

Hitzeschutz zu Hause

Empfehlungen für ältere Menschen und ihre Angehörigen



Ausreichend trinken

(1,5-2 Liter Flüssigkeit am Tag), auch wenn das Durstgefühl gering ist.

- Zu jeder Mahlzeit trinken
- Gläser mit Getränken an verschiedenen Orten in der Wohnung platzieren
- Alkohol meiden
- Warme Getränke sind besser geeignet als sehr kalte Getränke
- Empfehlenswert sind leichte Kost und viel Obst und Gemüse, salzige Kost zum Ausgleich für ausgeschwitzte Minerale



Eigenes Verhalten der Hitze anpassen

- Leichte, luftige Kleidung und Schuhe tragen und leichte Bettwäsche nutzen
- Im Freien eine Kopfbedeckung und Sonnenschutz tragen
- Körperliche Anstrengungen während der heißen Tageszeit vermeiden



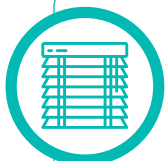
Den Körper kühl halten

- Wenn möglich, eine kurze kühle Dusche nehmen
- Wenn möglich, kalte Fuß- und Armbäder im Sitzen nehmen
- Feuchte Tücher für Gesicht, Arme und Nacken, oder ein Wasser-Pumpspray nutzen



Beratung mit dem Pflegedienst und Hausarzt/-ärztin

- Ist die häusliche pflegerische Versorgung bei Hitze ausreichend? Sollen andere pflegerische Einsätze erfolgen (z.B. mehr duschen, mehrere Toilettengänge, Besorgung von Getränken ...)
- Mit der Hausärztin/dem Hausarzt besprechen, ob Anpassungen Ihrer Medikation während Hitzeperioden notwendig sind. Achtung: Niemals eigenmächtig die Medikamenteneinnahme verändern!
- Bleiben Sie mit Ihrem Umfeld (Angehörige, Nachbarn ...) über Ihr Wohlbefinden im beständigen Kontakt.



Die Wohnung kühl halten

- Rollläden, Markisen und Vorhänge schützen tagsüber vor Sonneneinstrahlung
- In der Nacht oder in der Früh lüften
- Wenn möglich, feuchte Tücher aufhängen
- Wenn möglich, Ventilatoren aufstellen



Notruf 112

Verständigen Sie bei Schwäche, Kreislaufbeschwerden oder Verwirrtheit Ihren Arzt/Ihre Ärztin oder den Notruf.