

Hitzetage: vorbeugende Massnahmen und Tipps für ältere Menschen

Da Seniorinnen und Senioren unter hohen Temperaturen leiden, können sommerliche Hitzewellen für sie besonders unangenehm sein. Zum Glück gibt es verschiedene Möglichkeiten, älteren Menschen zu helfen, den Sommer angenehm zu verbringen.



Falls jedoch ein betagtes Familienmitglied offensichtlich Mühe mit der Hitze hat, kaum noch Luft bekommt oder einen Schwächeanfall erleidet, sollten Sie umgehend die Notrufnummer 144 wählen.

Warum leiden über 65-Jährige bei Gluthitze besonders?

Ältere Menschen sind durch ihr Alter anfälliger, leiden oft an verschiedenen Krankheiten und ihre Selbständigkeit ist eingeschränkt. Sie haben auch mehr Mühe, sich an die Hitze anzupassen. Denn ihr Wärmeempfinden und ihre Fähigkeit zu schwitzen sind verändert. Ausserdem ist ihr Durstgefühl herabgesetzt. Diese Störung des Durstmechanismus ist problematisch, weil ältere Menschen erst mit Verzögerung Durst empfinden.

Tipps zur Vorbeugung, um Hitzetage gut zu überstehen

Bei einer Hitzewelle lässt sich das Wohlbefinden von älteren Menschen mit einigen einfachen Massnahmen fördern:

- An sehr heissen Tagen empfiehlt es sich, das Haus nur morgens oder gegen Abend zu verlassen und nach Möglichkeit tagsüber zu Hause zu bleiben.
- Regelmässig Wasser trinken, selbst wenn kein Durst besteht (1,5 bis 2 Liter pro Tag). Auch mit Suppen, Kräutertees und Fruchtsäften kann dafür gesorgt werden, dass ältere Menschen genügend Flüssigkeit zu sich nehmen. Auf Alkohol, Kaffee und zu stark gesüsste Getränke sollte hingegen besser verzichtet werden, da sie die Entwässerung fördern.
- Wichtig ist auch, sich regelmässig zu erfrischen, entweder mit einer Dusche oder mit einem Wasserzerstäuber und einem kalten Waschlappen.
- Von körperlicher Betätigung ist abzuraten.
- Die Wohnung sollte kühl gehalten werden, indem die Läden geschlossen und die Klimaanlage und Ventilatoren eingeschaltet werden. Abends und nachts sollte die Wohnung zudem gut gelüftet werden. Bei Bedarf kann der nächste klimatisierte Ort aufgesucht werden, der öffentlich zugänglich ist (Supermarkt, Kino...).

Familie, Freunde, Nachbarn, Pflegehelferinnen... alle können einen Beitrag leisten

Haben Sie in Ihrer Familie einen oder mehrere ältere Angehörige? Sie können sie unterstützen: Helfen Sie ihnen, sich auf die Sommerhitze vorzubereiten, und halten Sie sich an Tagen, an denen das Thermometer über 35 Grad klettert, in ihrer Nähe auf.

Besprechen Sie die obigen Tipps mit dieser Person, wenn Sie sie besuchen. Schlagen Sie ihr danach einen Rundgang durch die Wohnung vor, um abzuklären, ob diese angemessen ausgestattet ist, um vor einer Hitzewelle zu schützen. Achten Sie vor allem darauf, ob die Wohnung über grosse Fenster oder Glastüren verfügt, ob sie direkt unter dem Dach liegt, ob eine Klimaanlage vorhanden ist... Gibt es in der Nähe der Wohnung einen klimatisierten Raum?

Übrigens reagieren nicht alle Personen gleich auf Hitze. Eine wichtige Rolle spielen psychische und körperliche Krankheiten: Sie können die Fähigkeit herabsetzen, sich vor der Hitze zu schützen und bei auftretenden Problemen zu handeln. Wenn Sie an Hitzetagen in der Nähe von älteren Menschen bleiben, können Sie ihnen unabhängig von ihrem Zustand wertvolle Unterstützung leisten.

Fragen Sie die betroffene Person auch, ob sie genügend Unterstützung hat. Vielleicht erstellen Sie eine Liste der Personen, die rasch eingreifen können, falls wegen der Hitze ein Problem auftritt.

Schreiben Sie zum Beispiel die Telefonnummern auf und legen Sie die Liste in die Nähe des Telefons.

Lebt die Person alleine, können Sie ihr den Rotkreuz-Notruf empfehlen: Über den Sender am Handgelenk kann damit jederzeit per Knopfdruck Hilfe angefordert werden. Das Schweizerische Rote Kreuz bietet auch Dienstleistungen mit Freiwilligen an: Sie besuchen die ältere Person, um ihr Gesellschaft zu leisten, kaufen für sie ein oder fahren sie bei Bedarf mit einem klimatisierten Fahrzeug zum Arzt oder in die Therapie.