

Informationen für Angehörige sowie Besucherinnen und Besucher von besonders gefährdeten Personen bei länger andauernder Hitze

Liebe Angehörige,
liebe Besucherinnen und Besucher,

mit dem Sommer kommt auch die Hitze, die besonders für ältere und chronisch kranke Menschen anstrengend sein kann und gesundheitliche Risiken birgt.

Wir möchten Sie darum bitten, Ihre Angehörigen bzw. die zu besuchende Person bei Ihrem Besuch an den heißen Sommertagen zu unterstützen, damit sie gesund und sicher durch diese Zeit kommen.

Wie können Sie helfen?

- Motivieren Sie zum Trinken, damit die betroffene Person ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen.
- Ermutigen Sie sie dazu, wasserreiches Obst und Gemüse zu essen, um die Flüssigkeitszufuhr zu unterstützen.
- Denken Sie daran, bei jeder Kontaktaufnahme (u.a. Telefon, WhatsApp) daran zu erinnern, dass eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr wichtig ist.
- Verlegen Sie gemeinsame Aktivitäten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden, um die Hitze zu vermeiden.
- Bevorzugen Sie kühle Räume und schattige Plätze, um die Belastung durch Hitze zu reduzieren.
- Achten Sie auf Sonnenschutz, wie die Verwendung von Sonnencreme oder das Tragen von Kopfbedeckungen, um vor Sonneneinstrahlungen zu schützen.
- Erläutern Sie während Ihrer Besuche die Bedeutung von ausreichender Flüssigkeitsaufnahme und angepasstem Verhalten bei Hitze.
- Bei Auffälligkeiten im Verhalten von Bewohnern/-innen, wie Verwirrtheit, Unwohlsein, Kopfschmerzen und Schwindel, wenden Sie sich bitte umgehend an das Pflegepersonal bzw. informieren Sie bei Personen, die im häuslichen Umfeld wohnen, im Notfall eine Ärztin bzw. einen Arzt.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung und achten Sie bitte auch auf sich selbst!