vaker terras, op z'n tijd een dutje.
- K houd me gewoon rustig
- Kan goed tegen de warmte
- Kan het rustig aandoen en sluit ramen en deuren op tijd dat het binnen koel blijft
- Leef zoals ze in de tropen. Leven, zoals vroeg op en bijtijds naar bed, het nodige doen en dan rustig aan
- Lekker ontspannen, af en toe in het prive bad springen.
- Me rustig houden
- Mijzelf rustig houden
- Minimale inspanning en bezigheden buiten
- Na de middag zo min mogelijk inspanning doen.(ik ben 75+)
- Natte handdoek in mijn nek. rustig aan met werken en mijzelf niet te druk maken dan noodzakelijk.....maar ik werk in de buitenlucht en heb heel veel collega's die er ook door moeten
- Neem meer rustmomenten
- Niet druk maken maar genieten
- Niet klagen rustig doorgaan
- Niet meer doen dan moet/en veel in de schaduw buiten.
- Niet naar buiten gaan
- Niet naar buiten tenzij écht noodzakelijk
- Niet te veel inspannen.
- Normaal doen en normaal eten!!
- Normaal doen en rustig blijven
- Normaal en rustig blijven
- Op de warmste uren vd dag schaduw en rust zoeken
- Op tijd rust nemen
- Overdag zoveel mogelijk alles dicht houden en zodra het afkoelt, alles tegen elkaar open zetten.
- Pas het tempo naar beneden aan

- Pas mijn dagpatroon aan
- Pas mijn tempo en activiteiten aan
- Pas mijn werkzaamheden aan
- Probeer mijn leven zo in te richten dat ik op de warmste momenten niks moet.
- Probeer rustig te blijven en niet meer te doen dan dat wat moet
- Probeer zoveel mogelijk in de koelte te zijn
- Proberen in de ochtend werkzaamheden te doen
- Ramen en deuren dicht en na 12 uur doe ik niets meer buiten.
- Ramen en deuren sluiten overdag
- Regelmatig rusten tussen het werk door
- Rolluiken dicht houden
- Rolluiken overdag dicht en s'nacht half open.
- Rustig aan (4x)
- Rustig aan doen (3x)
- Rustig aan doen, niet haasten, overdag binnen blijven, veel drinken
- Rustig aan doen.
- Rustig aan in de schaduw
- Rustig aan.
- Rustig aandoen
- Rustig blijven (5x)
- RUSTIG BLIJVEN ALS HET OP Z'N HEETST IS
- Rustig blijven en geen inspanningen die niet noodzakelijk zijn
- Rustig blijven en gewoon naar de sauna.
- Rustig blijven en meer drinken
- Rustig blijven kalm blijven en niet in paniek raken.
- Rustig blijven, binnen blijven -- lezen. Achterom in de schaduw zitten
- Rustig blijven, huis potdicht vanaf 11u
- Rustig doen
- Rustig doorademen!
- Rustig houden (4x)
- RusTig houden
- Rustig houden ,daarbij kan ik goed tegen de warmte
- Rustig houden binnen blijven
- Rustig houden en bij airco blijven
- Rustig houden en normaal eten
- Rustig houden, ramen, duren rolluiken overdag dicht en 's avonds alles wijd open zetten en het huis laten doorwaaien
- Rustig je werk doen, niet jagen, goed drinken,tussendoor pauze nemen
- Rustiger aan doen (2x)
- Rustiger aandoen, hitte accepteren, ergeren helpt niet en is niet goed voor de gemoedsrust.
- S Morgens van 6-8 van alles doen en dan binnen met de rolluiken dicht!
- S,avonds en s,morgens ramen en deuren open en het word beslist koeler binnen
- S'nachts het huis koelen en overdag de gordijnen gesloten houden.
- Schaduw opzoeken indien mogelijk. Rustig aan doen.
- Siesta
- Tandje terug
- Tropenrooster
- Uit de zon blijven tussen 11 en 16 uur
- Vakantie aan zee :)

- Veel binnen zitten. daar is het koeler
- Verkoeling in zwembadje thuis
- Vloerverwarming met koeling, heerlijk!
- Voetjes in bak met water
- Vooral rustig houden, veel drinken, korter werken, koeler zitten.
- Vroeg opstaan en 's middags rustig aan
- Vroeger beginnen, zoveel mogelijk de schaduw opzoeken
- Wandel en fiets in de vroege, koele, morgenuren.
- Warmte buiten houden door gordijnen, rolluiken en ramen te sluiten.
- Wat meer binnen blijven en koel houden
- Weinig inspannen en overdag alle ramen en deuren gesloten houden.
- Weinig inspanningen.
- Werkzaamheden (tuin bijv.) uitstellen.
- Wij blijven binnen zitten
- Zo min mogelijk inspanning als het kan
- Zoek de schaduwplekken op
- Zon zo veel mogelijk vermijden. Ramen, deuren en gordijnen overdag dicht
- Zoveel mogelijk de normale dingen blijven doen (ook fietsen), maar "rustig aan"
- Zoveel mogelijk rustig aan
- Zwemmen in eigen tuin in een klein zwembad

Toelichting

- Heb een weerbaarheidssysteem opgebouwd. Hoofd altijd bedekken. Niet teveel doen en plannen. Vooral 's morgens en vanaf 17.00 pas actief zijn.
- Houd het rustig, je kunt zeker als je niet hoeft te werken je rustig houden, beste remedie.
- Ik snap dat voor de ouderen mensen en de zieke mensen dit weer verre van ideaal is. Toch geniet ik volop van de warmte en de zomer, alles beter dan regen in de vakantie. Zo hou ik het vakantiegevoel wat langer vast ondanks dat ik weer moet werken.
- Maar moet gewoon werken zelf 6 dagen per week en ook langere dagen ivm seizoen
- Op het werk krijgen we 2 x15 minuten extra drinkpauze
- Overigens is het in Horst niet mogelijk om in het binnenbad 's avonds te gaan zwemmen.
- Thuis ramen en deuren verduisterd en gesloten houden. 's Avonds laat als er enige afkoeling is het huis door laten waaien

2 Als u één tip mag geven aan kwetsbare mensen zoals ouderen en chronisch zieken om de warmte goed door te komen, wat zou u dan zeggen? (n=480)

Tip (64%):

- 's middags niks doen
- 's morgen vroeg en 's avonds laat naar buiten en rest van de dag binnen blijven
- Activiteiten naar de ochtend verplaatsen en 's-middags vooral rustig aandoen
- Activiteiten vervroegen en waar mogelijk n siësta houden
- Airco (2x)
- Airco aanbrengen in de verblijfsruimtes.
- Airco aanleggen
- Airco aanschaffen
- Airco aanschaffen.
- Airco en ventilator plaatsen en weinig lichamelijke inspanning. Goed eten en drinken !!
- Airco plaatsen
- Airco-ventilator-op tijd drinken-uit de zon blijven
- ALLES DICHT MAKEN DAT DE HITTE BUITEN BLIJFT
- Alles in huis dicht houden en ventilator aan
- Als het kan rustig houden en niet in de zon
- Als je iets in huis wil doen doe het 's morgens heel vroeg en daarna niets meer doen en binnen blijven. Alles goed sluiten.
- Bescherming tegen de zon en binnen blijven
- Bewaken dat er voldoende koeling is en er genoeg gedronken, b.v. water en bouillon wordt.
- Binnen bij de ventilator of in de schaduw blijven buiten
- Binnen blijven (5x)
- Binnen blijven ,meer drinken en proberen in een ruimte voor verkoeling te zorgen .
- Binnen blijven bij ventilator
- Binnen blijven en genoeg drinken.
- Binnen blijven en goed drinken
- Binnen blijven en meer drinken dan normaal
- Binnen blijven en rustig aan doen
- Binnen blijven en siësta genieten
- Binnen blijven en veel drinken
- Binnen blijven op het heetst van de dag en een voetenbadje nemen
- Binnen blijven ventilator aanzetten en voldoende drinken
- Binnen blijven voldoende drinken
- Binnen blijven, koelen in de kamer, water drinken, aandacht geven
- Binnen blijven, ventilator/airco em veel drinken.
- Binnenblijven
- Blijf actief, en doe rustig aan
- Blijf binnen (2x)
- Blijf binnen ben rustig en drink genoeg.
- Blijf binnen e drinken
- Blijf binnen en drink
- Blijf binnen en drink genoeg
- Blijf binnen en drink voldoende (3x)
- Blijf binnen en drinke en ventileer voldoende
- Blijf binnen met gordijnen dicht

- Blijf binnen, drink voldoende.
- Blijf genoeg water drinken, en blijf 's middags uit de hitte
- Blijf je gezond verstand gebruiken, dat deden de ouderen al ver voor het RIVM
- Blijf kalm en vooral rust geen overmatige dingen doen
- Blijf overdag binnen
- Blijf rustig ademen. Dan blijf je het koelste.
- Blijf rustig binnen en drink regelmatig
- Blijf uit de hitte en meer drinken. Plus niet veel doen
- Blijf vooral rustig, houd ramen en deuren dicht, laat de zon niet binnen.
- Blijf zo rustig mogelijk
- Blijf zoveel mogelijk overdag binnen en zet 's avonds alle ramen en deuren een uur open
- Bouillon drinken. Water drinken en rustig houden
- Dat ze b.v. een natte handdoek binnen bereik hebben om in de nek te leggen werkt verkoelend
- Deuren en ramen dicht, en binnen blijven.
- Dit is zo persoonlijk, doe gewoon wat denk dat goed is
- Doe alles 's morgens voor 11 uur
- Doe de boodschappen vroeg op de dag. Ga afkoelen in de supermarkt. Blijf veel drinken.
- Doe gewoon wat je kunt en wilt doen en als je dan dorst krijgt drink je vanzelf.
- Doe het rustig aan en luister naar het lichaam
- Doe rustig aan
- Doe rustig aan en blijf binnen
- Doe rustig aan en luister naar je lijf
- Doe rustig aan; kijk naar de zuidelijke landen.
- Douche fris maar eindig met water ongeveer lichaamstemperatuur. Geen heel koud eten en drinken nuttigen.
- Drink en zoek een koele plek op
- Drink genoeg en doe heel rustig aan
- Drink genoeg water
- Drink genoeg, hou je rustig, neem een voetenbadje
- Drink meer
- Drink niet teveel koffie maar veel water, gebruik een natte koude doek en leg die over de armen of in de hals.
- Drink regelmatig, maak je niet te druk
- Drink veel
- Drink veel en blijf uit de zon
- Drink veel water of bouillon
- Drink voldoende (2x)
- Drink voldoende en zoek de schaduw op
- Drink voldoende, al heb je geen dorst
- Drink voldoende, en slaap onder het laken ipv het dekbed
- Drink voldoende, zorg voor voldoende bezoek
- Drink water
- Drink, zoek een mooie grote boom waar je onder kunt zitten
- Drinken
- Drinken en overdag binnen blijven.
- Drinken en rustig aan doen
- Drinken en rustig binnen of in de schaduw blijven
- Drinken en rustig blijven
- Drinken en schaduw

- Drinken en uit de zon en goed eten
- Eet op z'n tijd een waterijsje.
- Extra drinken en rustig houden
- Ga dan b.v. een middagje naar het Wereldpaviljoen in Steyl, gevestigd in de oude drukkerij gebouwd van dikke muren. Daar is het heerlijk koel. Maar vooral rustig blijven, een koel plekje opzoeken en de voeten in een bak water.
- Ga lekker onder een boom zitten en hou je rustig
- Ga met de voeten in een koel voetenbad zitten. En zet iedere dag 1,5 liter water in de koelkast en zorg dat dit s'avonds op is. Ouderen vinden dat ze genoeg drinken maar dat is meestal niet zo.
- Ga niet op het heetst van de dag boodschappen doen
- Geen activiteiten doen. Vraag hulp voor bijv. het doen van boodschappen. Veel drinken en lekker binnen blijven achter gesloten gordijnen en deuren. Houdt de warmte buiten.
- Geen inspanning
- Geen inspanning leveren en genoeg drinken
- Genoeg drinken (2x)
- Genoeg drinken en zoek verkoeling onder een boom
- Genoeg drinken, binnen blijven, niet druk maken.
- Genoeg zorgen dat je vocht binnen krijgt, en s'middags als het kan rusten op bed.
- Geregeld kopje bouillon drinken, polsen koud houden.
- Gewoon niets doen ,veel drinken gewoon blijven eten .
- Gewoon rustig blijven ,en niet de hele dag blijven zeggen. Wat is het toch warm
- Goed drinken
- Goed drinken en binnen blijven op het warmst van de dag en ramen dan dicht s'avonds open
- Goed drinken en bouillon drinken
- Goed drinken en een siësta houden
- Goed drinken en in schaduw en beetje wind (onder boompjes) gaan zitten
- Goed drinken en rustig aan doen
- Goed drinken en rustig blijven
- Goed drinken en rustig houde
- Goed eten en drinken. Zoek koele plaatsen op. Doe zo min mogelijk inspannende dingen.
- Goed laten drinken en fruit eten
- Goed laten drinken en regelmatig in de douche en een extra rust momentje
- Goede airco en veel drinken
- Green tip our en wijs genoeg
- Heel rustig aan doen
- Heel rustig blijven en veel proberen te drinken
- Het beste is om binnen te blijven en veel te drinken
- Het huis donker houden, en n ventilator of airco
- Hitte buiten houden, tempo aanpassen, 's avonds luchten
- Hou je binnen met de gordijnen dicht
- Hou je binnen, doe luchten in de morgen, en maak je niet druk, drink genoeg.
- Hou je rustig
- Hou je rustig en blijf binnen
- Hou siësta en drink veel
- Houd het donker in huis, waar geen licht komt, komt ook geen warmte.
- Houd het hoofd koel
- Houd je rustig
- Houd je rustig!!
- In de schaduw blijven en veel drinken

- Investeren in airco en gewoon je ding doen op een rustiger tempo
- Je mag verwachten dat het betreffende gekwalificeerd personeel goed weet hoe te handelen. Daar hoeft geen raadpleging om gedaan te worden.
- Keep calm
- Kleed je niet teveel aan, drink voldoende
- Koelen met koud water en washandjes en veel drinken en rustig houden
- Koelen, drinken, geen inspannende bezigheden, binnen blijven of in de schaduw
- Koeler plek opzoeken, veel water drinken
- Kou
- Koud washandje op het voor hoofd leggen. Koud voeten badje
- Laat de gemeente airco plaatsen!!!
- Laat de verzorger of instelling voor airco zorgen dit hebben de gevangenen in de gevangenissen ook
- Laat een goede airco installeren (dus niet zo'n ding van de bouwmarkt)
- Laat je niet gek maken door de media, gebruik je eigen verstand met hulp van je naasten
- Lekker binnen blijven in een donkere kamer met een ventilator en genoeg water drinken. Verder vooral rustig blijven. 's Morgens vroeg of later op de avond eventjes naar buiten.
- Lekker met de voeten in een teiltje met koud water helpt al veel
- Lekker niets doen en water drinken
- Lekker rustig houden en niet te druk maken
- Maak je niet druk en wind je niet op, alles zal reg kome
- Maak je vooral niet te druk
- Meer drinken
- Meer drinken en vooral rustig aan doen
- Meer drinken, meer lezen en het ritme aanpassen
- Met de voeten in een bak koud water en lekker veel waterijsjes eten
- Mijdt de hitte en blijf binnen, schaf ventilator of airco aan
- Minimale inspanning en veel drinken
- Neen een airconditioning.
- Niet inspannen Veel drinken
- Niet te actief en veel drinken.
- Niet te veel doen
- Niet te veel doen. Hoofd altijd bedekken buiten. Veel water drinken
- Niet te veel inspannen
- Niet te veel inspannen en rustig blijven
- Niet teveel over de hitte praten en klagen dan heb je het ook niet zo heet
- Niets moet, doe rustig aan en drink meer
- Normaal doen en rustig blijven
- Normaal eten en goed drinken en doe wat je kunt en niet meer.
- Op tijd met de voeten in een koel/lauw waterbad uitrusten.
- Overdag ramen en deuren sluiten en ventilator aan. S'nachts ramen veilig open (inbreek veilig). Blijven drinken water.
- Pas je aan
- Plaats een ventilator
- Ramen en deuren dicht zo donker mogelijk gaan zitten of liggen dat de hitte buiten blijft
- Ramen en deuren gesloten houden en veel drinken
- Ramen en deuren overdag dicht laten.
- Regel een airco of ventilator
- Rust

- Rust , drink en geen onnodige inspanning.
- Rust en alleen in de ochtend bewegen.
- Rust en voldoende drinken
- Rust houden (2x)
- Rust Veel drinken, binnen blijven
- Rusten in koele ruimte. Je moet niets.
- Rustig aam doen, zoveel mogelijk binnen blijven en hulp inroepen van kinderen/vrienden of bekende
- Rustig aan (4x)
- Rustig aan doen en goed blijven drinken
- Rustig aan doen en in huis blijven tussen 12.00 en 16.00 uur.
- Rustig aan doen huis koel houden en zorgen dat je veel vocht binnen krijgt.
- Rustig aan doen, goed drinken
- Rustig aan doen,veel water drinken.
- Rustig aan doen.
- Rustig aan en drink voldoende
- Rustig aan en goed drinken
- Rustig aan en veel drinken
- Rustig binnen blijven met ventilator
- Rustig blijven (5x)
- Rustig blijven en beschut gaan zitten
- Rustig blijven en de grootste hitte vermijden
- Rustig blijven en de koelste kamer in huis koel houden.
- Rustig blijven en drinken
- Rustig blijven en goed drinken.
- Rustig blijven en proberen te denken, het is zoals het is
- Rustig blijven en ruimtes opzoeken waar het koel is.
- Rustig blijven en veel drinken
- Rustig blijven en veel drinken.
- Rustig blijven en veel water drinken
- Rustig blijven en voldoende drinken.
- Rustig blijven veel drinken
- Rustig blijven, alles op een laag pitje.
- Rustig blijven, geen inspanning, voetjes in een teiltje met water
- Rustig blijven, je verandert er toch niks aan
- Rustig blijven, uiteraard drinken, ga onder een notenboom zitten lezen of kaarten.
- Rustig blijven, ventilatie op koudere momenten
- Rustig blijver - veel drinken -
- Rustig houden (6x)
- Rustig houden en genoeg drinken
- Rustig houden en goed drinken (2x)
- Rustig houden en goed drinken.
- Rustig houden en zoveel mogelijk binnen blijven
- Rustig houden in de schaduw en veel drinken.
- Rustig houden veel drinken en alles pot dicht houden en ventilator of airco aan. Niet te koud.
- Rustig houden, voldoende drinke, zorg voor afleiding
- Rustig op één plek blijven
- Rustig uit de zon blijven en airco plaatsen, veel drinken,
- Rustig!

- S'Nacht ramen open zetten en een goede ventilator.
- Schaf een airco aan (2x)
- Sluit op tijd de ramen en deuren. Zet ventilator aan. S morgens wel goed luchten.
- Smorgens en savonds goed luchten en verder je rustig houden en goed drinken
- Tandje terug maar doe wat je kan, water drinken, vroeg naar bed
- Uit de zon blijven en zo min mogelijk doen
- Uit de zon blijven, veel drinken en niet té actief zijn.
- Veel (water) drinken; voetbaden, in schaduw zitten
- Veel drinken (5x)
- Veel drinken binnenblijven geen dingen doen die te veel energie kosten
- Veel drinken , ventilator aan en rustig blijven niet te veel inspanning
- Veel drinken alles aanpassen aan de temp
- Veel drinken b.v water met een beetje citroen er in dat is lekker fris
- Veel drinken en binnen blijven.
- Veel drinken en in de schaduw blijven
- Veel drinken en niet te veel inspanning
- Veel drinken en rusted op zo'n tijd
- Veel drinken en rusten en in de avond een beetje bewegen
- Veel drinken en rustg aan
- Veel drinken en rustig aan doen
- Veel drinken en rustig binnen blijven.
- Veel drinken en rusting blijven
- Veel drinken en zo min mogelijk inspannen
- Veel drinken en zorgen dat de ruimtes waar kwetsbare mensen moeten verblijven koel gehouden worden.
- Veel drinken, gordijnen dicht en binnen blijven. 's Morgens vroeg alles open tot 9 uur.
- Veel drinken, vochtige handdoek in de nek, voetjes in bak water, afleiding zoeken, b.v. lezen en spellen.
- Veel drinken en een ventilator
- Veel water drinken en smiddags rusten
- Veel water drinken/in de schaduw buiten of koele huiskamer.
- Veel drinken, vermijd extra warmte
- Ventilator aan
- Ventilator airco voeten en polsen koelen
- Ventilator en genoeg drinken en rustig aan
- Ventilator en goed drinken
- Ventilator en rustig zitten. Veel water drinken
- Ventilator in kamer en indien mogelijk, lees een boek of tijdschrift, maak een puzzel.
- Ventilator kopen en veel water drinken
- Ventilatoren en water koel zetten
- Verhuis naar ijsland
- Voeten in badje natte handdoek in nek en genoeg water drinken
- Voeten in een bakje met koud water
- Voeten in een koel bakje water zetten
- Voeten in een voetenbad
- Voeten regelmatig koelen en veel drinken
- Voldoende drinken
- Voldoende drinken en donker houden binnen
- Voldoende drinken en rustig blijven, evt. verkoelen met nat washandje

- Voldoende drinken.
- Voldoende rust.
- Voldoende water en rust
- Volg de instructies en zoek de warmte niet op. Blijf lekker thuis met de gordijnen of rolluiken dicht om de warmte buiten te houden.
- Vooral heel rustig houden
- Vooral niet teveel in spannen.
- Vooral rustig blijven
- Vooral rustig blijven en niet te veel aan denken dat het warm is
- Vooral rustig houden en genoeg drinken
- Vooral tempo laag houden en normaal drinken maar wel regelmatig veel rust nemen
- Vooral veel drinken
- Warmte buiten houden. Niet veel doen en uitzitten.
- Water Drinken en rustig aandoen
- Water drinken en rustig blijven
- Water drinken rust nemen
- Water, thee of vruchtensap drinken en de eettijden aanhouden
- Weinig doen
- Weinig inspinnen veel drinken en het zo koel mogelijk houden.
- Zie boven (2x)
- Zie boven, rustig aan doen uit de zon houden rond de middag naar bed
- Zie boven.
- Zie mijn reactie op eerste vraag
- Ziek verkoeling op.
- Zo eustig mogelijk blijven en goed drinken.
- Zo min mogelijk bewegen en een ventilator plaatsen
- Zo min mogelijk over praten
- Zo veel mogelijk binnen blijven
- Zoek de koelte in huis en blijf rustig
- Zoek de warmte niet op en probeer zo veel mogelijk in de koelte te blijven
- Zoek plekken op waar airconditioning is/het koel is maar blijf niet aan huis gekluisterd
- Zoek verkoeling in bos of winkels met airco
- Zorg dat er voldoende gedronken wordt, en hou je rustig
- Zorg dat je voeten goed gekoeld worden, ga in een bak koud water staan
- Zorg dat je voldoende drinkt en doe het rustig aan. En zorg dat de gebouwen een beetje behaaglijk zijn kwa temperatuur.
- Zorg op tijd voor zonwerende materialen
- Zorg voor airco
- Zorg voor ventilator airco binnen
- Zoveel mogelijk binnen blijven, goed drinken en alles gesloten houden en pas 's avonds als het afgekoeld is goed luchten
- Zoveel mogerlijk rustig houden en zeker niet opwinden.

Weet niet (36%)

Toelichting

- Tip:
- Airco is mss prijzig maar uit ervaring weet ik dat ouderen die hem hebben deze dagen beter doorkomen. Zijn fitter en hebben meer eetlust
 - Als je blijft jammeren wordt het alleen maar slechter voor je gezondheid.
 - Goed drinken en rustig houden. Vragen of er iedere dag iemand komt kijken zodat ze zeker drinken
 - Mijn mening
 - Ramen en deuren dicht en binnen blijven. Goed drinken
 - Ze zetten toch nog vaak raam/deur open voor een zuchtje wind.
- Weet niet
- Dat ismet deze temperaturen de enige manier om het aangenaam te maken.
 - Het is natuurlijk niet voor het eerst warm, oudere mensen weten heus wel wat nodig is, om die door te komen. Als je toch graag tips geef die dan aan kinderen.
 - Oudere mensen weten verdoemde goed wat ze moeten doen. Hebben veel levenservaring. Betuttelingsland.

Toponderzoek

Toponderzoek is een Horsters no-nonsens bedrijf, dat sterk is in het **raadplegen van meningen**. In een mondige wereld waarin men direct resultaat wil zien, is het raadplegen van meningen / ervaringen / beleving van belang om te overleven.

Onze **professionele en flexibele** medewerkers hebben **interesse** voor uw onderzoeksvraag om de beleving en inzichten vanuit de maatschappij regulier zichtbaar te maken. Door een **transparant** inzicht in hetgeen leeft en speelt onder burgers / bestuurders / politici, levert dit beter beleid en meer draagvlak op. Tips worden aangeleverd. Tevens toetst u of ingezette acties resultaat hebben.

Toponderzoek faciliteert dit proces als onafhankelijk onderzoeksbureau TIPTOP voor u. Het onderzoeksbureau heeft de beschikking over eigen TIP-burgerpanels (landelijk > 60 burgerpanels) en het overheidspanel Overheid in Nederland.



Toponderzoek
 Expeditiestraat 12
 5961 PX Horst

www.Toponderzoek.com
 enquete@toponderzoek.com
 085-4860103

Toponderzoek is lid van MOA.