SCHORNDORF »
DIE DAIMLERSTADT

Ausgabe Juli 2024

Senioren Informationsblatt

DER SOMMER IST DA!

Der Sommer bringt warme Sommertage, strahlenden Sonnenschein, blauen Himmel und die grüne Natur mit sich. Doch die Temperaturen des Sommers können insbesondere **für Ältere und/oder Menschen mit einer Vorerkrankung gefährlich werden.**

Wichtige Punkte für Sie im Überblick:

- Seien Sie an den **heißesten** Tagen oder Stunden an einem **kühlen Ort**
- **Vermeiden** Sie körperliche Anstrengungen
- Versuchen Sie die Wohnung und sich selbst **kühl zu halten**
- **Trinken Sie ausreichend** Wasser oder ungesüßten Tee
- Setzen Sie sich möglichst nicht **direkter Sonneneinstrahlung** aus und wenn dann **verwenden Sie Sonnenschutz** wie Sonnencreme und Kopfbedeckung
- Sprechen Sie mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin oder lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten, ob Ihre **Medikamente hitzeverträglich** sind und beachten Sie die Aufbewahrungshinweise
- Essen Sie über den Tag verteilt **wasserreiches Obst und Gemüse** Wie z.B. Salatgurke, Eisberg/Kopfsalat Wassermelone, Erdbeeren

Risikowarnstufen:

- Eine **starke Hitzebelastung** besteht ab einer gefühlten Temperatur **von 32°C**
- Eine **extreme Wärmebelastung** besteht ab einer gefühlten Temperatur **von 38°C**

Um sich auf die Hitzewellen vorzubereiten und um von den Risikowarnstufen zu erfahren ist es wichtig, dass Sie sich im Radio, im Fernseher, in der Zeitung oder im Internet über das kommende Wetter informieren. Es gibt auch eine Hitzewarnkarte des Deutschen Wetterdienstes.

Ausreichend Trinken:

Sie sollten ungefähr 2 Liter pro Tag trinken, bei extremer Wärmebelastung noch mehr. Bei einem Glas mit 250 ml sollten Sie mindestens 8 Gläser trinken.

Wenn Ihnen das regelmäßige Trinken am Tag schwerfällt gibt es als Unterstützung sogenannte elektrische Trinkerinnerer:

- Ein Untersetzer für Ihr Glas oder Ihre Trinkflasche als Trinkunterstützung. Durch blinken und/oder ein Signalton werden Sie mehrmals am Tag an das Trinken erinnert.
- Ein Trinkerinnerer der direkt an Ihrer Trinkflasche befestigt wird. Durch blinken und/oder ein Signalton werden Sie mehrmals am Tag an das Trinken erinnert.
- Eine Armbanduhr als Trinkerinnerer. Durch einen eingestellten Timer werden Sie mehrmals am Tag an das Trinken erinnert.
- Trinkerinnerer gibt es in Ihrer Apotheke. Vorrätig sind diese aktuell in der Daimler-, Uhland- und Dr. Palm'sche Apotheke."
- Zudem gibt es eine Trinkflasche die gekennzeichnet ist mit der Milliliter Anzahl und der Uhrzeit. Dies dient als Orientierung und Erinnerung für Sie, wie viel Sie schon getrunken haben und noch trinken sollten.

Quelle: Was tun bei Hitze? - wichtige Tipps für Senioren | BZgA - Klima - Mensch – Gesundheit, AOK Wegweiser Hitze.