

Praktische Tipps

So schützen Sie sich!

- **Ausreichend trinken:** Regelmäßig Wasser oder ungesüßten Tee trinken – auch ohne Durstgefühl.
- **Kühle Orte aufsuchen:** Während der heißen Tageszeiten möglichst im Schatten oder in kühlen Innenräumen bleiben.
- **Leichte Kleidung tragen:** Helle, luftige Kleidung aus Naturfasern (z. B. Baumwolle oder Leinen) hilft, die Körpertemperatur zu regulieren.
- **Kopf bedecken:** Bei Aufenthalt im Freien eine helle Kopfbedeckung tragen.
- **Wohnräume kühl halten:** Fenster tagsüber geschlossen halten und nur morgens oder abends lüften.
- **Körperliche Anstrengung vermeiden:** Sport oder anstrengende Tätigkeiten besser auf kühlere Tageszeiten legen.



Weitere Beratungsbroschüren erhalten Sie über unser Service-Center oder über www.bhd-pflegenetzwerk.de

Auch auf Instagram und Facebook sind wir aktiv!



Pflegedienst

Wir sind für Sie da!

Als erfahrener Pflegedienst helfen wir Ihnen, Hitzेरisiken zu minimieren. Wir analysieren Ihre Wohnumgebung, beraten Sie umfassend und entwickeln maßgeschneiderte Schutzmaßnahmen - für einen sicheren und entspannten Sommer.

Unsere Standorte:

Neben unserem Hauptsitz im Pflegezentrum am Overhagenweg 4 in Coesfeld sind wir auch an weiteren Standorten in Coesfeld, Lette, Dülmen, Lüdinghausen und Gescher im gesamten Kreisgebiet für Sie im Einsatz.

So erreichen Sie uns:

Service-Center
Overhagenweg 4
48653 Coesfeld
02541 - 84461-10
service-center@bhd-coesfeld.de
www.bhd-pflegenetzwerk.de

Öffnungszeiten:

Telefonisch erreichen Sie unser Service-Center von Montag - Freitag zwischen 08:00 - 12:00 Uhr und von 14:00 - 16:30 Uhr



GUT ZU WISSEN:

Schutz vor Hitze



Pflegedienst

RISIKO HITZEWELLE

Hitzewellen treten in Europa immer öfter auf – und laut Weltklimarat wird die Häufigkeit weiter zunehmen. Ursache ist vermutlich der Klimawandel.

Ältere Menschen sind besonders gefährdet, da ihr Körper verlangsamt und eingeschränkt auf Hitze reagieren kann.

Hitzenotfälle

Warum sind ältere Menschen besonders gefährdet?

- **Verminderte Thermoregulation:**

Mit zunehmendem Alter reagiert der Körper langsamer auf Hitze. Die Schweißproduktion – unsere natürliche Kühlung – funktioniert oft nur noch eingeschränkt.

- **Chronische Erkrankungen und Medikamente:**

Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Leiden oder Diabetes können die Wärmeregulierung zusätzlich einschränken. Manche Medikamente fördern zudem den Flüssigkeitsverlust.

- **Weniger Durstgefühl:**

Im Alter nimmt das Durstempfinden ab. Nervensignale, die normalerweise ein Trinkbedürfnis auslösen, werden verzögert oder nicht mehr richtig wahrgenommen – ein Risiko für Dehydration.

NOTFÄLLE ERKENNEN UND HANDELN

Sonnenstich

Ein Sonnenstich entsteht durch längere direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf, wobei die Hirnhäute gereizt werden - manchmal trotz normaler Körpertemperatur.

Symptome können sein:

- Kopfschmerzen
- Übelkeit und Erbrechen
- Unruhe, Schwindel
- Bewusstseinsstörungen
- Schneller Puls und Atemfrequenz

Was tun?

- Sie sollten sich oder die betroffene Person sofort aus der Sonne in den Schatten bringen,
- Kühle Umschläge auf Kopf und Nacken legen,
- den Oberkörper leicht erhöht lagern,
- Flüssigkeit zu sich nehmen bzw. anbieten (keine eiskalten Getränke).
Bei Bewusstseinsstörungen: nicht zögern und den **Notarzt rufen!**



Bei Hitzeerschöpfung sofort reagieren – im Notfall den Arzt rufen.

NOTFÄLLE ERKENNEN UND HANDELN

Hitzeerschöpfung

Zu lange Belastung bei hohen Temperaturen führt zu Flüssigkeits- und Elektrolytverlust, wodurch der Körper überhitzt.

Typische Symptome:

- Starkes Schwitzen, blasse Haut
- Schwäche, Schwindel
- Übelkeit und eventuell Erbrechen
- Verminderter Puls und flache Atmung

Was tun?

- für Flüssigkeitsaufnahme sorgen (z. B. Wasser oder isotonische Getränke)
- Kühlende Umschläge anwenden
- Wichtig: Unbehandelt führt eine Hitzeerschöpfung zu einem Hitzschlag!

Hitzschlag

Bei extrem hoher Körpertemperatur über 40 °C stellt der Körper das Schwitzen ein, was zu einer Überhitzung führt.

Symptome:

- Heiße, trockene Haut
- Verwirrtheit, Bewusstseinsstörungen
- Krampfanfälle
- Kein Schwitzen mehr, trotz Hitze
- Kreislaufkollaps
- **Was tun? Notarzt rufen!**

