

# Wintertips

## Vervoer in de winter

Zie folder 'vervoer'

## Boodschappen (laten) doen?

Er zijn heel wat diensten die voor jou of samen met je boodschappen doen. Zie folder 'boodschappendienst'

## Opletten met vallen

Draag stevige schoenen met antislipzolen.

Zorg dat de paden rond je huis sneeuw –en ijsvrij zijn en denk er aan dat je verplicht bent het voetpad voor je huis sneeuwvrij te houden.

Sneeuwruimen kun je laten doen door de Klus – en Verhuisdienst van Kringwinkel Zuiderkempem. Zij hebben speciale tarieven voor personen met een laag inkomen. Je moet de aanvraag doen via het OCMW (tel.014 50 00 21)

## Inbraakpreventie

Beveilig je woning tegen inbraak. Dit zijn goedkope en eenvoudige tips:

- Zorg dat je huis een "bewoonde" indruk geeft
- Laat geen ramen of deuren open of los
- Maak de brievenbus elke dag leeg
- Laat een licht branden, ook als je weg bent
- Doe rolluiken of gordijnen dagelijks toe,...

## Huis verwarmen

Heb je problemen met het betalen van de facturen?

Vraag bij het OCMW naar de mogelijkheden (tel. 014 50 00 21)

Extra tips

- Installeer een degelijke CO- en/of rookmelder
- Verlucht je kamers elke dag, ook in de winter
- Controleer elektrische dekens voor je ze gebruikt.

### **Let op met CO vergiftiging!**

Koolstofmonoxide (CO) is een giftig gas. Je kan het niet ruiken, niet proeven of zien. Daardoor komt het onopgemerkt in de woning en kan het heel gevaarlijk zijn.

Als je teveel CO inademt, krijg je last van gezondheidsklachten als hoofdpijn, duizeligheid, moeheid en misselijkheid. Je kunt het bewustzijn verliezen, in coma geraken of je kan er zelfs aan sterven.

Vermoed je een CO probleem, onderneem dan volgende stappen:

- Zet alle ramen open;
- Schakel het toestel uit;
- Is er iemand bewusteloos, bel dan de hulpdiensten;
- Is de persoon niet bewusteloos, breng hem uit de kamer en bel de huisarts.

Wat doen om het te voorkomen?

- Zorg steeds voor voldoende frisse lucht in de leefruimte waar het verwarmingstoestel staat
- Zorg voor een goede afvoer van de verbrandingsgassen
- Zorg voor een goed werkend toestel. Het toestel moet regelmatig gecontroleerd en eventueel hersteld worden door een vakman.
- Let op bij windstil of mistig weer. Het risico op CO-vergiftiging is dan veel groter.

## Houd je lichaam warm

Als je een slechte bloedsomloop hebt dan zal je snel last hebben van koude handen en voeten. Je goed aankleden is dan heel belangrijk. Draag degelijke schoenen, warme kousen en bijvoorbeeld lang ondergoed of een maillot onder je broek. Veel dunne lagen geven meer warmte dan één dikke trui of jas. Zet ook een pet of muts op want je verliest via je hoofd één 10<sup>de</sup> van je lichaamswarmte.

Bewegen is ook heel belangrijk in de winter. Je krijgt het er warm van én het is goed voor je spieren, botten en organen.

## Warme maaltijd

Vind je het moeilijk om elke dag zelf te koken? Laat een maaltijd thuis leveren. Zie folder 'warme maaltijden'.

## Veel drinken

Ook in de winter moet je veel drinken, minstens 5 glazen water (koffie, thee of soep) per dag.

Alcohol drinken als het koud is, geeft de indruk dat je warm krijgt omdat het je bloedvaten doet uitzetten. Maar dat is alleen een indruk, want je verliest hierdoor lichaamswarmte.

## Thuiszorgdiensten

In de winterperiode hebben senioren meer dan ooit nood aan thuiszorg. Zie fiche gezinszorg of bel voor meer informatie naar het OCMW (tel. 014 50 00 21) of naar je ziekenfonds.

