

# COMMUNITY NURSING IN DER MARKTGEMEINDE ROSEGG



Liebe Roseggerinnen  
und Rosegger!



Finanziert von der  
Europäischen Union  
NextGenerationEU

Auch wenn sich der Mai und der Juni heuer nicht von ihrer schönsten Seite gezeigt haben, der Sommer wird kommen und mit ihm die heißen Tage. Hitze, insbesondere wenn sie länger andauert, kann für kranke, geschwächte und ältere/alte Menschen zum Risiko werden und zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen. Deshalb ist es mir wichtig, Ihnen einige Informationen mitzugeben, wie Sie solche Hitzeperioden gut bewältigen können. Ich wünsche Ihnen einen großartigen Sommer, schöne Urlaubstage mit Ihren Lieben und bleiben Sie gesund!

Herzlichst, Ihre Uta Kofler

### Leichte Mahlzeiten zu sich nehmen!

\* Obst, Gemüse, Salate, mageres Fleisch, Fisch eignen sich z.B. gut



\* essen Sie wasserhaltiges Obst und

Gemüse, wie z.B.

Wassermelonen,  Erdbeeren, Gurken, Tomaten 

### Ausreichend Trinken!



\* mehr trinken bei Hitze → 1,5-3 Liter; wenn Ihre Trinkmenge aber aufgrund von Herz- oder Nierenerkrankungen eingeschränkt ist, besprechen Sie das mit Ihrem Arzt

\* geeignet sind Leitungswasser, Mineralwasser, Tees, Säfte

\* nicht eiskalt, sondern gekühlt, aber auch lauwarm hilft

### Regelmäßig Trinken!



\* über den Tag verteilt trinken, nicht erst wenn man durstig ist

\* bei nachlassendem Durstgefühl im Alter: 

→ bereits morgens einen Wasserkrug sichtbar und erreichbar herrichten und immer wieder trinken → an das Trinken erinnern lassen, z.B. durch Wecker,

Handy,  Eieruhr


### Körperliche Abkühlung!

\* lauwarm bis kühl duschen, nicht eiskalt  

\* Hände und Füße in kaltes/kühles Wasser tauchen

\* Kopf, Stirn und Nacken mit feuchten Tüchern kühlen

\* Kühlpackungen auflegen

\* luftige, leichte und lockere Kleidung tragen 

### HITZETIPPS



### Zeichen eines Hitzschlags:

Heiße & trockene Haut, hohe Körpertemperatur, beschleunigter Puls, Schwindel, Schwäche, Verwirrtheit, Benommenheit

### Erste Hilfe:


Betroffene Person an einen kühlen Ort bringen; Oberkörper hoch lagern; Körper abkühlen (abduschen, feuchte Tücher – vor allem Kopf und Nacken); zum Trinken geben, aber nur wenn Schlucken noch möglich ist – wenn bewusstlos → stabile Seitenlage **Notarzt/Rettung – Krankenhaus!**

### Kühlhalten der Wohnräume!

\* lüften Sie in den frühen Morgenstunden und nachts

\* Fenster geschlossen halten

\* für Abdunkelung sorgen – Vorhänge, Jalousien oder Rollläden schließen


\* Einsatz einer Klimaanlage oder eines mobilen Klimagerätes 

### Für Beschattung sorgen!

\* Direkte Sonne meiden, im Freien schattige Plätze aufsuchen – aufhalten unter Sonnenschirmen oder Bäumen, wenn zu heiß, in der Wohnung bleiben

\* Kopf und Nacken schützen mit Hüten   

### Körperliche Schonung!

\* machen Sie Ruhepausen  im Kühlen  
\* keine schweren Arbeiten draußen oder in zu warmen Räumen; keine extreme sportliche Betätigung bei sehr heißen Temperaturen

\* keine Gartenarbeiten in der Mittagshitze