



HITZE- SCHUTZ PATIENTEN

Liebe Patienten,

wir möchten Sie darüber informieren, dass mehrtägige Hitze für Sie körperlich sehr anstrengend sein und zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen kann.

Aber schon einfache Maßnahmen können Ihnen dabei helfen, heiße Tage besser zu bewältigen.

Gemeinsam mit allen Mitarbeitenden, Ihren Angehörigen oder Bekannten, die Sie besuchen, sollten Sie die folgenden Tipps beachten.

DAS A UND O AN HEISSEN TAGEN:

- Ausreichend trinken! 1,8 l über den Tag verteilt
Ausnahme: Ihre Trinkmenge wurde vom Arzt begrenzt
- Bringen Sie Ihre Trinkflasche mit zu jeder Therapie
- Viel rohes Gemüse und Obst essen.
Ausnahme: Aufgrund einer Schluckstörung wurde eine Anpassung der Kostform durch Ihre Schlucktherapeuten durchgeführt
- Leicht essen (viel Salat, viel Obst, klare Suppen etc.).
Ausnahme: Aufgrund einer Schluckstörung wurde eine Anpassung der Kostform durch Ihre Schlucktherapeuten durchgeführt
- Die Sonne tagsüber nicht ins Zimmer lassen, verschatten und Fenster schließen
- Nachts und in den frühen Morgenstunden ausgiebig lüften
- Leichte Bettwäsche oder nur ein Laken wählen
- Dem Körper Wärme entziehen (feuchte Wickel, Arme benetzen)
- Meiden Sie die Sonne und setzen Sie sich in den Schatten bzw. suchen Sie kühle Räumlichkeiten auf.
- Sonnenschutz (Hut und Sonnenlotion) verwenden
- Körperliche Betätigung nur in den Morgen- bzw. Abendstunden

Achten Sie auf Kopfschmerzen, Schwindel, Erschöpfungsgefühl, Unwohlsein, Muskelschmerzen, Nervosität, Verwirrtheit. Sprechen Sie ggf. unsere Mitarbeitenden an.

Achten Sie auf sich und auf andere.