

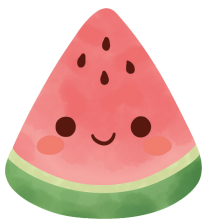
Gut durch die Sommerhitze

Langanhaltende Hitzeperioden können gerade für ältere und insbesondere chronisch kranke Menschen zur Belastung werden, da sie sich oftmals nur unzureichend an Hitzeereignisse anpassen können. Deshalb folgen nun einige Tipps, wie Sie sich oder Ihre Angehörigen vor der Hitze schützen können:



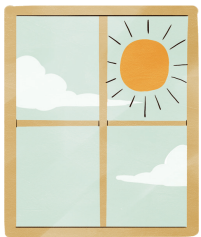
Trinken

Trinken Sie verteilt über den ganzen Tag ausreichend Wasser (1,8 Liter/ Tag). Motivieren Sie Ihre Angehörigen zum Trinken ggf. auch durch Getränke, die Ihr Angehöriger besonders gerne mag.



Essen

Nehmen Sie leichtes Essen wie Salate, Obst, klare Suppen und rohes Gemüse zu sich. Bringen Sie Ihren Angehörigen wasserreiches Obst und Gemüse bei Ihren Besuchen mit.



Lüften und Zimmer kühler halten

Lassen Sie die Sonne tagsüber nicht ins Zimmer, verschatten und Fenster schließen.

Lüften Sie bitte nur in den frühen Morgen- und Abendstunden.

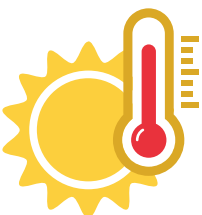
Sommerkleidung

Verwenden Sie leichte Bettwäsche oder nur ein Laken sowie luftige und atmungsaktive Kleidung. Bringen Sie Ihren Angehörigen einen Sonnenhut, leichte Sommerkleidung und ggf. Sonnencreme mit.



Abkühlen

Zwischendurch kann es helfen dem Körper Wärme zu entziehen. Lassen Sie z.B. kühles Wasser über die Handgelenke laufen oder legen Sie sich / Ihrem Angehörigen feuchte Tücher/Wickel auf Arme, Beine, Stirn oder Nacken.



Schützen Sie sich

Meiden Sie die Sonne und setzen sich in den Schatten bzw. suchen Sie kühle Räumlichkeiten auf. Achten Sie auf Kopfschmerzen, Schwindel, Erschöpfungsgefühle, Unwohlsein, Muskelschmerzen, Nervosität und Verwirrtheit.

Das sollten Sie als Angehöriger zu Ihren Besuchen mitbringen:

- Wasserreiches Obst und Gemüse
- Zusätzliche Getränke, die Ihr Angehöriger gerne mag
- Falls vorhanden einen Handventilator oder einen Fächer
- Ein kühlendes leichtes Handtuch für den Nacken oder Wasserspray

Aus brandschutztechnischen und hygienischen Gründen ist das Mitbringen von privaten Ventilatoren nicht erlaubt.



St. Elisabeth-
Krankenhaus
Köln-Hohenlind