



## Gouden Dagen **Vriesadvies** voor ouderen

De winters in Nederland zijn nogal onvoorspelbaar. Echter elke winter in Nederland telt momenten van extreme kou. Met name voor ouderen brengt dit risico's met zich mee. Denk aan onderkoeling of angst om nog de deur uit te gaan. Om die reden heeft Gouden Dagen dit sociale en praktische vriesadvies ontwikkeld.

Gouden Dagen roept Nederlanders op om extra oog te hebben voor de zelfstandig wonende ouderen in de eigen buurt of wijk, omdat ouderen vaak extra gevoelig kunnen zijn voor zeer lage temperaturen.

Adviezen<sup>1</sup> om goed beslagen ten ijs te komen bij extreme kou:

### Voor anderen

Vraag uzelf af, zeker als de kou langer aanhoudt, welke ouderen of zieken in de omgeving hulp kunnen gebruiken. Schroom niet om bij ouderen in de straat aan te bellen als u vermoedt dat zij hulp (boodschappen doen, de stoep ijsvrij maken) kunnen gebruiken. De kans is groot dat het aanbod wordt geaccepteerd!



### Voor ouderen

- ❖ Zorg dat u op de hoogte bent van de laatste weersverwachting.
- ❖ Denk na over iemand die u zou kunnen helpen met boodschappen als u niet meer het huis uit kunt. Bel deze persoon alvast en spreek wat af in geval van nood.
- ❖ Zorg dat er al dat er voldoende eten en drinken in huis is.
- ❖ Controleer of de verwarmingsketel een servicebeurt heeft gehad zodat de kans dat deze uitvalt tijdens de kou gering is.
- ❖ Als u al het huis uit moet, bedek uw huid en draag voldoende (lagen) kleding. Ga niet de kou in zonder muts, das, handschoenen en goede schoenen.
- ❖ Zorg dat uw kleding droog blijft.
- ❖ Blijf in beweging en probeer uit de wind te blijven, zoek beschutting.
- ❖ Stap nooit de auto in zonder jas én leg standaard een slaapzak in de auto.
- ❖ Zorg dat uw auto winterklaar is.
- ❖ Neem warme dranken, maar beperk alcoholgebruik.
- ❖ Als u een mobieltje meeneemt, zorg dan dat deze opgeladen is.
- ❖ Nogmaals; durf om hulp te vragen als u hulp nodig hebt. Bijna iedereen is daartoe bereid als u daarom vraagt!

---

<sup>1</sup> <https://www.rivm.nl/>