

Wofür ist dieses Merkblatt?

Mit dieser Informationsbroschüre möchten wir Sie darüber informieren, wie Sie bei sommerlichen Temperaturen hitzebedingte Gesundheitsschäden vermeiden und vorbeugen.

Allgemeine Informationen

An heißen Tagen versucht der Körper die Temperatur durch vermehrte Hautdurchblutung und Schwitzen zu regulieren. Dadurch gehen dem Körper jedoch im hohen Maße Flüssigkeit und Mineralstoffe (Elektrolyte) verloren. Über ein Durstgefühl signalisiert der Körper diesen Flüssigkeitsmangel und versucht sich gleichzeitig an die Außenlufttemperaturen zu gewöhnen. Bei älteren Menschen und Menschen mit beschränkter Anpassungsfähigkeit ist dieser Angleichungsprozess jedoch verlangsamt oder gestört.



ascleon[®]Care
Ambulante Pflege

Richtiges Verhalten bei Sommerhitze

Wichtige Informationen für unsere Kunden und Ihre Angehörigen

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem Merkblatt hilfreiche Informationen und Tipps für Ihre häusliche Pflege geben konnten und wünschen Ihnen alles Gute!

Ihr **ascleon[®]Team**

Haben Sie weitere Fragen oder brauchen Sie Unterstützung? Die Mitarbeiter des Pflegedienstes **ascleon[®]Care** beraten Sie und helfen Ihnen gerne.



ascleon[®]Care Ambulante Pflege
Wilhelmstr. 9
34117 Kassel



Tel. 0561 - 766 855 30
Fax 0561 - 766 855 99



www.ascleonCare.de
info@ascleonCare.de

© 2016 medicalnetworks CJ GmbH & Co. KG. Alle Rechte vorbehalten.
© Bilder: Fotolia.com



Welche Personen sind besonders gefährdet?

- ältere Personen ab 65 Jahren
- Kleinkinder und Säuglinge
- Personen mit besonderer medikamentöser Behandlung (z.B. Psychopharmaka, Beruhigungsmittel, blutdrucksenkende und entwässernde Medikamente)
- Menschen mit Gedächtnisstörungen, die auf Hilfe angewiesen sind
- chronisch Kranke (z.B. mit Herz-Kreislauf-, Stoffwechsel-, Infektions- und neurologischen Krankheiten)
- Menschen mit fieberhaften Erkrankungen
- Menschen die Alkohol oder psychoaktiv wirkende Drogen einnehmen
- bei Störungen der Hitzeanpassung

Alarmieren Sie den Notarzt bei folgenden Symptomen:

- heftigen Kopfschmerzen
- unstillbares Erbrechen
- bei einer sehr hohen Körpertemperatur (über 39 °C)
- plötzlicher Verwirrtheit
- Bewusstseinsstrübung
- Kreislaufschock
- Bewusstlosigkeit



Richtiges Verhalten bei Hitze

Direkte Sonne vermeiden

- während der Mittagshitze kühle Räume aufsuchen und auf körperliche Aktivitäten im Freien verzichten
- in den kühleren Morgenstunden und abends mindestens 10 Min. lüften (vermeiden Sie jedoch Durchzug) und tagsüber die Räume abdunkeln - so halten Sie Ihre Wohnung möglichst kühl
- wenn möglich, suchen Sie klimatisierte Räume auf - ein elektrischer Ventilator kann jedoch auch schon für eine zusätzliche Kühlung sorgen
- bei klimatisierten Autos die Temperatur nicht zu niedrig einstellen, um eine Erkältung zu vermeiden

Verschaffen Sie sich Abkühlungen

- kaltes Wasser an den Handgelenken, Unterarmen, Füßen oder eine kühle Dusche helfen bei Kreislaufproblemen
- für einen gesunden Schlaf eine leichte Sommerdecke oder ein Laken nehmen

Tragen Sie die richtige Kleidung

- tragen Sie stets eine Kopfbedeckung und Sonnenbrille bei direkter Sonneneinstrahlung
- eine helle und luftige Kleidung, die möglichst auch Arme und Beine verdeckt, bietet ausreichend Kühlung und Bewegungsfreiheit
- schützen Sie sich zusätzlich mit Sonnenschutzmitteln mit einem hohen Lichtschutzfaktor (mindestens LSF30)

Viel trinken und ein leichter Speiseplan

- achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mind. 2 Liter tägl.) und trinken Sie auch wenn Sie keinen Durst verspüren
- trinken Sie natriumhaltiges Wasser, kalten Früchtetee, Obstsaftschorlen oder Leitungswasser - dabei sollten die Getränke jedoch nicht zu kalt sein
- vermeiden Sie alkoholische Getränke, Kaffee, schwarzen Tee und stark gezuckerte Getränke
- essen Sie leicht verdauliche Speisen um den Kreislauf nicht zusätzlich zu belasten: viel Salat, Obst und Gemüse
- reduzieren Sie fettige Speisen und essen Sie viele Kohlenhydrate
- 5 kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt schonen den Kreislauf

Generell sollte bei Hitze anstrengende körperliche Tätigkeit vermieden werden.