

Auf einen Blick

- ✓ Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten – viel Wasser, verdünnte Säfte oder Tee trinken (aber nicht eiskalt)
- ✓ Schattenplätze im Außenbereich aufsuchen
- ✓ Weite, leichte und helle Kleidung und eine Kopfbedeckung tragen
- ✓ Sonnenschutzmittel nicht vergessen (mindestens Lichtschutzfaktor 20)
- ✓ Körperliche Anstrengung möglichst vermeiden
- ✓ An kühleren Tageszeiten (früher Morgen oder später Abend) lüften, geschlossene Fenster verdunkeln
- ✓ Auf dem Laufenden bleiben!
Der Deutsche Wetterdienst (DWD) warnt bei starker und extremer Hitzebelastung: www.dwd.de
- ✓ Erste-Hilfe-Maßnahmen
 - Hilfebedürftige Personen in den Schatten bringen
 - Kleidung lockern
 - Getränk anbieten
 - Notruf 112 anrufen

Kontakt

SBK Sozial-Betriebe-Köln
gemeinnützige GmbH
Boltensternstraße 16
50735 Köln-Riehl
0221 7775-0
info@sbk-koeln.de



www.sbk-koeln.de



facebook.com/SozialBetriebeKoeln

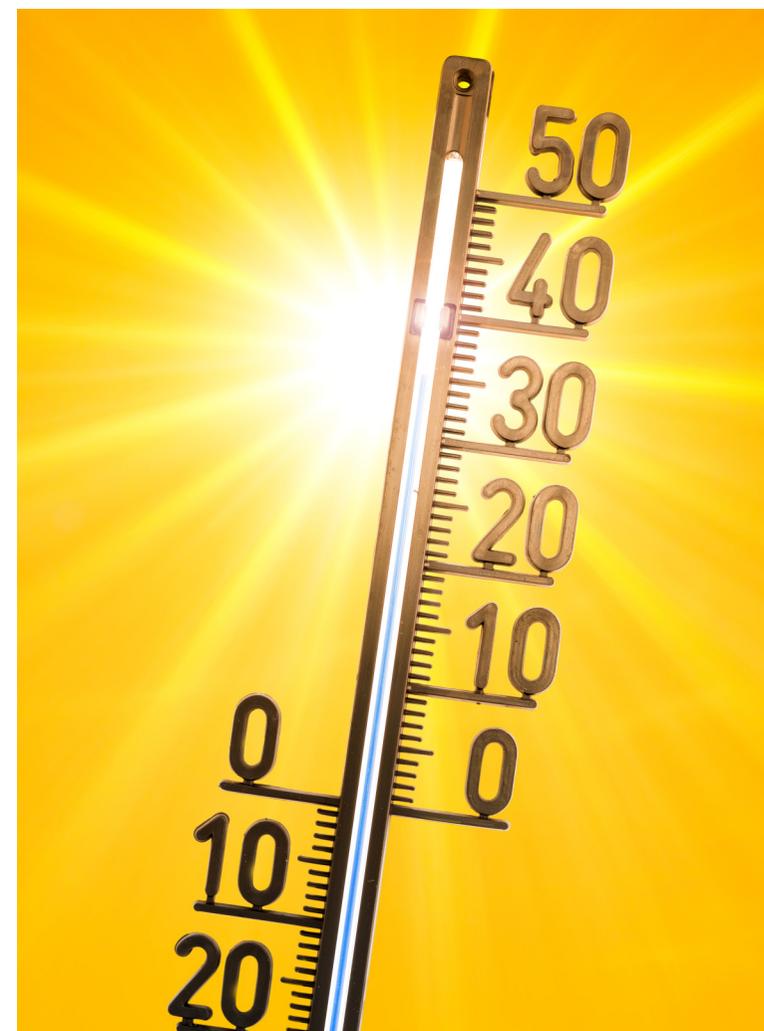


[kommpflege](https://www.instagram.com/kommpflege)



Sozial-Betriebe-Köln
gemeinnützige GmbH

*Gepflegt wohnen
- und mehr*



Richtiges Verhalten bei Hitze

Informationen für Senior*innen
und deren Angehörige



Warum stellt Hitze ein so hohes Risiko dar?

Hitze ist anstrengend für den menschlichen Körper, insbesondere für chronisch erkrankte, ältere oder pflegebedürftige Personen. Häufig haben diese noch weitere Erkrankungen, welche den Körper belasten.

Das Durstgefühl nimmt zudem im Alter ab und die Hautregulation ist vermindert – der Körper schwitzt beispielsweise weniger und kann somit weniger Wärme abgeben.

Insgesamt wird es mit zunehmenden Alter schwieriger, sich auf die Hitze einzustellen.



Was können Sie für Ihre*n Angehörige*n tun?

Nehmen Sie gemeinsam ein leckeres Getränk ein und animieren Sie zum Trinken. Gute Durstlöscher sind Mineralwasser, verdünnte Säfte und Kräuter- oder Früchtetees. Kühl oder lauwarm helfen diese dem Körper besser mit der Hitze umzugehen. Essen Sie leicht und lecker. Wasserreiches Obst, Salate oder Gemüse sind bei Hitze ideal.

Denken Sie beim Spaziergehen bitte an einen Sonnenschutz (Kopfbedeckung und Sonnenschutzmittel) und suchen Sie möglichst kühle Schattenplätze auf.



Anzeichen von möglichen Hitzeschäden

Erschöpfung oder Schwächegefühl, Kopfschmerzen, Kreislaufbeschwerden, Unruhegefühl und Bewusstseins- eintrübung, trockene gerötete oder blasse Haut, Muskelschmerzen und Krämpfe, Übelkeit und Erbrechen sowie eine flache Atmung können Anzeichen für einen sogenannten Hitzeschaden (zum Beispiel Sonnenstich oder Hitzeschlag) sein.

Fällt Ihnen eines oder mehrere dieser Anzeichen auf, kontaktieren Sie bitte umgehend die Pflegekraft.