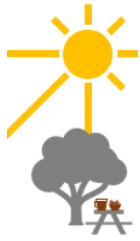


# GUT DURCH DIE SOMMERHITZE IN DER STATIONÄREN PFLEGE

## 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 2,5 l (Getränke und Ernährung)



### Trinken...

- verteilt über den Tag
- abwechslungsreich
- in Ruhe genossen
- in gemeinsamen Trinkritualen

Ein **Sommerspeiseplan** mit...

- viel wasserreichem Obst und Gemüse
- Kaltschalen
- zusätzlichen Getränken
- Salzigen zwischendurch (Elektrolytzufuhr)



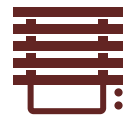
### Ein guter Schlaf

Denn: nachts regeneriert sich der Körper. An anstrengend heißen Tagen ist dies besonders wichtig.

- Nächtliches Lüften, besonders zw. 3 und 5 Uhr morgens
- Leichte Bettwäsche

### Was hilft kurzfristig?

- ... dem Körper Wärme entziehen
  - Waschen oder duschen
  - Nasse Tücher auf Beine, Arme, Gesicht, Nacken
  - Kühle 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)
- 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 Medikamentenplans. Das kann bei Hitze nötig werden.
- Achten Sie auf die korrekte Lagerung von wärmeempfindlichen Medikamenten

Achten Sie an heißen Tagen auch auf sich.

**Achten Sie auf Auffälligkeiten und geben Sie diese weiter!**