

Weerstand-Booster Checklist



**Hoe zorg je in de herfst dat je weerstand sterk blijft en dat je klachten goed kunt opvangen?
Onze tips én een handige checklist!**

Versterk je weerstand

+ Voeding

Eet elke dag voldoende groente en fruit. Pompoen en boerenkool zijn rijk aan vitamine C en vezels. Appels bevatten antioxidanten die je lichaam helpen beschermen.

+ Beweging

Beweeg minstens 30 minuten per dag. Wandelen of fietsen in de frisse buitenlucht stimuleert je afweer.

+ Slaap en rust

Probeer 7 tot 8 uur per nacht te slapen. Slaap is nodig om je afweersysteem sterk te houden.

+ Hygiëne

Regelmatig handen wassen met water en zeep verlaagt de kans op besmetting. Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.

Zelfzorg bij griep en verkoudheid

Soms word je toch ziek. Dan helpen eenvoudige zelfzorgmiddelen om klachten te verlichten:

- + Paracetamol bij koorts, spierpijn en hoofdpijn.
- + Neusspray met zoutoplossing, spoelt en reinigt de neus.
- + Neusspray met xylometazoline (max. 7 dagen gebruiken) tegen een verstopte neus.
- + Zuigtabletten of keelspray tegen keelpijn.
- + Hoestdrank of honing (niet voor kinderen <1 jaar) bij kriebelhoest.
- + Thermometer om je temperatuur te controleren.

Vraag ons gerust welk middel het beste bij jouw situatie past. Wij kijken ook naar je andere medicijnen, zodat je alles veilig gebruikt.

Grieppreventie

- + Haal de griepprik als je tot een risicogroep hoort.
- + Zorg voor een basisvoorraad medicijnen thuis, zodat je niet ziek de deur uit hoeft.
- + Bespreek met ons of je medicijnen voor long- of hartziekten extra aandacht vragen in de herfst.

Checklist: wat in huis te hebben

- Paracetamol
- Thermometer
- Neusspray (zoutoplossing of xylometazoline)
- Keelpastilles of keelspray
- Zakdoekjes
- Hoestdrank of honing
- Vitamine D-tabletten (voor ouderen en mensen met een donkere huid, volgens de richtlijn van het Voedingscentrum)