



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

PRAATPLATEN 'WARME DAGEN'

Gezondheidstips bij hitte



Auteurs

Koen Schoeters
Natalia Kuzmicheva
Stefanie Vanhoutte
Liesbeth Van Peer

Publicatiedatum

15 februari 2026

**DEPARTEMENT
ZORG**



gezondheidsmakers

JE GIDS NAAR EEN GEZONDE TOEKOMST

departementzorg.be

INHOUD

1	WAAROM OVER HITTE PRATEN?	3
2	HOE GA JE TE WERK?	4
2.1	Start met een open gesprek	4
2.2	Gebruik elk beeld als ingang tot een tip	4
2.3	Gebruik de praatplaten flexibel	4
2.4	Combineer met laagdrempelige filmpjes	5
2.5	Maak het samen concreet	5
3	UITLEG BIJ DE PRAATPLATEN	6
3.1	Drink genoeg water	6
	Praatplaat in het kort	6
	Achtergrondinformatie voor de begeleider	7
3.2	Hou je huis koel	9
	Praatplaat in het kort	9
	Achtergrondinformatie voor de begeleider	10
3.3	Hou jezelf koel	11
	Praatplaat in het kort	11
	Achtergrondinformatie voor de begeleider	12
3.4	Zorg voor anderen	13
	Praatplaat in het kort	13
	Achtergrondinformatie voor de begeleider	14

1 WAAROM OVER HITTE PRATEN?

De laatste jaren krijgen we in ons land vaker te maken met (periodes van) hoge temperaturen in de zomer. Dit kan een grote invloed hebben op onze gezondheid.

Vooraf **kwetsbare mensen** – zoals ouderen, jonge kinderen, mensen met chronische aandoeningen (dit zijn gezondheidsproblemen waarvoor blijvende zorg nodig is) of personen in een sociaal kwetsbare situatie – hebben meer kans op uitdroging, oververhitting en andere gezondheidsproblemen. Daarom is het belangrijk om tijdig iets te doen en duidelijke, begrijpbare tips te geven die iedereen kan toepassen.

Tips om gezondheidsklachten te voorkomen (preventieve maatregelen) hoeven helemaal niet ingewikkeld te zijn. Voldoende drinken, het huis koel houden, jezelf koel houden en goed zorgen voor mensen in je omgeving die extra hulp nodig hebben: dit zijn duidelijke en makkelijk te begrijpen boodschappen. De kracht van deze tips zit in hun eenvoud, het bespreekbaar maken van hitte wanneer het nodig is en herhaling.

Om (nog beter) uit te leggen wat je kan doen bij warm weer, kan je de **praatplaten** gebruiken. Deze duidelijke beelden maken het makkelijker om over hitte en gezondheid te praten, ook met mensen voor wie de taal of gezondheidsinformatie soms een drempel vormt. De praatplaten helpen je om (samen) na te denken over wat je zelf kan doen en wie er extra zorg nodig heeft in jouw omgeving.

Jouw inzet als **(groeps)begeleider/zorgverlener** maakt een groot verschil. Door de praatplaten te gebruiken, eenvoudige acties aan te moedigen, en extra aandacht te hebben voor mensen die sneller problemen kunnen krijgen, helpen we samen om warme periodes veilig en gezond door te komen.

2 HOE GA JE TE WERK?

2.1 START MET EEN OPEN GESPREK

Een goed gesprek begint met **luisteren**. Sommige mensen kunnen moeilijk uitleggen wat hitte met hen doet, of ze weten niet wat de kans op gezondheidsklachten is. Een open, veilige start helpt om dat te doorbreken. De praatplaten vormen daarna een handige kapstok doorheen het gesprek om stap voor stap de verschillende tips te bespreken.

Hoe begin je?

- Stel eenvoudige, uitnodigende vragen — geen vragen waar “ja/nee” op volgt.
 - *“Hoe voel jij je wanneer het zo warm is?”*
 - *“Wat lukt je minder goed op warme dagen?”*
 - *“Zijn er dingen die je lastig vindt bij warm weer?”*
 - *“Wat doe je zelf als het warm is?”*
- Gebruik een rustige toon. Dat verlaagt de drempel om iets te delen.

Waarom deze stap?

Je leert niet alleen hoe iemand hitte beleeft, maar ook:

- welke gewoontes iemand heeft,
- welke zaken extra aandacht vragen (bv. weinig drinken, slecht verluchten),
- wat ze zelf al proberen.

2.2 GEBRUIK ELK BEELD ALS INGANG TOT EEN TIP

De praatplaten zijn zo opgebouwd dat **elk beeld symbool staat voor één duidelijke actie**. Dit maakt het gesprek concreet, visueel en herkenbaar.

Je hoeft de plaat niet van boven naar beneden te doorlopen. Kies wat past bij het moment en bij de persoon/groep. Volg het tempo van de persoon/personen tegenover je.

2.3 GEBRUIK DE PRAATPLATEN FLEXIBEL

Er is geen vaste methode — jij kiest zelf hoe je met de praatplaten aan de slag gaat.

Voorbeelden van gebruik

- Tijdens een individueel gesprek als visuele ondersteuning.
- Tijdens een groepsmoment als gespreksstarter.
- Ophangen in een leefruimte als “warmteherinnering”.
- Als hulpmiddel voor vrijwilligers of nieuwe medewerkers.

Waarom werkt dit?

- Beelden blijven beter hangen dan woorden.
- Het voorkomt dat je informatie vergeet te benoemen.
- Het ondersteunt laaggeletterde personen en anderstaligen.

2.4 COMBINEER MET LAAGDREMPELIGE FILMPJES

Op <https://www.warmedagen.be/laagdrempelige-films-over-hitte-en-gezondheid> vind je verschillende **korte, eenvoudige filmpjes** die perfect aansluiten bij de praatplaten.

Hoe gebruik je de filmpjes?

- Als introductie voor een groepsmoment.
- Tijdens individuele begeleiding wanneer iemand uitleg met beelden nodig heeft.
- Als herhaling: stuur de link mee naar huis of toon het opnieuw tijdens warme dagen.
- Voor anderstaligen of mensen met beperkte taalvaardigheden — de filmpjes zijn **zeer toegankelijk**.

Waarom toevoegen?

- Beeld + geluid versterken de boodschap.
- De situaties in de filmpjes zijn herkenbaar en verlagen de drempel om erover te praten.
- Ze helpen voorkomen dat de tips vaag blijven.

2.5 MAAK HET SAMEN CONCREET

Adviezen zijn pas nuttig als de persoon ze kan **toepassen**. Sluit daarom elk gesprek af met zeer concrete afspraken.

Hoe maak je het concreet?

- Vraag: *“Wat wil jij zelf proberen tijdens warme dagen?”*
- Kies maximaal **twee kleine acties**, zodat het haalbaar blijft.
- Herhaal en schrijf indien nodig op een kaartje of pictogram.

Voorbeelden van concrete acties

- “Ik drink elk uur een glas water.”
- “Ik houd de gordijnen dicht tot de avond.”
- “Ik zet vanavond de ramen open.”
- “Ik bel mijn buurman/buurvrouw even op warme dagen.”

Waarom is deze laatste stap zo belangrijk?

- Het zorgt voor gedragsverandering.
- Het helpt mensen om zelf beslissingen te nemen.
- Het geeft structuur tijdens hitteperiodes.

3 UITLEG BIJ DE PRAATPLATEN

3.1 DRINK GENOEG WATER



Praatplaat in het kort

Beeld		Tip
1		Drink genoeg water.
2		Neem je drinkfles overal mee naartoe.

3		Drink meer dan anders.
4		Hoe weet je of je genoeg drinkt? Kijk naar je urine. Lichtgele urine betekent dat je genoeg hebt gedronken. Donkergele urine betekent dat je meer moet drinken.
5		Alcohol en zoete dranken zijn niet goed op warme dagen. Ze zorgen ervoor dat je uitdroogt.
6		Je kan je drinkfles bijvullen aan een drinkwaterfontein.

Achtergrondinformatie voor de begeleider

Drink genoeg water

Op warme dagen verliezen we extra vocht door te zweten en te ademen. Om onze vochtbalans op peil te houden, moeten we dat verlies compenseren of weer aanvullen. Dat kan voor een deel via vochtrijke voeding, zoals groenten, fruit en melkproducten, maar vooral door te drinken. Daarom moeten we meer dan gewoonlijk drinken op warme dagen.

Neem je drinkfles overal mee

Neem tijdens een warme periode altijd een flesje water met je mee. Dit kan een flesje uit de winkel zijn, maar een hervulbare drinkfles is milieuvriendelijker en handig om bij te vullen. Op die manier ben je zeker dat je altijd en overal voldoende kan drinken: in de file, op het openbaar vervoer of gewoon tijdens je wandeling naar de winkel.

Drink meer dan anders

Het is belangrijk om tijdens warme dagen meer te drinken om uitdroging te voorkomen. Er bestaan veel adviezen die zeggen hoeveel je moet drinken, maar toch is dit niet voor iedereen hetzelfde. Als je meer zweet, zal je ook meer moeten drinken. Daarom gebruiken wij de tip 'drink meer dan anders'. De focus ligt hierbij op 'meer' en niet op een aanbevolen hoeveelheid.

Hoe weet je of je genoeg drinkt?

Een goede manier om na te gaan of je genoeg drinkt, is de kleur van je urine. Wanneer de kleur van je urine licht (bijna kleurloos tot lichtgeel) is, betekent dit dat je voldoende vocht hebt opgenomen. Een donkere urine (geel tot geelbruin) betekent dat je te weinig vocht in je lichaam hebt. De afvalstoffen van je lichaam zijn dan heel geconcentreerd, vandaar de donkere kleur.

Veel mensen willen niet meer drinken omdat ze dan meer naar het toilet moeten. Wanneer je enkele dagen voor een warmteperiode al meer begint te drinken, verdwijnt dit effect.

Drink geen alcohol of zoete dranken

Water is de gezondste drank en de beste dorstlesser. Geef water wat extra smaak door stukjes fruit, groenten of kruiden toe te voegen, of kies voor ongezoete kruiden- of vruchtenthee.

Alcohol drink je beter niet tijdens een warme periode. Alcohol kan een invloed hebben op je gedrag, waardoor je mogelijk niet de meest "verkoelende omstandigheden" opzoekt/toepast.

Gesuikerde dranken worden langzamer opgenomen in je lichaam, waardoor je sneller uitdroogt.

Vul je drinkfles bij

Wanneer je drinkfles leeg is, kan je ze weer vullen aan een drinkwaterfontein langs de straat of op een plein. Wist je dat veel gemeenten een plannetje hebben waarop drinkwaterfonteinen staan aangeduid? Kijk dit zeker na voor je op stap gaat. Op sommige plaatsen kan je tijdens een warme periode ook terecht in een café of een winkel voor gratis drinkwater.

3.2 HOU JE HUIS KOEL



Praatplaat in het kort

Beeld		Tip
1		Hou de warmte overdag buiten: Sluit je ramen en deuren. Hou de gordijnen en rolluiken dicht. Hang aluminiumfolie of witte lakens aan de buitenkant van je raam of zet een parasol.

2		Zet je ramen en deuren open als het buiten koeler is dan binnen.
3		Zoek een koele plek als het binnen te warm wordt. Ga naar het bos of het park. Daar is veel schaduw onder de bomen. Zoek koele gebouwen op zoals de bibliotheek of een winkelcentrum.

Achtergrondinformatie voor de begeleider

Hou de warmte overdag buiten

Het lukt niet altijd om het binnen (voldoende) koel te houden. Sommige woningen kampen met oververhitting tijdens warme dagen. De oorzaak is meestal een combinatie van te veel zoninstraling (bijvoorbeeld grote zuidelijke ramen zonder zonnewering) en te weinig koelingsmogelijkheden. Te hoge binnentemperaturen kunnen een negatieve invloed hebben op de gezondheid van de bewoners.

Zet je ramen en deuren open als het buiten koeler is dan binnen

Hou ramen en deuren gesloten op de momenten dat het buiten warmer is dan binnen en maak zoveel mogelijk gebruik van je (buiten)zonnewering.

Ventileer en verlucht wanneer het buiten koeler is dan binnen. Ventileren verhoogt ook de luchtstroming, wat een verkoelend effect heeft en bijdraagt aan een aangenaam binnenklimaat op warme dagen. Door koudere lucht binnen te laten, slaat het gebouw ook de koelte op in bijvoorbeeld vloeren en wanden die het doorheen de dag kunnen afgeven. Zo ontstaan er minder hoge temperatuurpieken.

Zoek een koele plek als het binnen te warm wordt

Wordt het je echt even te heet? Zoek dan een koele plaats op in je omgeving. In parken en tuinen vind je altijd wel een schaduwrijke plek waar je even kan uitrusten. Openbare gebouwen, zoals bibliotheken of winkelcentra, zijn ook ideale plekken om af te koelen.

3.3 HOU JEZELF KOEL



Praatplaat in het kort

	Beeld	Tip
1		Bescherm jezelf tegen de zon. Zoek de schaduw op. Zet een hoedje of pet op. En gebruik een zonnecrème met factor 50 (minimaal factor 30).
2		Draag een hoofddeksel en een zonnebril.
3		Ga naar het bos en het park om te wandelen. Blijf zo veel mogelijk in de schaduw. Gebruik een parasol als extra bescherming tegen de zon.

4		Ga onder een parasol zitten of in de schaduw van een boom. Neem een voetbad: dat zorgt voor verkoeling.
5		Draag lichte, loszittende en lichtgekleurde kledij.
6		Een ijsje zorgt voor verkoeling.

Achtergrondinformatie voor de begeleider

Draag aangepaste kledij bij warm weer

- Draag een hoed/pet én een zonnebril. Een hoofddeksel beschermt niet alleen tegen de warmte maar ook tegen schadelijke uv-stralen.
- Draag lichte en loszittende kledij.
- Kies voor lichte kleuren want donkere kleuren absorberen meer warmte.

Gebruik zonnecrème

Zonlicht helpt ons lichaam vitamine D aan te maken, wat belangrijk is voor sterke botten. Maar te veel zon, vooral uv-straling, is schadelijk en kan zonnebrand veroorzaken. Gebruik een mild en hypoallergeen product van minstens factor 30, liefst factor 50. Breng de zonnecrème 20 minuten op voorhand aan. Herhaal dit elke 2 uur, vooral bij waterpret. Smeer ook in de schaduw.

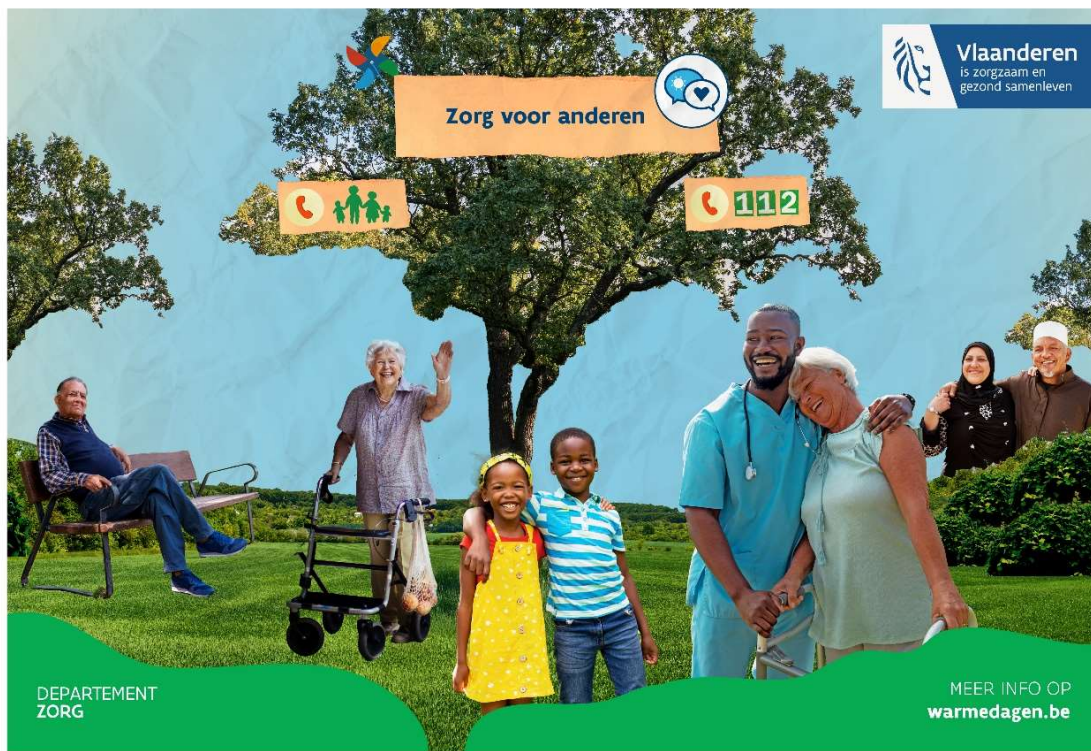
Zoek koele plekken op

- Heb je een park of bos in de buurt waar veel schaduw is? Ga erheen om te wandelen, want een groene omgeving is goed voor verkoeling. Vermijd wel verplaatsingen in de volle zon.
- Verplaats je naar een koele plaats zoals een bibliotheek, dienstencentrum, winkelcentrum, kerk, moskee of synagoge.
- Wist je dat veel gemeenten een plannetje hebben waarop koele plekken staan aangeduid?

Koel je lichaam af

- Water verdampt op de huid en helpt zo om af te koelen. Een lauwe douche of een bad werkt meteen, maar ook een natte spons, doek of waterspray kan verfrissing bieden. Ook een voetbad zorgt voor verkoeling.
- Voor kinderen zijn waterspelletjes een leuke manier om af te koelen. Zorg ervoor dat gebruikte voorwerpen en materialen makkelijk schoon te maken zijn. Zet bijvoorbeeld emmers water in de schaduw met sponzen voor verkoeling.

3.4 ZORG VOOR ANDEREN



Praatplaat in het kort

	Beeld	Tip
1.		Bel het noodnummer 112 wanneer je hulp nodig hebt van een dokter (voor jezelf of iemand anders).
2.		Bel naar mensen die alleen zijn of ga (meer) op bezoek.

Voor WIE zorgen we?		
3.		• oudere mensen • mensen die ziek zijn • mensen die alleen zijn
4.		• jonge kinderen
5.		• mensen die nog niet zo goed Nederlands spreken

Achtergrondinformatie voor de begeleider

Wat kan jij doen?

- Ga op warme dagen (meer) langs bij mensen die alleen zijn of bel regelmatig. Zorg dat iemand anders langsgaat als je zelf niet kan.
- Zorg ervoor dat de kwetsbare persoon een telefoon heeft met een lijst van contactpersonen voor het geval er problemen zijn.
- Heb jij of iemand anders hulp nodig van een dokter? Gebruik dan het (Europese) noodnummer 112.

Wie zijn het meest kwetsbaar tijdens warme dagen?

Iedereen kan gezondheidsklachten krijgen door hitte, maar bepaalde mensen zijn extra kwetsbaar.

- **Kinderen:**
 - Baby's hebben vaak nog moeite om hun lichaam op temperatuur te houden en zijn heel gevoelig voor uitdroging.
 - Kinderen zijn afhankelijk van ouders of verzorgers. Jonge kinderen kunnen zelf niet aangeven dat ze het te warm hebben of dorst hebben.
 - Kleine kinderen zijn actief. Bij lichamelijke inspanningen tijdens warm weer zweten ze meer en verliezen ze meer vocht. Dat kan leiden tot uitdroging en een verstoorde zouthuishouding.
- **Ouderen (65+):**
 - Ouderen voelen minder snel aan dat ze dorst hebben en kleden zich vaak te warm.
 - Vooral ouderen met weinig sociale contacten zijn extra kwetsbaar. Sommige ouderen zijn ook afhankelijk van hulp van buitenaf.

- **Zieke mensen:**
 - Hitte verstoort de werking van het lichaam. Dit kan bestaande gezondheidsklachten verergeren.
 - Wanneer je medicijnen neemt, kan je lichaam hier anders op reageren op zeer warme dagen. De hoeveelheid medicijnen in het bloed kan ook veranderen door te veel of te weinig te drinken. Daarnaast kunnen hitte en direct zonlicht de werking van medicijnen beïnvloeden.
- **Sociaal isolement:** Denk hierbij aan personen die geen vrienden of familie in hun directe omgeving hebben of personen die niet vertrouwd zijn met digitale toepassingen (sociale media, apps, BE-Alert,...). Deze personen worden door hun omgeving of via andere kanalen niet of onvoldoende bereikt om hen te wijzen op de gevaren van (aanhoudende) warmte en problemen bij uitdroging. Ze hebben doorgaans ook minder vlot toegang tot hulp of ondersteuning.
- **Anderstaligen:** personen die de taal van hun woonplaats niet voldoende beheersen, ontvangen niet altijd de hittewaarschuwingen die via de radio of andere kanalen worden verspreid.