

Der Hitze trotzen

Tipps für ältere Menschen

Aufgrund des Klimawandels müssen wir auch in Deutschland immer häufiger mit extremer und langanhaltender Hitze rechnen. Besonders ältere Menschen leiden unter den Folgen der Hitze.

Sie sind oft in ihrer Mobilität eingeschränkt, empfinden weniger Durst, registrieren negative Folgen von Hitze nicht immer und fühlen sich oft gar nicht von der Hitze betroffen. Bei Hitze fängt der Körper an zu schwitzen, der Blutdruck sinkt. Durch das Schwitzen verliert der Körper Flüssigkeit und Mineralstoffe. Die Hitze belastet das Herz-Kreislauf-System und der Körper ist größerem Stress ausgesetzt.

Gerade die eingeschränkte Wahrnehmung der Hitze kann für ältere Menschen gefährlich werden.

Das Gesundheitsamt des Landkreises Fulda gibt deshalb Tipps zum Umgang mit der Hitze.



Viel trinken!

Verlassen Sie sich nicht auf Ihr Durstgefühl, sondern trinken Sie bewusst viel – circa 2-3 Liter am Tag! Am besten geeignet sind Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen. Sprechen Sie bei Herz- oder Nierenerkrankungen mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über eine Anpassung der Trinkmenge.



Wohnung kühl halten!

Mit Rollläden oder Markisen die Wohnung tagsüber verdunkeln. Nachts dann lüften! Falls möglich sollten Sie sich im kühleren Teil der Wohnung aufhalten. Dies sind Räume ohne direkte Sonneneinstrahlung (Nordseite). Oder ziehen Sie sich in den Keller zur Abkühlung zurück.



Verhalten bei Hitze anpassen!

Tragen Sie leichte, luftige Kleidung und außerhalb der Wohnung immer eine Kopfbedeckung. Halten Sie sich draußen möglichst im Schatten auf und schützen Sie Ihre Haut mit Sonnencreme. Halten Sie Ruhe während der heißesten Tageszeit und verlegen Sie Aktivitäten wie Spazierengehen und Einkaufen in die frühen Morgen- und späteren Abendstunden. Vermeiden Sie große Anstrengungen. Nutzen Sie beim Schlafen eventuell nur den Bettbezug.



Mit Hausarzt sprechen!

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin Ihre Medikamenteneinnahme ab. Mögliche Änderungen in der Dosierung Ihrer Medikamente können entsprechend für Tage mit extremer Hitze von Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin in Ihren Medikamentenplan eingetragen werden. Ein guter Zeitpunkt für dieses Gespräch ist der regelmäßige Vorsorge-Termin.



Körper kühl halten!

Wasser ist die beste Kühlung. Kurz lauwarm ab-duschen, nur das nötigste Wasser abtrocknen, der Rest verdunstet und spendet angenehme Kühle. Fußbäder sind ebenfalls eine gute Möglichkeit, den Körper zu kühlen. Auch feuchte Tücher auf Gesicht, Nacken oder anderen Körperteilen können bei Hitze angenehm sein.



Leichte Kost essen!

Nehmen Sie bei Hitze leichte Kost zu sich. Essen Sie viel Obst, Gemüse und leichte Speisen. Verzichten Sie auf fettiges Essen und viel Fleisch.



Unterstützung im Alltag

Wenn Sie alleine leben, bitten Sie Freunde, Bekannte, Angehörige, Familie oder Nachbarn, Sie regelmäßig anzurufen, sich nach Ihnen zu erkundigen und Sie ans Trinken zu erinnern. Wenn Sie bei der Durchführung von alltäglichen Tätigkeiten (Anziehen, Körperpflege etc.) Hilfe brauchen und z.B. ein ambulanter Pflegedienst Sie dabei unterstützt, sind zusätzlich tägliche Besuche an den Hitzetagen empfehlenswert. Dafür können Sie auch verschiedene Dienste nutzen (beispielsweise Besuchsdienste oder Einkaufshilfen). Lassen Sie sich dazu von Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin beraten.



Handeln im Notfall!

Bei großer Hitze kann es zunächst zu einer Hitzeerschöpfung und schlimmstenfalls zu einem Hitzschlag kommen.

- Typische Symptome einer **Hitzeerschöpfung** sind kalte und feuchte Haut, niedriger Blutdruck mit hoher Pulsfrequenz und eine rasche aber schwache Atmung. Dazu kommt Appetitlosigkeit, Übelkeit, Schwindel und Abgeschlagenheit. Spätestens, wenn Sie diese Symptome wahrnehmen, sollten Sie etwas Kühles trinken (z.B. Mineralwasser) und Ihren Körper abkühlen (z.B. lauwarme Dusche, Arm-Bäder). Falls sich Ihr Zustand in der darauffolgenden Stunde nicht verbessert oder wenn Ihre Körpertemperatur 38°C erreicht (mit dem Fieberthermometer messen), benötigen Sie unbedingt ärztliche Hilfe (Hausarzt, Notarzt), um einen Hitzschlag zu vermeiden.
- Ein **Hitzschlag** ist eine lebensbedrohliche Situation! Die Haut ist gerötet, heiß und trocken. Übelkeit, Kopfschmerzen, Bewusstseinsveränderungen und Bewusstlosigkeit sind weitere mögliche Kennzeichen eines Hitzschlags und erfordern sofortige ärztliche Hilfe. Rufen Sie sofort den Rettungsdienst (112), wenn jemand einen Hitzschlag erleidet!

Weitere Informationen finden Sie online unter www.landkreis-fulda.de/hitzeinformationen oder über den QR-Code



Dies ist eine Information des **Gesundheitsamtes des Landkreises Fulda**

0661 6006-0

www.landkreis-fulda.de
gesundheitsamt@landkreis-fulda.de

Otfrid-von-Weißenburg-Straße 3
36043 Fulda