



Die GEMEINDESCHWESTER^{plus} informiert:

Tipps, worauf ältere Menschen im Sommer achten sollten

Alle Menschen leiden unter den aktuellen hochsommerlichen Temperaturen, besonders Senioren. Kreislaufprobleme, Verwirrheitszustände und allgemeine Schwäche können Folgen davon sein. Erste Anzeichen sind z.B. Mundtrockenheit, Kopfschmerzen, Schwindel, schlaffe Haut.

Deshalb achten Sie auf folgende Hinweise:

1. Ausreichende Flüssigkeitsmenge

Weil bei Senioren das Durstgefühl nicht so stark vorhanden ist wie bei jüngeren Menschen und dazu noch verzögert eintritt, kann es zu einem erheblichen Flüssigkeitsmangel kommen. Der entsprechende Bedarf sollte mit dem Hausarzt besprochen werden, da durch evtl. Vorerkrankungen die Trinkmenge variieren kann.

Um einen Überblick zu bekommen, ist das Führen eines Trinkplanes von Vorteil.

Geeignete Flüssigkeiten dazu sind natriumhaltiges Mineralwasser, Leitungswasser, Früchtetee, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte, leichte Fleisch- und Gemüsebrühen. Diese sollten nicht zu kalt sein, weil es sonst zu Kreislaufbelastungen kommen kann. Nicht geeignete Getränke sind alkoholische Getränke, schwarzer Tee, Kaffee sowie stark gezuckerte Getränke.

Auch der Speiseplan sollte daher angepasst werden, um zusätzliche Kreislaufbelastungen zu vermeiden. Es eignen sich dazu Obst, Salate und frisches Gemüse, denn sie versorgen den Körper mit Vitaminen, Mineralien und zusätzlich Flüssigkeit. Es empfiehlt sich, mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich zu nehmen.

2. Überanstrengung vermeiden

Verlagern Sie Ihre körperlichen Aktivitäten auf die frühen Morgen- oder die frühen Abendstunden. Auch die Gartenarbeit sollte nicht in der prallen Mittagssonne erfolgen. Bei großen Einkäufen können Sie Familienmitglieder, Nachbarn, Freunde oder Bekannte um Hilfe bitten. Planen Sie auch ausreichende Ruhepausen ein.

3. Wohnräume kühl halten

Lüften Sie am besten am frühen Morgen oder am späten Abend. Über den Tag sollten die Fenster geschlossen und die Räume abgedunkelt bleiben. Von Vorteil können Ventilatoren und Klimaanlage sein.

4. Geeignete Bekleidung tragen

Hier ist auf helle, luftige und nicht zu eng anliegende Kleidung zu achten. Bei Sonneneinstrahlung ist auch eine Kopfbedeckung ratsam.

5. Menschenansammlungen vermeiden

Kreislaufprobleme können in Menschenansammlungen drohen, weil hier die Luft schnell dünn werden kann. Vermeiden Sie deshalb den Berufsverkehr mit vollen Bussen und Bahnen.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Einen schönen Sommer ohne gesundheitliche Probleme wünschen Ihnen Ihre

Fachkräfte GEMEINDESCHWESTER^{plus}

Gefördert durch



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Spitzenverband



Dachverband



SVLFG



KNAPPSCHAFT



vdek



Fachkräfte GEMEINDESCHWESTER^{plus} im Landkreis Südliche Weinstraße
Stand 07 2021

Verbandsgemeinden Annweiler, Bad Bergzabern, Edenkoben, Herxheim und Offenbach/Queich

Kreisverwaltung Südliche Weinstraße, Abteilung 4 Soziales, Referat 43 Demografie
Arzheimer Straße 1, 76829 Landau in der Pfalz

Ansprechpartnerin für Verbandsgemeinden Annweiler und Bad Bergzabern

Frau Ute Wingerter 06341 940-656, 0162 2153161, ute.wingerter@suedliche-weinstrasse.de

Ansprechpartnerin für Verbandsgemeinden Edenkoben, Herxheim und Offenbach/Queich

Frau Patricia Niederer 06341 940-655, 0162 2153110, patricia.niederer@suedliche-weinstrasse.de

Verbandsgemeinde Landau-Land und Stadt Landau in der Pfalz

Ökumenische Sozialstation Landau
Röntgenstraße 54, 76829 Landau in der Pfalz

Ansprechpartnerin

Frau Barbara Bouché 0159 040 207 88, gemeindegewester.plus@sozialstation-landau.de

Verbandsgemeinde Maikammer und Stadt Neustadt an der Weinstraße

Stadtverwaltung Neustadt, Sozialamt
Konrad-Adenauer-Straße 43, 67433 Neustadt an der Weinstraße

Ansprechpartnerin

Frau Stephanie Rößler 06321 855-1418, gemeindegewester-plus@neustadt.eu

Gefördert durch



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

