

DIE WICHTIGSTEN TIPPS FÜR BESUCHERINNEN/BESUCHER UND ANGEHÖRIGE

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Angehörige,

endlich ist es Sommer!

Aber: Hitze ist anstrengend für den menschlichen Körper. Ältere und insbesondere chronisch kranke Menschen können sich nicht mehr so gut an heiße Temperaturen anpassen wie junge und gesunde Menschen.

Unterstützen Sie Ihre Angehörigen dabei, gesund durch die heißen Sommermonate zu kommen.

Dies sollten Sie bei Ihren Besuchen mitbringen:

- › wasserreiches Obst und Gemüse
- › Sonnenhut und leichte Sommerkleidung
- › Sonnencreme
- › zusätzliche Getränke, die Ihr Angehöriger besonders gerne mag

Dabei könnten Sie noch unterstützen:

- › motivieren Sie zum Trinken. Hier kann auch eine Trinkuhr unterstützen
- › motivieren Sie zum Essen, besonders zu wasserreichem Obst und Gemüse
- › trinken Sie mit Ihrem Angehörigen gemeinsam
- › legen Sie kühlende Arm- und Beinwickel an, wenn gewünscht
- › planen Sie, wenn möglich, häufigere Besuche ein
- › erinnern Sie bei jeder Kontaktaufnahme (Telefon, SMS etc.) an das Trinken
- › verbringen Sie mit Ihren Angehörigen Zeit in kühlen Räumen oder im schattigen Außenbereich
- › sensibilisieren Sie, warum Hitze und ausreichendes Trinken ein so wichtiges Thema sind

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

DIE WICHTIGSTEN TIPPS AUF EINEN BLICK

Liebe Frau _____ / Lieber Herr _____

Wir möchten Sie darüber informieren, dass mehrtägige Hitze für Sie körperlich sehr anstrengend sein und zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen kann.

Aber schon einfache Maßnahmen können Ihnen dabei helfen, heiße Tage besser zu bewältigen.

Gemeinsam mit allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Ihren Angehörigen oder Bekannten, die Sie besuchen, sollten Sie die folgenden Tipps beachten.

Das A und O an heißen Tagen

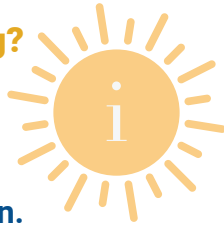
- ▶ ausreichend trinken! 1,8l über den Tag verteilt
Ausnahme: Ihre Trinkmenge wurde vom Arzt begrenzt
 - ▶ viel rohes Gemüse und Obst essen
 - ▶ leicht essen (viel Salat, viel Obst, klare Suppen etc.)
 - ▶ die Sonne tagsüber nicht ins Zimmer lassen → verschatten und Fenster schließen
 - ▶ nachts und in den frühen Morgenstunden ausgiebig lüften
 - ▶ luftige und atmungsaktive Kleidung tragen
 - ▶ leichte Bettwäsche oder nur ein Laken verwenden
 - ▶ die Heizung ausschalten
 - ▶ dem Körper Wärme entziehen (feuchte Wickel, Arme benetzen)
 - ▶ die Sonne meiden und in den Schatten setzen bzw. kühle Räumlichkeiten aufsuchen
 - ▶ Sonnenschutz (Hut und Sonnenlotion) verwenden
 - ▶ körperliche Betätigung nur in den Morgen- bzw. Abendstunden
- **achten Sie auf Kopfschmerzen, Schwindel, Erschöpfungsgefühl, Unwohlsein, Muskelschmerzen, Nervosität, Verwirrtheit**

**Achten Sie auf sich und auf andere.
Bitten Sie um Unterstützung.**

DIE WICHTIGSTEN TIPPS AUF EINEN BLICK

Anhaltende Hitze - was ist wichtig?

Kommunikation und Information zwischen allen Mitarbeitern, allen Einrichtungsbereichen und allen, die Kontakt zu den Bewohnern haben.



Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,8 l (Getränke), ab 65 Jahren

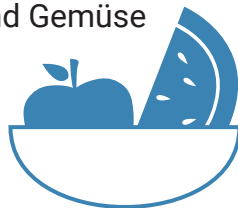
Trinken...

- ▶ verteilt über den Tag
- ▶ abwechslungsreich
- ▶ in Ruhe genossen
- ▶ in gemeinsamen Trinkritualen



Ein **Sommerspeiseplan** mit ...

- ▶ viel wasserreichem Obst und Gemüse
- ▶ Kältschalen
- ▶ zusätzlichen Getränken
- ▶ Salzgemisch zwischendurch (Elektrolytzufuhr)



Ein **guter Schlaf**...

denn nachts regeneriert sich der Körper. An anstrengenden heißen Tagen ist dies besonders wichtig.

- ▶ Nächtliches Lüften besonders zw. 3 und 5 Uhr morgens
- ▶ Leichte Bettwäsche



Was hilft kurzfristig?

Dem Körper Wärme entziehen durch...

- ▶ waschen oder duschen
- ▶ feuchte Tücher auf Beine, Arme, Gesicht, Nacken
- ▶ kühlende Fußbäder



Weitere Tipps:

- ▶ Fenster tagsüber verschatten
- ▶ Aktivitäten anpassen, z.B. auf die Morgenstunden verlegen
- ▶ kühle, schattige Plätze/Räume aufsuchen
- ▶ gut lesbares Thermometer (unter 26°C, Luftfeuchtigkeit beachten) anbringen
- ▶ informiert sein: Hitzewarnungen abonnieren
- ▶ Angehörige und Besucher einbeziehen und informieren



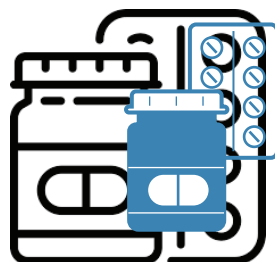
Erkennen Sie gefährdete Bewohner:

- ▶ erfassen Sie das Risiko für einen Flüssigkeitsmangel
- ▶ erkennen Sie Symptome eines Flüssigkeitsmangels

Ein Flüssigkeitsmangel ist der Auslöser für viele gesundheitliche Probleme bei Hitze.

Medikamente:

- ▶ sprechen Sie mit dem behandelnden Arzt über eine Anpassung des Medikationsplans. Das kann bei Hitze nötig werden
- ▶ achten Sie auf die korrekte Lagerung der Medikamente



Achten Sie an heißen Tagen auch auf sich.

Achten Sie auf Auffälligkeiten und geben Sie diese weiter.