

## 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.**