



Hitzeschutz für Junggebliebene über 65 Jahre und Ältere

Sie sind 65 Jahre oder älter?

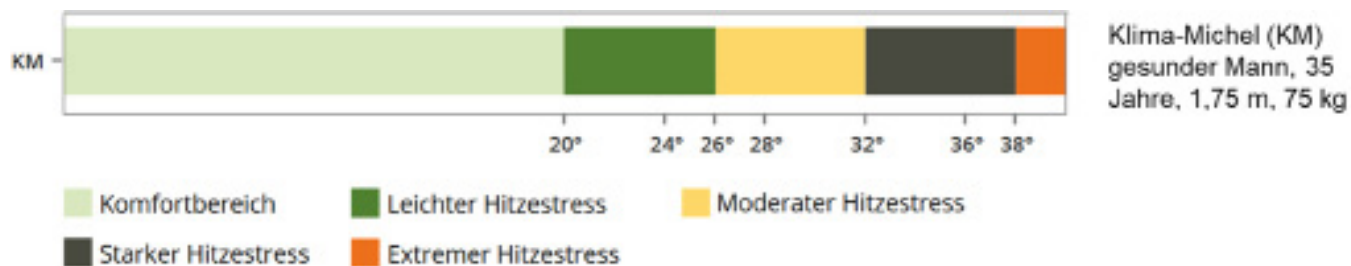
Sie sind gesund und körperlich/geistig fit und bewegen sich viel?

Sie sind gut informiert über Hitze, Klimawandel & Co?

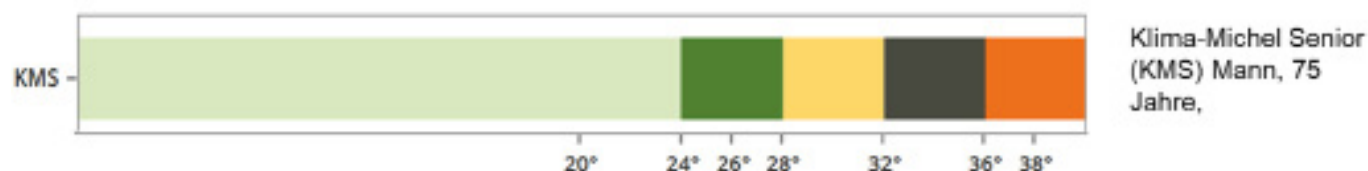
Menschen über 65jährigen gehören medizinisch offiziell zu den „vulnerablen“, hitzesensiblen Bevölkerungsgruppen. Viele davon fühlen sich weder alt, noch besonders „verletzlich“ in Bezug auf die klimawandelbedingte Hitze. Erfreulicherweise trifft dies aufgrund guter medizinischer Versorgung, guter Ernährung und dem Wissen um ausreichende Bewegung auch auf viele von Ihnen zu. Die Intensität der bevorstehenden klimatischen Änderungen wird jedoch auch diese Altersgruppe nachteilig beeinflussen.



Die Sensibilität für eigene körperliche Prozesse ist von großer Bedeutung. Viele dieser Prozesse sind – gerade im etwas höheren Alter – meist unschwellig. Beispielsweise ist die Wahrnehmung von Hitze altersbedingt unterschiedlich. Deutlich wird dies am DWD-Modell des Klima-Michels (KM):



Dieser „Standard-Mann“ fühlt sich bis ca. 20°C komfortabel, erst bei 38°C beginnt für ihn extremer Hitzestress. Anders beim Klima-Michel-Senior (KMS):



Für diesen 75jährigen sind noch 24°C angenehm, allerdings beginnt für ihn – oft unerkant – schon bei 36°C der extreme Hitzestress.

Frauen reagieren auf Hitze zwar leicht anders als Männer. Aktuell fehlen jedoch genaue wissenschaftliche Daten. Deshalb werden mindestens die gleichen Vorsichtsmaßnahmen empfohlen.

Wichtig – informieren und vorbereiten

Informationsquellen zu aktuellem Wettergeschehen nutzen



Abonnieren Sie den Newsletter des Deutschen Wetterdienstes (DWD).
Damit werden Sie immer über eine bevorstehende Hitzewelle informiert.

Alternativ: Nutzen Sie die WarnWetter-App des DWD.



Allgemeine Tipps

Allgemeine Empfehlungen

- Lüften in den frühen Morgenstunden, abends oder nachts
- Fenster tagsüber geschlossen halten und – wenn möglich – von außen oder innen abdunkeln
- wenn möglich, in kühleren Räumen aufhalten (z. B. in unteren Geschossen oder auf die Nordseite ausgerichteten Räumen)
- überflüssige Wärmequellen wie Computer oder andere elektrische Geräte abschalten (kein Stand-by-Modus). Hier lohnt sich eine schaltbare Steckdose.
- Mittagssonne (11 Uhr bis 16 Uhr) meiden
- Aktivitäten (z. B. soziale Angebote oder Spaziergänge) auf den Vormittag oder die Abendstunden legen
- körperliche Anstrengung bei Hitze vermeiden
- direkte Sonneneinstrahlung vermeiden
- eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt im Freien sollte ein Sonnenschutzmittel mit mindestens Lichtschutzfaktor (LSF) 30 aufgetragen werden
- leichte, luftige Kleidung wählen

Für Abkühlung sorgen

- Arme, Beine, Gesicht, Nacken mit feuchten Tüchern kühlen
- Wassersprays nutzen
- Ventilatoren einsetzen

Tipps zum Trinken

- auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten und regelmäßig und über den Tag verteilt trinken
- Trinkmenge mit dem Arzt/der Ärztin abklären
- wird Heilwasser genutzt, Lagerungstemperatur von max. 25°C beachten
- auf eine ausreichende Elektrolytzufuhr achten (z. B. mithilfe von Saftschorlen, Brühe)
- geeignete Getränke: Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sowie Fruchtsaftschorlen (1 Teil Saft auf 3 Teile Wasser)
- ausreichenden Vorrat an Getränken sicherstellen

Tipps zum Essen

- grundsätzlich leichte Kost bevorzugen
- wasserreiche Nahrungsmittel, wie Obst und Gemüse, nutzen (z. B. Melone, Gurke, Tomaten, ...)
- Kaltschalen in den Speiseplan integrieren
- regelmäßiges Überprüfen von Lebensmitteln, die bei Hitze schneller verderben können

Guter Schlaf

- Schlafräum möglichst kühl halten
- leichte Bettwäsche verwenden, bei hohen Temperaturen ist das Baumwolllaken meist ausreichend

Medikamente

Achten Sie auf eine korrekte Lagerung (gegebenenfalls Kühlung) der Medikamente (Verpackungshinweise beachten).

- Medikamente trocken lagern und direkte Sonneneinstrahlung vermeiden
- weisen Sie Angehörige auf die korrekte Lagerung hin
- wenden Sie sich bei Fragen zu einzelnen Medikamenten an die Apotheke

Die Medikamentenliste sollte vor dem Sommer vom behandelnden Hausarzt/von der behandelnden Hausärztin überprüft werden.

Besprechen Sie, wie eine eventuelle Anpassung der Medikamente bei Hitze gehandhabt werden soll.

Bei folgenden hitzebedingten Warnsignalen bitte einen Arzt/eine Ärztin kontaktieren:

Appetitlosigkeit, Blässe oder Röte, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit,
Unruhe, Verwirrtheit, erhöhte Temperatur oder Fieber

In folgenden Situationen unverzüglich den Rettungsdienst (112) alarmieren:

Vorfinden einer bewusstlosen Person,
Anzeichen einer ausgeprägten Verwirrtheit,
hoher Puls oder niedriger Blutdruck

Viele weitere Informationen



www.hitze.me

Die Klimaschutz-Teams des Kreises Mettmann und der kreisangehörigen Städte sind am Dialog mit allen Bürgerinnen und Bürgern interessiert. Gerne greifen wir Ihre persönlichen Erfahrungen und Vorgehensweisen auf und teilen diese mit anderen.

Senden Sie uns hierzu bitte eine E-Mail an hitze@kreis-mettmann.de.