

Merkblatt

Hitze



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 die Konzentrationsfähigkeit.

So kommen Sie gut durch die Hitze

Körperliche Anstrengungen anpassen

- Bleiben Sie trotz Hitze in moderater, angepasster Bewegung. Nutzen Sie kühle Orte und spazieren morgens oder abends.
- Bauen Sie regelmässige Bewegung und Entspannung in den Alltag ein.
- Gehen Sie insbesondere die heisseste Tageszeit ruhig an und bleiben Sie möglichst im Schatten.
- Nehmen Sie nach dem Schwitzen leicht salzhaltige Lebensmittel zu sich.
- Schützen Sie Kopf und Körper vor direkter Sonneneinstrahlung mit Sonnenhut und leichter Kleidung. 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 diplomierten 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.

Hitze fernhalten, Körper kühlen

- Lüften Sie morgens und abends. Schliessen Sie tagsüber die Fenster und Rollläden und halten so die Hitze möglichst draussen. Passen Sie den Tagesablauf an.
- Kühlen Sie Ihren Körper mit kühlenden Duschen, auf Stirn und Nacken aufgelegten Kühltüchern oder durch erfrischende Fuss- und Handbäder.
- Tragen Sie luftige Kleidung aus natürlichen Materialien.

Viel trinken, leicht essen, Medikamente bei Bedarf anpassen

- Trinken Sie mindestens 1.5 Liter Tee oder Wasser pro Tag.
- Meiden Sie stark gesüsste und alkoholhaltige Getränke.
- Essen Sie wasserreiches Obst und Gemüse. Verzichten Sie auf fettreiche und schwer verdauliche Nahrungsmittel.
- Klären Sie die Dosierung Ihrer Medikamente während einer Hitzeperiode in Ihrer Hausarztpraxis ab.

Weitere Empfehlungen

- Bleiben Sie in Kontakt und treffen Bekannte und Verwandte in kühlen Räumen (Bibliotheken, Kino, Kirchen) oder auf einer Bank unter Bäumen.
- Fordern Sie sich auch während Hitzeperioden geistig mit Kreuzworträtseln, Zeitungen, Spielen und Denksportaufgaben.
- Bitten Sie andere Menschen um Unterstützung oder bieten Sie diese selber in Ihrem Umfeld an.
- Schauen Sie sich die beiden informativen Kurzfilme auf Youtube an: 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'
- Installieren Sie die App von Meteo Schweiz (QR Code rechts oben) und erhalten so unmittelbar Hitzewarnungen: www.meteoschweiz.admin.ch
- Besuchen Sie die Website des Bundesamtes für Gesundheit BAG oder von Pro Senectute Schweiz:
www.bag.admin.ch; Suchbegriff 'Hitze'
www.prosenectute.ch; Suchbegriff 'Ratgeber Hitze'

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

App Meteo Schweiz



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:



Spendenkonto
IBAN CH98 0900 0000 3000 0890 6