

Verhalten bei hohen Aussentemperaturen

Gut und sicher durch die heissen Tage

Liebe Klientinnen und Klienten

Hohe Aussentemperaturen können die Gesundheit belasten. Besonders ältere Menschen, Menschen mit chronischen Erkrankungen sowie Personen mit eingeschränkter Mobilität reagieren empfindlich auf Hitze.

Mit einigen einfachen Massnahmen können Sie sich schützen und Ihr Wohlbefinden erhalten. Die Spitex am Rhein begleitet und unterstützt Sie dabei.



Ausreichend trinken

- Trinken Sie regelmässig über den Tag verteilt.
- Warten Sie nicht, bis Sie Durst verspüren.
- Bevorzugen Sie Wasser oder ungesüsste Tees.
- Falls Ihnen von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt eine Trinkmenge vorgegeben wurde, halten Sie sich bitte an diese Empfehlung.



Leichte Mahlzeiten bevorzugen

- Essen Sie mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt.
- Bevorzugen Sie Früchte, Gemüse und leicht verdauliche Speisen.
- Vermeiden Sie sehr schwere oder fettreiche Mahlzeiten.



Räume kühl halten

- Lüften Sie früh morgens oder spät abends.
- Halten Sie Fenster, Storen und Vorhänge tagsüber geschlossen.
- Vermeiden Sie unnötige Wärmequellen in der Wohnung.
- Halten Sie sich möglichst in kühlen Räumen auf.



Vor Sonne und Hitze schützen

- Tragen Sie leichte, helle und luftige Kleidung.
- Schützen Sie Ihren Kopf mit einem Hut oder einer Kappe.
- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung, insbesondere zwischen 11.00 und 17.00 Uhr.
- Planen Sie Spaziergänge und Aktivitäten möglichst in die Morgen- oder Abendstunden.



Ausreichend Ruhepausen einlegen

- Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen während der heissesten Tageszeit.
- Gönnen Sie sich regelmässige Ruhepausen.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers.



Warnzeichen ernst nehmen

Folgende Beschwerden können auf eine Überlastung durch die Hitze hinweisen:

- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- ungewöhnliche Müdigkeit
- Verwirrtheit
- Atemnot
- Herzklopfen oder Herzrasen

Falls solche Beschwerden auftreten:

1. Suchen Sie einen kühlen Ort auf.
2. Trinken Sie etwas.
3. Informieren Sie Angehörige, Ihre Arztpraxis oder die Spitex.

Bei starken Beschwerden oder einem Notfall wählen Sie umgehend den Notruf **144**.

WICHTIG AUF EINEN BLICK

Trinken – Kühlen – Ausruhen

Trinken

- Regelmässig Flüssigkeit zu sich nehmen
- Wasser und ungesüsste Getränke bevorzugen

Kühlen

- Morgens und abends lüften
- Tagsüber Sonne und Wärme aussperren

Ausruhen

- Anstrengungen vermeiden
- Ruhepausen einplanen



Wir sind für Sie da

Ihre Gesundheit, Sicherheit und Ihr Wohlbefinden liegen uns am Herzen.

Wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung benötigen, wenden Sie sich vertrauensvoll an die Mitarbeitenden der Spitex am Rhein. Gemeinsam sorgen wir dafür, dass Sie die heissen Tage möglichst angenehm und sicher verbringen können.

Spitex am Rhein

Kompetent. Persönlich. Fürsorglich.