

Kassel, den 15. Juni 2021

Informationen für pflegende Angehörige

Pflegebedürftige vor Hitze schützen

Andauernde hohe Temperaturen, so wie in den Sommermonaten der vergangenen Jahre, sind ein Gesundheitsrisiko. Extrem belastend wird die Situation, wenn es auch nachts nicht mehr abkühlt. Pflegebedürftige und alte Menschen leiden darunter besonders.

Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau gibt Tipps, wie Sie Ihrem pflegebedürftigen Angehörigen solche Hitzeperioden erträglicher machen können. Jeder Mensch hat allerdings ein anderes Empfinden, so dass alle Maßnahmen am Wohlbefinden und am Gesundheitszustand der pflegebedürftigen Person angepasst werden müssen

Für erträgliche Temperaturen sorgen

Auch wenn Sie keine Klimaanlage haben, können Sie die Raumtemperatur beeinflussen, indem Sie ausschließlich sehr früh morgens und nachts lüften, ansonsten aber die Hitze aussperren. Wenn die pflegebedürftige Person es möchte, dann lassen Sie tagsüber die Jalousien herunter, ziehen Sie die Vorhänge zu und halten Sie Fenster und Türen geschlossen. Ein Ventilator sorgt für Luftbewegung. Für Verdunstungskälte sorgen feuchte, im Raum aufgehängte Tücher. Möchte die pflegebedürftige Person nach draußen an die frische Luft, dann planen sie diese Aufenthalte sehr früh morgens ein und meiden Sie die Mittagshitze. Leichte und luftige Kleidung aus atmungsaktiven Stoffen macht heiße Tage erträglicher. Je nach persönlichem Empfinden reicht zum Zudecken in der Regel eine dünne Baumwolldecke oder ein Laken. Ein Handtuch über dem Kopfkissen des Pflegebedürftigen kann schnell gewechselt werden, wenn es verschwitzt ist. Manche Pflegebedürftige schätzen die Erfrischung durch kühle Hand- oder Fußbäder sehr.

Essen und Trinken

Mindestens 1,5-2 Liter Flüssigkeit sollten Pflegebedürftige täglich zu sich nehmen. Bei älteren Menschen lässt das Durstgefühl aber nach, so dass sie mitunter zu wenig trinken. Gerade bei großer Hitze ist die Gefahr einer Dehydrierung dann groß. Warnzeichen sind Fieber, Verwirrheitszustände und übermäßige Erschöpfung. Bemerken Sie solche Anzeichen, rufen Sie den Notarzt. Damit es nicht soweit kommt, sollten Sie Ihren pflegebedürftigen Angehörigen häufig zuckerarme Getränke und erfrischende Kaltschalen anbieten. Alkohol und Koffein belasten den Kreislauf zusätzlich. Sie sollten deshalb gemieden werden. Apfelsaft-Schorle, gemischt aus zwei Teilen Mineralwasser und einem Teil Saft wirken ähnlich wie isotonische Getränke. Sie versorgen den Körper mit Mineralstoffen wie zum Beispiel Magnesium, Natrium und Kalium. Einen Überblick darüber, wieviel Flüssigkeit über den Tag verteilt aufgenommen wird, gibt ein Trinkprotokoll. Suppen zählen natürlich mit. Saftiges Obst



und Gemüse, wie zum Beispiel Melonen und Gurken, helfen ebenfalls, die erforderliche Flüssigkeitsmenge zu erreichen. Auch ein Wassereis ist eine schöne Abwechslung.

Keine Frage, das Essen muss vor allem schmecken. Üppige, schwere Speisen belasten jedoch den Kreislauf zusätzlich. Leichte Alternativen zum beliebten Braten mit der dicken Soße sind zum Beispiel Kartoffeln mit Kräuterquark, gedünsteter Fisch mit Gemüse, ein bunter Sommersalat oder eine Mehlspeise mit Kompott.

Mögliche Bildunterschriften:

Kühle Getränke:

Gerade bei großer Hitze ist die Gefahr einer Dehydrierung groß. Deshalb sollten Pflegebedürftige ausreichend trinken.

Wassermelone:

Melonen oder Gurken helfen, die erforderliche Flüssigkeitsmenge aufzunehmen.

Fotos: SVLFG

SVLFG

