

Hitze macht Seniorinnen und Senioren mehr zu schaffen

Tipps, um sich kühl zu halten

Seniorinnen und Senioren können sich bei Hitzeperioden selbst schützen, wenn sie sich an folgende Hinweise halten:

- Nehmen Sie ausreichend **Flüssigkeit** zu sich: Mindestens 1.5 Liter pro Tag, falls nicht anders verordnet.
Aber: Keine alkoholischen oder stark gezuckerten Getränke.
- Verzichten Sie auf **körperliche Anstrengungen** während der heissesten Tageszeit und bleiben Sie im **Schatten**.
- Tragen Sie leichte Kleidung.
- Halten Sie die **Räume kühl**, indem Sie tagsüber die Fenster und die Fensterläden/Vorhänge geschlossen halten und nachts lüften.
- **Kühlen Sie den Körper ab**, wenn Sie nicht Baden oder Duschen können, legen Sie kalte, feuchte Tücher aufgelegt auf Stirn und Nacken oder machen kalte Arm- und Wadenwickel sowie Fuss- und Handbäder.
- **Essen** Sie vor allem Früchte, Salate, Gemüse und Milchprodukte und nehmen Sie ausreichend Salz zu sich.

Auch Angehörige von Seniorinnen und Senioren können Vorkehrungen treffen:

- Tägliche **Telefonate** oder **Besuche** sowie **Hilfe** von Nachbarn organisieren.
- **Versorgung** mit Lebensmitteln und Getränken sicherstellen.
- Gut lesbare Liste mit den **Telefonnummern** von Ansprechpersonen und einer Ärztin oder einem Arzt neben das Telefon der betagten Person legen.
- Bei Bedarf **Betreuungsmöglichkeit** durch Hilfsdienste während Hitzewellen abklären.

