

Merkblatt

Hitze



©Shutterstock

Hitze belastet die Gesundheit

Hohe Temperaturen können die Gesundheit von älteren Menschen und Personen mit chronischen Erkrankungen gefährden. Personen ab 75 Jahren gehören zu der grössten Risikogruppe. Sie benötigen besonderen Schutz während heissen Tagen. Hitze kann Erschöpfung und Hitzschlag auslösen sowie bestehende Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-, Atemwegs-, Nieren- oder psychische Erkrankungen verschlimmern. Hohe Temperaturen beeinträchtigen zudem das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit sowie Konzentrationsfähigkeit.

So kommen Sie gut durch die Hitze

Körperliche Anstrengungen meiden

- Gehen Sie insbesondere die heisseste Tageszeit ruhig an und bleiben Sie im Schatten.
- Nehmen Sie nach dem Schwitzen salzhaltige Lebensmittel zu sich.
- Bedecken Sie die Haut mit Kleidung und tragen Sie regelmässig Sonnencreme auf, wenn Sie draussen sind.

Pro Senectute Kanton Bern

Pro Senectute Kanton Bern unterstützt und fördert mit ihrer Tätigkeit die Lebensgestaltung, die Selbstständigkeit und die Lebensqualität von Menschen im AHV-Alter.

Kontakt

Pro Senectute Kanton Bern
Gesundheitsförderung

☎ 031 359 03 03

✉ info@be.prosenectute.ch

Gesundheitsförderung mit «Zwäg ins Alter»

Nebst zahlreichen anderen Angeboten unterhält Pro Senectute Kanton Bern ein Team aus erfahrenen Pflegefachpersonen mit Zusatzausbildung in Gesundheitsförderung, Prävention und Beratung. Das Fachteam «Zwäg ins Alter» unterstützt Sie bei der Erhaltung und Stärkung von körperlichen, psychischen und geistigen Fähigkeiten!

Die Merkblätter von «Zwäg ins Alter» vermitteln Seniorinnen und Senioren Hintergrundinformationen zu relevanten Themen der Gesundheitsförderung.

Weitere Informationen:

- www.bag.admin.ch; Suchbegriff 'Hitze'
- www.prosenectute.ch; Suchbegriff 'Ratgeber Hitze'
- www.youtube.com; Suchbegriff 'Warum fällt es mit zunehmenden Alter schwer bei Hitze „cool“ zu bleiben?' und 'So kommen sie gut durch die nächste Hitzewelle'

Hitze fernhalten, Körper kühlen

- Schliessen Sie tagsüber die Fenster und halten Sie die Sonne fern, lüften Sie nachts und früh morgens.
- Kühlen Sie Ihren Körper, indem Sie kühl duschen, kühle Tücher auf Stirn und Nacken auflegen, kühle Fuss- und Handbäder nehmen.
- Tragen Sie luftige Kleidung aus natürlichen Materialien

Viel trinken, leicht essen, Medikamente anpassen

- Trinken Sie regelmässig (mind. 1.5 Liter pro Tag).
- Meiden Sie gesüsste und alkoholhaltige Getränke.
- Essen Sie wasserreiches Obst und Gemüse. Meiden Sie fettreiche und schwer verdauliche Nahrung.
- Sprechen Sie mit einer Fachperson über Ihre Ernährung.
- Klären Sie die Dosierung Ihrer Medikamente mit einer Fachperson ab.

Weitere Empfehlungen

- In Bewegung bleiben, moderat, angepasst, an kühlen Orten, Abendspaziergang
- In Kontakt bleiben z.B. in öffentlichen kühlen Räumen (Bibliotheken, Kino, Kirchen ...) oder Parkbank unter Bäumen ...
- Sich geistig fordern: Kreuzworträtsel, Zeitung ...
- Tagesablauf anpassen, nutzen Sie die kühlen Morgenstunden
- Bewegung und Entspannung im Alltag einbauen
- Hilfe annehmen, gute Gelegenheit jemanden um Hilfe bitten

Gemeinsam stärker

Einige Angebote und Dienstleistungen von Pro Senectute sind nicht kostendeckend. Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie, dass wir uns im Kanton Bern weiterhin für Menschen im Alter stark machen können.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Jetzt mit Twint spenden:



Mit Unterstützung der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern und der Gesundheitsförderung Schweiz



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Spendenkonto
IBAN CH98 0900 0000 3000 0890 6