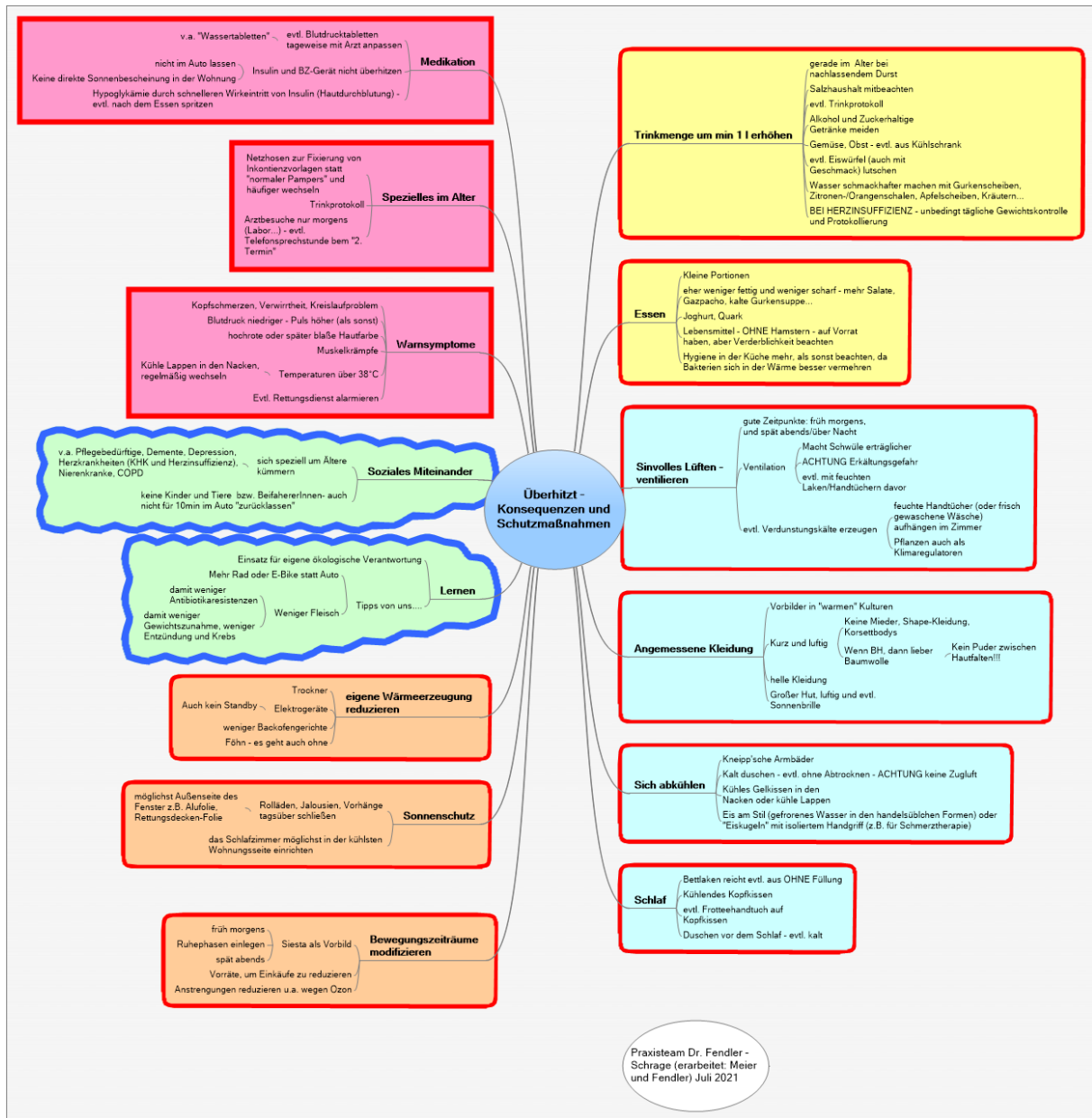


Überhitzt- Konsequenzen und Schutzmaßnahmen



1 Trinkmenge um min 1 l erhöhen

- 1.1 gerade im Alter bei nachlassendem Durst
- 1.2 Salzhaushalt mitbeachten
- 1.3 evtl. Trinkprotokoll
- 1.4 Alkohol und Zuckerhaltige Getränke meiden
- 1.5 Gemüse, Obst - evtl. aus Kühlschrank
- 1.6 evtl. Eiswürfel (auch mit Geschmack) lutschen
- 1.7 Wasser schmackhafter machen mit Gurkenscheiben, Zitronen-/Orangenschalen, Apfelscheiben, Kräutern...
- 1.8 BEI HERZINSUFFIZIENZ - unbedingt tägliche Gewichtskontrolle und Protokollierung

2 Essen

- 2.1 Kleine Portionen
- 2.2 eher weniger fettig und weniger scharf - mehr Salate, Gazpacho, kalte Gurkensuppe...
- 2.3 Joghurt, Quark
- 2.4 Lebensmittel - OHNE Hamstern - auf Vorrat haben, aber Verderblichkeit beachten
- 2.5 Hygiene in der Küche mehr, als sonst beachten, da Bakterien sich in der Wärme besser vermehren

3 Sinnvolles Lüften - ventilieren

- 3.1 gute Zeitpunkte: früh morgens, und spät abends/über Nacht
- 3.2 Ventilation
 - 3.2.1 Macht Schwüle erträglicher
 - 3.2.2 ACHTUNG Erkältungsgefahr
 - 3.2.3 evtl. mit feuchten Laken/Handtüchern davor
- 3.3 evtl. Verdunstungskälte erzeugen
 - 3.3.1 feuchte Handtücher (oder frisch gewaschene Wäsche) aufhängen im Zimmer
 - 3.3.2 Pflanzen auch als Klimaregulatoren

4 Angemessene Kleidung

- 4.1 Vorbilder in "warmen" Kulturen
- 4.2 Kurz und luftig
 - 4.2.1 Keine Mieder, Shape-Kleidung, Korsettbody's
 - 4.2.2 Wenn BH, dann lieber Baumwolle
Kein Puder zwischen Hautfalten!!!
- 4.3 helle Kleidung
- 4.4 Großer Hut, luftig und evtl. Sonnenbrille

5 Sich abkühlen

5.1 Kneipp'sche Armbäder

5.2 Kalt duschen - evtl. ohne Abtrocknen - ACHTUNG keine Zugluft

5.3 Kühles Gelkissen in den Nacken oder kühle Lappen

5.4 Eis am Stil (gefrorenes Wasser in den handelsüblichen Formen) oder "Eiskugeln" mit isoliertem Handgriff (z.B. für Schmerztherapie)

6 Schlaf

6.1 Bettlaken reicht evtl. aus OHNE Füllung

6.2 Kühlendes Kopfkissen

6.3 evtl. Frotteehandtuch auf Kopfkissen

6.4 Duschen vor dem Schlaf - evtl. kalt

7 Bewegungszeiträume modifizieren

7.1 Siesta als Vorbild

7.1.1 früh morgens

7.1.2 Ruhephasen einlegen

7.1.3 spät abends

7.2 Vorräte, um Einkäufe zu reduzieren

7.3 Anstrengungen reduzieren u.a. wegen Ozon

8 Sonnenschutz

8.1 Rolläden, Jalousien, Vorhänge tagsüber schließen

8.1.1 möglichst Außenseite des Fenster z.B. Alufolie, Rettungsdecken-Folie

8.2 das Schlafzimmer möglichst in der kühlestern Wohnungsseite einrichten

9 eigene Wärmezeugung reduzieren

9.1 Trockner

9.2 Elektrogeräte

9.2.1 Auch kein Standby

9.3 weniger Backofengerichte

9.4 Föhn - es geht auch ohne

10 Lernen

10.1 Einsatz für eigene ökologische Verantwortung

10.2 Tipps von uns....

10.2.1 Mehr Rad oder E-Bike statt Auto

10.2.2 Weniger Fleisch

damit weniger Antibiotikaresistenzen

damit weniger Gewichtszunahme, weniger Entzündung und Krebs

11 Soziales Miteinander

11.1 sich speziell um Ältere kümmern

11.1.1 v.a. Pflegebedürftige, Demente, Depression, Herzkrankheiten (KHK und Herzinsuffizienz), Nierenkranke, COPD

11.2 keine Kinder und Tiere bzw. BeifahrerInnen- auch nicht für 10min im Auto "zurücklassen"

12 Warnsymptome

12.1 Kopfschmerzen, Verwirrtheit, Kreislaufproblem

12.2 Blutdruck niedriger - Puls höher (als sonst)

12.3 hochrote oder später blaße Hautfarbe

12.4 Muskelkrämpfe

12.5 Temperaturen über 38°C

12.5.1 Kühle Lappen in den Nacken, regelmäßig wechseln

12.6 Evtl. Rettungsdienst alarmieren

13 Spezielles im Alter

13.1 Netzhosen zur Fixierung von Inkontenzvorlagen statt "normaler Pampers" und häufiger wechseln

13.2 Trinkprotokoll

13.3 Arztbesuche nur morgens (Labor...) - evtl. Telefonsprechstunde beim "2. Termin"

14 Medikation

14.1 evtl. Blutdrucktabletten tageweise mit Arzt anpassen

14.1.1 v.a. "Wassertabletten"

14.2 Insulin und BZ-Gerät nicht überhitzen

14.2.1 nicht im Auto lassen

14.2.2 Keine direkte Sonnenbescheinung in der Wohnung

14.3 Hypoglykämie durch schnelleren Wirkeintritt von Insulin (Hautdurchblutung) - evtl. nach dem Essen spritzen