

Gesund trotz Hitze – besonders im Alter (Kurzinformation nach einer Broschüre des Umweltbundesamtes)

Da mit zunehmendem Alter die Fähigkeit der Wärmeregulation abnimmt steigt Gefahr durch Hitze Schaden zu nehmen. Dies wird durch mangelndes Durstempfinden im Alter verstärkt.

So können Sie sich oder Ihre Angehörigen schützen:

Allgemein gilt:

- Jede Stunde 1/8 Liter Wasser – 1,5-2 Liter am Tag (es soll in kleinen Portionen über den Tag getrunken werden) - Hilfreich ist die tägliche Trinkmenge gut sichtbar in einem Krug bereitzustellen
- Leichtes, frisches kühles Essen mit hohem Wassergehalt (Obst, Gemüse, Salat) in mehreren kleinen Mahlzeiten
- Körperliche Aktivitäten während 11 und 18 Uhr an heißen Tagen vermeiden
- Ältere Menschen nie in geparkten Autos warten lassen
- Mit kühlem Wasser abkühlen (Sprühflasche, kühle Dusche, nasse Tücher auflegen)
- Atmungsaktive helle Kleidung anziehen und leichte Bettwäsche verwenden
- Wenn möglich die Raumtemperatur unter 26°C halten oder in einen kühleren Raum übersiedeln
- Nur Frühmorgens und nachts länger lüften – Tagsüber Fenster, Jalousien und Vorhänge geschlossen halten (nur kurz lüften)
- Beschattung von außen kann die Sonneneinstrahlung um bis zu 90% reduzieren (Sonnenschutzfolien, Markisen, Jalousien)

Zusätzlich bei Bedarf:

- Tägliche Telefonate/Besuche organisieren
- Auf ausreichende Versorgung mit Lebensmitteln und Getränken sicherstellen (Einkaufshilfe)
- Ev. eine Betreuungsmöglichkeit vorab mit der Familie oder Hilfsdiensten klären
- Eine gut lesbare Telefonliste mit Ansprechpersonen/Arzt zum Telefon legen

Sprechen Sie bei Bedarf mit ihrem Arzt denn:

- Hitze kann bestimmte Krankheiten verschlimmern
- Bestimmte Medikamente können bei Hitzewellen Probleme verursachen
- Bei bestimmten Krankheiten darf ev. nur wenig getrunken werden

Eine Umfassende, durch das KLAR! Projekt erstellte, Informationsbroschüre (Gesund trotz Hitze) inkl. Erkrankungen bei Hitze und deren Behandlung erhalten Sie auf der Gemeinde Laa.

Natürlich stehe auch ich Ihnen als Community Nurse für eine Beratung gerne zur Verfügung.