

Informationen und Tipps für ältere Menschen, Pflegebedürftige und deren Angehörige

Hitze kann besonders für Menschen ab 65 Jahren gesundheitliche Folgen haben - egal ob sie vorerkrankt oder gesund sind. Um sich und Ihre Angehörigen vor der Hitze zu schützen, beachten Sie folgende Tipps:



Mehr Trinken - am besten lauwarmes Leitungswasser! Ein Trinkplan oder Trinkrituale können dabei helfen, das Trinken nicht zu vergessen.



Bevorzugen Sie leichte Kost wie Fisch, Kartoffeln, Joghurt, Quark oder Zucchini. Obst, Gemüse, aber auch Gemüse- und Fleischbrühen helfen, den Flüssigkeits- und Mineralhaushalt aufzufüllen.



Kühlen Sie Ihren Körper ab, indem Sie schwimmen gehen, feuchte Tücher auflegen oder Ihre Arme oder Beine in kühles Wasser tauchen. Verzichten Sie danach auf das Abtrocknen.



Halten Sie sich in kühlen Räumen auf, z.B. Kellern, Kirchen, klimatisierten Geschäften oder öffentlichen Einrichtungen.



Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen, insbesondere zur Mittagszeit. Verlegen Sie Spaziergänge oder Einkäufe in die frühen Morgenstunden oder den Abend. Wählen Sie Wege im Schatten, am Wasser entlang und vermeiden Sie versiegelte Flächen direkt in der Sonne.



Tragen Sie dünne, helle, atmungsaktive Kleidung und eine Kopfbedeckung und wählen Sie eine leichte Bettdecke. Schützen Sie Ihre Augen durch eine Sonnenbrille.



Sorgen Sie für eine kühle Wohnung. Lüften Sie Ihre Wohnung nachts oder früh morgens und halten Sie tagsüber die Fenster geschlossen. Nutzen Sie Markisen oder Rollläden als Sonnenschutz. Hängen Sie in der Wohnung feuchte Tücher auf.



Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt über die Anpassung der Medikamente und lagern Sie ihre Arzneimittel kühl und trocken.



Fragen Sie nach Unterstützung bei Freunden, Angehörigen oder Ihrer Pflegekraft.

Weitere Informationen und Ansprechpartner für Fragen und Anliegen zum Thema finden Sie unter:

www.lkbh.de/hitzeschutz

