



HITZE- SCHUTZ BESUCHER

Liebe Besucher, liebe Angehörige,

endlich ist es Sommer!

Aber: Hitze ist anstrengend für den menschlichen Körper. Ältere und insbesondere chronisch kranke Menschen können sich nicht mehr so gut an heiße Temperaturen anpassen wie junge und gesunde Menschen. Unterstützen Sie Ihre Angehörigen dabei, gesund durch die heißen Sommermonate zu kommen.

DIES SOLLTEN SIE BEI IHREN BESUCHEN MITBRINGEN:

- Wasserreiches Obst und Gemüse
- Sonnencreme
- Sonnenhut und leichte Sommerkleidung



DABEI KÖNNEN SIE NOCH UNTERSTÜTZEN:

Im Alter und bei Gehirnschädigungen ist das Durstgefühl oft deutlich schwächer oder sogar nicht mehr vorhanden. Daher sind aktive Erinnerungen ans Trinken für Risikopatienten äußerst wichtig!

- Motivieren Sie zum Trinken
- Motivieren Sie zum Essen, besonders zu wasserreichem Obst und Gemüse
- Trinken Sie gemeinsam mit Ihrem Angehörigen.
- Verbringen Sie mit Ihren Angehörigen Zeit in kühlen Räumen oder im schattigen Außenbereich
- Sensibilisieren Sie dafür, warum Hitze und ausreichendes Trinken so wichtige Themen sind.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung.