



Wegweiser Hitze

Im Alter gesund durch den Sommer

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

Expertenstimme

Das Thema Hitze und ihre Auswirkungen auf Menschen in höherem Alter verfolgen wir als Ärztinnen und Ärzte nun schon mehrere Jahre sehr intensiv. Seit 2003 sind in Abständen von 3 bis 4 Jahren immer wieder Hitzewellen in Deutschland aufgetreten. Dabei können lang anhaltend hohe Temperaturen zu verschiedenen körperlichen Veränderungen und Einschränkungen führen.

Wir beobachten bei unseren Patientinnen und Patienten verstärkt gesundheitliche Auswirkungen, die auf Hitze zurückzuführen sind. So nimmt z. B. die Durchblutung der Haut und Organe zu, wodurch der Körper Wasser und Mineralien verliert und es auch zur Ausscheidung bestimmter Medikamente kommen kann. Außerdem muss der Körper bei Hitze mehr arbeiten, und die Anforderungen an Herz und Lunge steigen auch in den Ruhephasen.

Besonders lang dauernde und sehr frühe Hitzewellen führen zu ernst zu nehmenden Gesundheitsproblemen. In dieser Zeit sollten vor allem ältere Menschen sowie Menschen mit Vorerkrankungen achtsam sein. Hierbei ist es wichtig, dass alle Beteiligten (Familie, Nachbarschaft, Hausärztinnen und -ärzte sowie Pflegepersonal) dieses Thema im Blick haben.

Mit wenig Aufwand können Sie die Risiken durch Hitze mindern und Ihre Gesundheit sowie die Ihrer Angehörigen während dieser Zeit schützen. Diese Broschüre unterstützt Sie mit wichtigen Informationen und konkreten Tipps für den Alltag. Die AOK Baden-Württemberg steht Ihnen dabei als kompetenter Partner zur Seite.

So kann der nächste Sommer kommen.

Prof. Dr. Clemens Becker

Leiter der Unit Digitale Geriatrie am Universitätsklinikum Heidelberg



Inhalt

Hitze und ihre Auswirkungen	4
Im Alter besonders achtsam sein	8
Tipps zum Schutz vor sommerlicher Hitze	10
Hitze-Notfall – wie reagieren?	14
Gesprächsleitfaden – gemeinsam gut vorbereitet	16
Weitere Informationen und Hilfe	18

Hitze und ihre Auswirkungen

Sommer, Sonne, Sonnenschein – wem gefällt das nicht? Die meisten von uns sehnen die warmen Sommertage herbei. Doch mehr und mehr steigen auch in unseren Breitengraden die Temperaturen und wir sind häufiger von Phasen extremer Hitze betroffen. Die Jahresdurchschnittstemperatur in Baden-Württemberg ist im letzten Jahrhundert um etwa 1,5°C gestiegen. Die Anzahl der heißen Tage (Tageshöchsttemperatur von mindestens 30°C) hat sich gleichenorts in den letzten 30 Jahren etwa verdoppelt, und zwar regional auf bis zu 23 Tage pro Jahr. Diese Tage können unser Wohlbefinden stören und im schlimmsten Fall unsere Gesundheit beeinträchtigen. Insbesondere wenn sich mehrere dieser Tage aneinanderreihen. Mit ein paar einfachen Tipps und Maßnahmen können Sie sich und Ihre Angehörigen jedoch gut auf diese besonderen Bedingungen vorbereiten und gesund durch den Sommer kommen.

Wichtig: Besprechen Sie die persönliche Situation und individuellen Bedürfnisse gemeinsam mit Ihren Angehörigen. Eine Beratung mit der Ärztin oder dem Arzt ist ratsam. Bitte beachten Sie, dass die in der Broschüre genannten Empfehlungen zur Trinkmenge nicht auf einzelne Erkrankungen abgestimmt sind. Personen mit beispielsweise Herzinsuffizienz oder eingeschränkter Nierenfunktion besprechen ihre Trinkmengen bitte mit ihrer Ärztin/ihrem Arzt.



**Nehmen Sie
sommerliche Hitze
ernst und seien Sie
achtsam.**



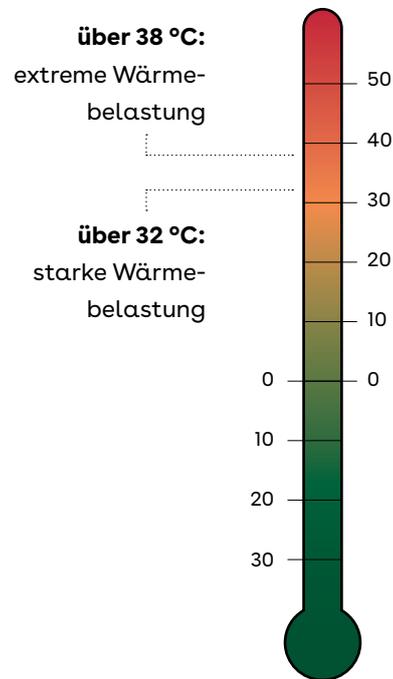
Wann sprechen wir von Hitze?

Von Hitze spricht man bei Wetterbedingungen mit hohen Temperaturen, unbehinderter Sonneneinstrahlung, schwachem Wind und zum Teil feuchter Luft (Schwüle). Der Deutsche Wetterdienst definiert folgende Begriffe:
Heiße Tage = Tage mit Höchsttemperaturen von mindestens 30 °C.

Tropennächte = Nächte, in denen die Temperatur nicht unter 20 °C sinkt.

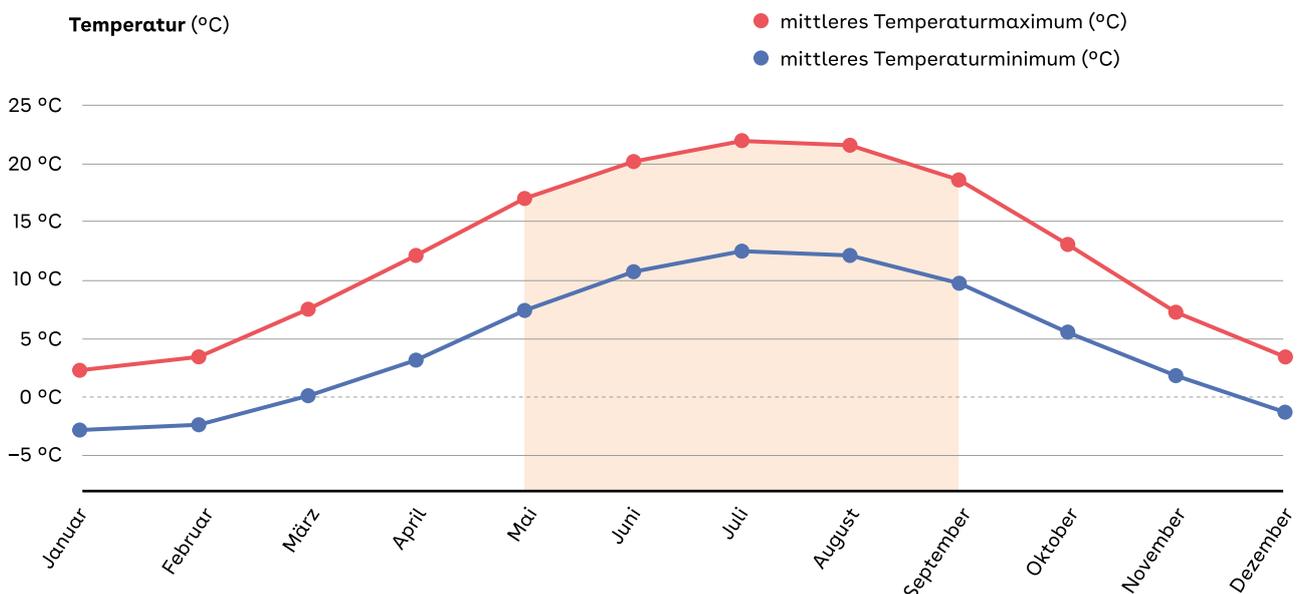
Bei einer starken Wärmebelastung über mindestens 2 Tage in Folge wird auf Landkreisebene eine Hitzewarnung vom Deutschen Wetterdienst herausgegeben. Von Perioden anhaltender Hitzebelastung (umgangssprachlich: Hitzewellen) wird gesprochen, wenn mehrere aufeinander folgende heiße Tage in Kombination mit Tropennächten auftreten.

Wichtig ist, dass jede Person individuell auf Hitze reagiert. Für vulnerable Gruppen können auch schon Tage mit Temperaturen unter den angegebenen Werten belastend sein.



Jahresübersicht über die Temperaturen in Deutschland

(Mittelwert seit 1990)



Die wärmsten Sommertage sind in Deutschland zwischen Mai und September zu erwarten. Behalten Sie den 14-Tage-Wettertrend im Auge.



Wie reagiert der Körper auf Hitze?



Unser Körper passt sich automatisch unterschiedlichen Umständen an, so auch wenn es draußen sehr heiß ist. Dann schwitzt der Körper und der Blutdruck sinkt.

Der Schweiß verdunstet auf unserer Haut und kühlt so unseren Körper ab. Das schützt uns zwar, sorgt aber auch dafür, dass wir vermehrt Flüssigkeit verlieren und folglich mehr trinken müssen. Da der Körper mit dem Schweiß nicht nur Wasser abgibt, sondern auch Mineralstoffe verliert, ist Mineralwasser der optimale Durstlöscher.

Bei Wärme stellen sich die Gefäße in unserem Körper weit, damit mehr Blut in Arme, Beine, Hände und Füße geleitet wird. Dies bewirkt auch hier eine Abkühlung, bringt aber gleichzeitig die Senkung des Blutdrucks mit sich.

Insgesamt belastet die Hitze unser Herz-Kreislauf-System, und unser Körper wird höherem Stress ausgesetzt, um die Körpertemperatur konstant zu halten. Dieser vermehrte Stress kann bestehende gesundheitliche Beschwerden verstärken und stellt insbesondere für Menschen in höherem Alter eine Belastung dar. Auch Menschen mit Vorerkrankungen sind besonders gefährdet.



Hier können Sie sich die WarnWetter-App des Deutschen Wetterdienstes kostenfrei herunterladen:

dwd.de/DE/leistungen/warnwetterapp/warnwetterapp

Im Alter besonders achtsam sein



Insbesondere ältere Menschen aber auch Menschen mit Vorerkrankungen sollten in der warmen Jahreszeit achtsam sein. Manchmal nehmen wir hohe Temperaturen gar nicht so bewusst wahr und gehen unserem gewöhnlichen Alltag nach. Doch gesundheitliche Vorbelastungen wie Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems oder der Atemwege sowie Diabetes und Übergewicht bergen ein erhöhtes Risiko.

In Hitzesommern steigt die Anzahl von Krankenhauseinweisungen älterer Menschen erheblich. Die Gründe für hitzebedingte Gesundheitsbelastungen sind vielfältig:

Regulierung der Körpertemperatur

Mit dem Alter schwitzen wir weniger und geben somit vermindert Wärme ab. Bei hohen Außentemperaturen kann dies einen Anstieg der Körpertemperatur zur Folge haben.

Flüssigkeitsaufnahme

Das Durstgefühl nimmt mit dem Alter ab, daher wird die empfohlene Trinkmenge häufig nicht erreicht. Zusätzlich sinkt der Appetit bei hohen Temperaturen meist, sodass auch das Wasser und die Mineralstoffe aus der Nahrung fehlen.

Sturzrisiko

Hohe Temperaturen belasten unseren gesamten Körper. Die erhöhte Anstrengung kann zu Bewegungseinschränkungen und Koordinationsproblemen führen, wodurch das Risiko von Stürzen steigt.

Medikamenteneinnahme

Manche Medikamente dämpfen das Durstgefühl und hemmen das Schwitzen. Das verhindert, dass sich der Körper gut auf Hitze einstellen kann. Es ist aber auch möglich, dass die Wirkung von Medikamenten durch hitzebedingte Vorgänge im Körper verändert wird und eher Nebenwirkungen auftreten. Die Dosierung von Diuretika (Medikamente zur Entwässerung), Beruhigungsmitteln, Arzneimitteln zur Blutdrucksenkung, Schmerzmitteln, Insulin und weiteren Medi-

kamenten muss ggf. in Hitzeperioden angepasst werden. Ein frühzeitiges Gespräch mit der Ärztin/ dem Arzt oder einer Fachkraft in der Apotheke gibt hier Aufschluss. Welche Änderungen in der Dosierung an Tagen mit extremer Hitze sinnvoll sind, kann in Ihrem Medikamentenplan eingetragen werden.

Bezüglich der Lagerung von Medikamenten und auch deren Auswirkung auf das Sonnenbrandrisiko beachten Sie bitte die Hinweise im Beipackzettel.

Vorerkrankungen

Folgende Krankheiten sind mit einem zusätzlich erhöhten Risiko bei Hitzebelastung verbunden:

- Demenz und Depression
- Koronare Herzkrankheit und Herzinsuffizienz
- Pulmonale Erkrankungen wie COPD
- Chronische Nierenerkrankungen
- Suchterkrankungen
- Diabetes

Tipp

Teilnehmende am AOK-Hausarztprogramm, deren Gesundheit durch die Klimakrise besonders gefährdet ist, werden zu den Auswirkungen des Klimawandels auf die Gesundheit und zu möglichen Schutzfaktoren beraten. Dazu zählen insbesondere auch chronisch kranke und ältere Menschen.



Tipps zum Schutz vor sommerlicher Hitze

Die Temperaturen steigen und die sommerliche Hitze soll mehrere Tage anhalten. Was können Sie tun, um sich und Ihre Angehörigen zu schützen?

Auf den folgenden Seiten finden Sie viele einfache Maßnahmen, die Ihre Gesundheit bei sommerlicher Hitze schützen können. Überlegen Sie gemeinsam, welche kleinen Verhaltensänderungen machbar sind, um die körperliche Belastung an warmen Tagen möglichst gering und den Körper leistungsfähig zu halten. Besprechen Sie auch, ob eine Anpassung der räumlichen Gegebenheiten (z. B. Senkung der Raumtemperatur) möglich und notwendig ist. Stellen Sie im Wohnraum ein Thermometer auf, damit hohe Temperaturen ersichtlich sind.

Trennen Sie die nachfolgende Doppelseite heraus und legen Sie diese gut sichtbar bereit. So haben Sie die wichtigsten Tipps immer zur Hand. Mit dem Trinkplan behalten Sie den Überblick über die täglichen Trinkmengen. Sie möchten diesen über mehrere Wochen nutzen? Einen Link zum Ausdrucken weiterer Seiten finden Sie auf Seite 18.



Trinktipps*



• **Trinken Sie, bevor der Durst kommt.**

• **Trinken Sie etwas, das Ihnen schmeckt** – am besten Wasser, Mineralwasser, Fruchtsaftschorle oder Tee (ungesüßt oder nur leicht gesüßt).

• **Stellen Sie Getränke an verschiedenen Orten in Ihrem Zuhause hin** – so werden Sie immer wieder daran erinnert, zu trinken.

• **Aromatisieren Sie Ihr Wasser mit Obst, Gemüse oder Kräutern**, z.B. Zitrusfrüchten, Salatgurke oder Minze.

• **Genießen Sie Getränke in Zimmertemperatur.**

• **Lassen Sie sich stündlich ans Trinken erinnern** (z.B. mit dem Wecker oder einem Handy).

• **Füllen Sie Ihr leeres Glas sofort wieder neu.**



• Trinken Sie zu jeder Mahlzeit **mindestens ein Glas** ganz aus.

• Nehmen Sie zu **Spaziergängen und Ausflügen etwas zu trinken mit.**

• **Stellen Sie sich am Morgen zwei 1-l-Flaschen Mineralwasser zum Trinken bereit.** Prüfen Sie abends, ob diese leer sind.

• **Planen Sie in Ihren Alltag** regelmäßige Toilettengänge zum Wasserlassen ein. Trinken Sie gegen Abend weniger, damit Sie nachts nicht so oft zur Toilette gehen müssen.

• **Verzichten Sie auf Alkohol.**

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg. Die Gesundheitskasse.

Tipps bei sommerlichen Temperaturen

Nehmen Sie etwas zu **trinken** mit, wenn Sie das Haus verlassen.



Halten Sie sich an **schattigen Plätzen** auf.



Trinken Sie gleichmäßig über den Tag verteilt, am besten natriumreiches Mineralwasser.



Vermeiden Sie **körperliche Anstrengung**. Machen Sie Spaziergänge oder Besorgungen zur kühleren Tageszeit.



Essen Sie über den Tag verteilt kleine Mahlzeiten mit wasserreichem Obst und Gemüse.



Erfrischen Sie Ihren Körper mit Wasserspray oder **feuchten Tüchern** auf Nacken, Gelenken oder unter den Achseln. Duschen Sie kühl, aber nicht zu kalt.



Rufen Sie sofort Hilfe, wenn Sie sich unwohl fühlen. Legen Sie **Notrufnummern** bereit.



Nehmen Sie **Unterstützung** aus der Nachbarschaft und von Angehörigen an.

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.



Tragen Sie leichte, helle und **luftige Kleidung**, wenn möglich mit UV-Schutz.



Schützen Sie Ihre Haut mit **Sonnencreme**.



Verwenden Sie eine **leichte Bettdecke** oder ggf. nur einen **Bettbezug** zum Zudecken.



Tragen Sie draußen eine leichte **Kopfbedeckung**.



Lüften Sie die Räume frühmorgens und spätabends – wenn es draußen kühler ist als drinnen.



Verlagern Sie den **Schlafplatz**, wenn möglich, in ein kühleres Zimmer.



Bereiten Sie sich ein **Fuß- oder Armbad** zu oder lassen Sie kühles Wasser über Ihre Handgelenke laufen.



Nutzen Sie **Abschattungsmöglichkeiten** wie Vorhänge, Außenjalousien und Rollos.

Trinken Sie ausreichend?

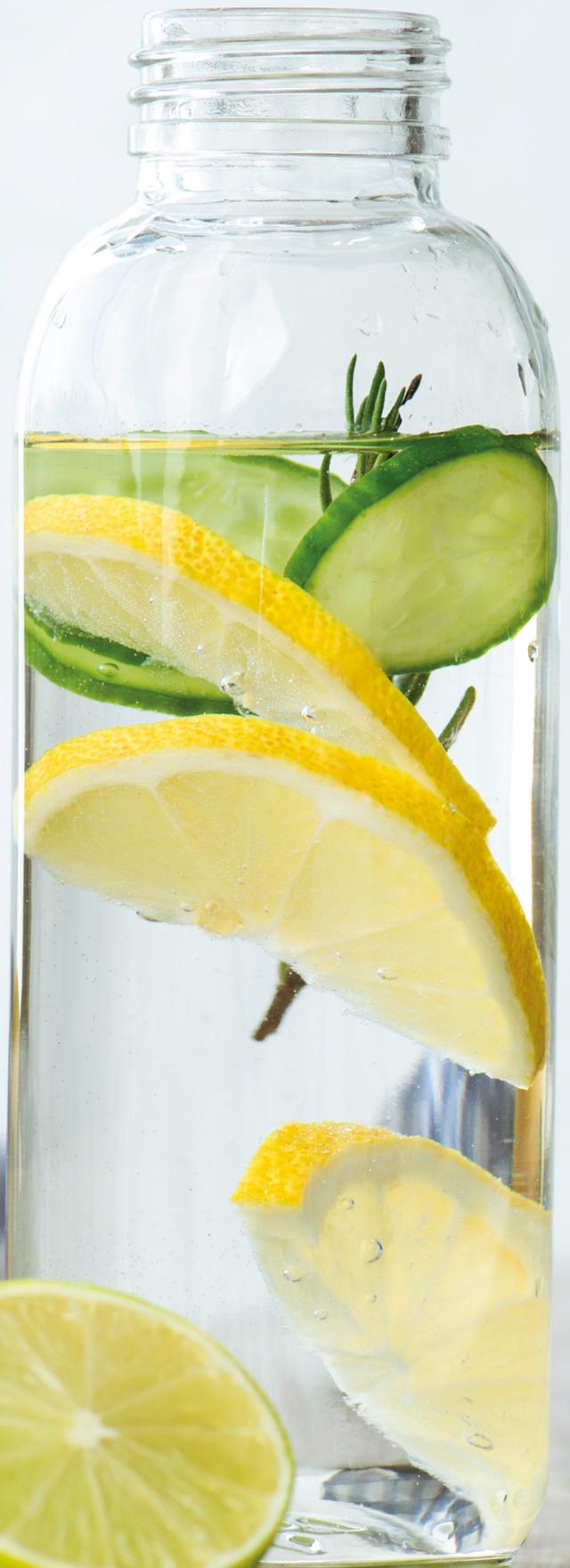
Streichen Sie nach jedem getrunkenen Glas eines der Bilder durch. Ziel sind mindestens 6–8 Gläser (je 0,3l) pro Tag für einen gesunden Erwachsenen. Bei extremen Hitzephasen und bei starkem Schwitzen darf es noch mehr sein.*

Montag								
Dienstag								
Mittwoch								
Donnerstag								
Freitag								
Samstag								
Sonntag								

Trinkplan auch zum Ausdrucken: aok.de/bw/hitze-trinkplan

* Die Empfehlungen zur Trinkmenge sind nicht auf einzelne Erkrankungen abgestimmt. Personen mit beispielsweise Herzinsuffizienz oder eingeschränkter Nierenfunktion besprechen ihre Trinkmengen bitte mit ihrer Ärztin/ihrem Arzt.

**Schützen Sie
sich vor großer
Hitze, indem
Sie einfache
Alltagstipps
beachten.**



Das richtige Verhalten

Wie gehen Sie am besten mit sommerlichen Temperaturen um?

Hierzu einige Empfehlungen:

- **Körperliche Anstrengung vermeiden** und notwendige Termine und Besorgungen möglichst in den Morgen- und Abendstunden erledigen; Spaziergänge eher zur kühleren Tageszeit machen, schattige Strecken wählen und stets etwas zu trinken mitnehmen
- **Mehr trinken**, am besten zimmerwarmes Mineralwasser (natriumreich) gleichmäßig über den Tag verteilt. Getränke abdecken, damit keine Insekten hineingelangen
- **Nicht in die direkte Sonne** gehen, besser an schattigen Plätzen aufhalten; eine leichte Kopfbedeckung und Sonnencreme schützen den Kopf und die Haut.
- Leichte, helle und **luftige Kleidung**, wenn möglich mit UV-Schutz, tragen
- **Den Körper kühl halten** – angenehm sind Arm- oder auch Fußbäder, Wasserspray oder ein feuchtes Tuch für die Haut, griffbereit in einer Schale
- **Hilfe annehmen** – Personen aus der Nachbarschaft, Angehörige und Pflegepersonal helfen bei Einkäufen, Besorgungen oder Anpassungen im Wohnraum.
- Mit der Hausärztin/dem Hausarzt und/oder der Apothekenfachkraft frühzeitig die **Medikamenteneinnahme bei sommerlichen Temperaturen besprechen**. Da eine Hitzewelle in die Sommerurlaubszeit der hausärztlichen Praxis fallen kann, ist es gut, dies bereits im Frühjahr zu planen. Insbesondere die Dosierung von Medikamenten und Besonderheiten bzgl. der Wirkung und Lagerung bei Hitze können geprüft und besprochen werden. Die Anpassungen der Dosierung sollten dann im Medikamentenplan vermerkt werden, dies gibt Sicherheit. Hinweise zur Lagerung von Medikamenten finden Sie auch im Beipackzettel.



Der Körper ist nur dann ausreichend mit Flüssigkeit versorgt, wenn der Urin hellgelb aussieht.

Gewusst wie:

- Zu jeder Mahlzeit trinken und ein leeres Glas gleich wieder auffüllen
- Getränke an auffälligen Stellen platzieren und große, farbige Gläser nutzen
- Karaffen statt Flaschen verwenden, denn diese ersparen das Aufschrauben und sind besser zu greifen
- Spezielle Trinkgefäße können das Trinken erleichtern.

Experten-Info

Die tägliche Trinkempfehlung liegt bei 30ml pro kg Körpergewicht. Bei einem Körpergewicht von 70 kg entspricht dies einer Empfehlung von 2,1l am Tag. An heißen Tagen sollte die Flüssigkeitsaufnahme auf 40ml/kg Körpergewicht gesteigert werden. Auch Gemüse- oder Fleischbrühe gleicht den Flüssigkeits- und Mineralverlust aus. Auf Alkohol verzichten. Personen mit beispielsweise Herzinsuffizienz oder eingeschränkter Nierenfunktion besprechen ihre Trinkmengen bitte mit ihrer Ärztin/ihrem Arzt.

Beispielhafter Tagesplan

Frühstück	1 kleines Glas Mineralwasser	0,2l
	2 Tassen Kaffee oder Tee	0,3l
Zwischenmahlzeit/ 2. Frühstück	1 Glas Fruchtsaftschorle	0,3l
Mittagessen	1 Glas Mineralwasser	0,3l
Zwischenmahlzeit	1 große Tasse Tee oder Kaffee	0,2l
	1 kleines Glas Mineralwasser	0,2l
Abendessen	2 Tassen Kräutertee	0,3l
später Abend	1 Glas Saftschorle oder Mineralwasser	0,3l
Gesamtmenge		2,1l

Da das Durstgefühl mit zunehmendem Alter abnimmt, bietet sich die Nutzung einer Trinkerinnerung an.



Den Wohnraum anpassen

Die Wohnsituation kann starken Einfluss auf die gesundheitliche Belastung an heißen Sommertagen haben. Um das Raumklima in den Wohn- und Schlaf-räumen bestmöglich zu gestalten, gibt es folgende Tipps und Hinweise:

- Abschattungsmöglichkeiten wie Vorhänge, Außenjalousien und Rollos nutzen
- Räume frühmorgens und spätabends stoßlüften, wenn es draußen kühler ist als drinnen, zusätzlich ggf. Mückenschutzgitter anbringen
- Den Schlafplatz, wenn möglich, in ein kühleres Zimmer verlagern
- Leichte Decke/Bettdecke oder auch nur einen Bettbezug zum Zudecken nutzen
- Ventilatoren einschalten, wenn sie als angenehm empfunden werden

- Wärme abgebende Geräte möglichst ausschalten, z.B. Lampen mit herkömmlichen Glühlampen

Wohnungen mit Südausrichtung heizen sich besonders stark auf und die klimatischen Bedingungen sind in Städten extremer als auf dem Land.

Auch unser Verhalten wird von der Wohnsituation beeinflusst. Das Treppensteigen zur Etagenwohnung ohne Aufzug belastet bei hohen Temperaturen zusätzlich. Da überlegt man eher zweimal, ob man das Haus verlässt. Dies kann dazu führen, dass notwendige Besorgungen und Einkäufe ausgelassen werden und somit womöglich eine ausgewogene Ernährung vernachlässigt wird.

Der Wohnort kann natürlich nicht kurzfristig geändert werden. Sollte aber langfristig ein Umzug geplant sein, können Sie die genannten Punkte bei der Wohnungswahl beachten.

Hitze-Notfall – wie reagieren?

Bei Unwohlsein oder Kreislaufproblemen ist sofortiges Handeln gefragt, denn es könnte ein Sonnenstich, eine Hitzeerschöpfung oder gar ein Hitzschlag sein! Lesen Sie hier, wie Sie im Notfall richtig handeln.



Auffälligkeiten und Symptome	Wie reagieren?
<p>Sonnenstich</p> <ul style="list-style-type: none"> • Heißer, (hoch)roter Kopf • Unruhe • Kopfschmerzen • Übelkeit/Erbrechen • Schwindelgefühl • Nackenschmerzen bis hin zu Nackensteifheit • Bewusstseinschwund • Bewusstlosigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruhigen, schattigen, kühleren Ort aufsuchen • Kopf und Körper kühlen (z.B. mit feuchten Tüchern, Armbad) • Mit etwas erhöhtem Oberkörper lagern • Etwas Lauwarmes trinken (z.B. Mineralwasser oder Wasser, dem Kochsalz zugegeben wurde) • Bei starkem Erbrechen oder apathischen (teilnahmslosen) Zuständen ärztliche Hilfe suchen oder sogar den Rettungsdienst (112) verständigen
<p>Hitzeerschöpfung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwindel • Benommenheit • Schwäche • Erschöpfung • Kopfschmerzen • Verschwommenes Sehen • Muskelschmerzen • Übelkeit • Erbrechen • Schweißausbrüche • Beschleunigte Herzfrequenz • Evtl. niedriger Blutdruck 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruhigen, schattigen, kühleren Ort aufsuchen • Etwas Lauwarmes trinken (z.B. Mineralwasser oder Wasser, dem Kochsalz zugegeben wurde) • Enge Kleidung lockern oder ausziehen • Übersteigt die Körpertemperatur 38 °C: unbedingt ärztliche Hilfe suchen (Rettungsdienst, hausärztliche Praxis) • Verbessert sich der Zustand innerhalb einer Stunde nicht, ebenfalls ärztliche Hilfe rufen
<p>Hitzschlag</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerötete, trockene und heiße Haut • Übelkeit • Kopfschmerzen • Bewusstseinsveränderungen bis hin zu Bewusstlosigkeit <p>Wichtig: Ein Hitzschlag kann sich auch erst anschließend an Tage mit heißem Wetter in Räumen ohne Klimaanlage einstellen. Ein Aufenthalt im Freien ist nicht erforderlich.</p> <div data-bbox="306 1805 576 2074" data-label="Image"> </div>	<ul style="list-style-type: none"> • Lebensbedrohliche Situation. Sofort Rettungsdienst rufen: 112 wählen • Erste-Hilfe-Maßnahmen anwenden: <ul style="list-style-type: none"> • Schattigen, kühleren Ort aufsuchen • Schocklage bei Personen, die bei Bewusstsein sind: auf dem Rücken und mit erhöhten Beinen • Stabile Seitenlage bei bewusstlosen Personen: Prüfen Sie Atmung und Puls. Ist beides vorhanden, bringen Sie die betroffene Person in die stabile Seitenlage. • Öffnen Sie eng sitzende Kleidung (z.B. Hemdkragen, Gürtel). • Kopf und Körper kühlen (z.B. mit feuchten Tüchern) • Ist die Person bei Bewusstsein: schluckweise etwas Lauwarmes zu trinken geben (z.B. Mineralwasser), nicht bei Übelkeit und Erbrechen • Wiederbelebung: Atmet die betroffene Person nicht mehr, beginnen Sie unverzüglich mit der Wiederbelebung. Setzen Sie diese so lange fort, bis der Rettungsdienst eintrifft oder die betroffene Person wieder selbstständig atmet.



Gesprächsleitfaden – gemeinsam gut vorbereitet

Ganz nach dem Motto „Lieber vorsorgen als nachsorgen“ können Sie sich gemeinsam mit Ihrer Angehörigen oder Ihrem Angehörigen auf die warmen Sommertage vorbereiten. Suchen Sie sich dafür einen ruhigen Moment, in dem Sie ungestört sprechen können.

Anschließend gilt es gemeinsam zu überlegen, welche Empfehlungen umgesetzt werden können. Das Ziel ist es, mit einfachen Maßnahmen das Wohl-

befinden an warmen Sommertagen zu steigern. Wir Menschen sind Gewohnheitstiere und mögen gefestigte Routinen. Vermitteln Sie daher nicht das Gefühl, dass gewohnte Strukturen durchbrochen werden.

Lassen Sie Raum für Fragen und hören Sie aktiv zu. So erkennen Sie, welche Stolpersteine womöglich im Weg liegen. Nehmen Sie Bedenken ernst. Gemeinsam können Sie dann Lösungen finden.



Nun sind Sie und Ihre Angehörigen gut auf den Sommer vorbereitet.

Hier noch einmal die wichtigsten Empfehlungen kurz und knapp zusammengefasst. Haben Sie alles gemeinsam besprochen?

- Frühzeitig einen Arzttermin zur Anpassung der Medikamenteneinnahme vereinbaren und Änderungen notieren
- Warnsignale des Körpers besprechen und eine Liste mit Notrufnummern bereitlegen
- Trinkgewohnheiten beobachten, einen Trinkplan erstellen und regelmäßiges Trinken in den Alltag integrieren
- Anpassungen in der Wohnumgebung prüfen (z.B. Verdunklungsmöglichkeiten)
- Ein Thermometer im Wohnbereich aufstellen
- Den 14-Tage-Wettertrend im Auge behalten und evtl. zusätzlich die WarnWetter-App herunterladen

Weitere Informationen und Hilfe



Deutscher Wetterdienst – Hitzewarnsystem:
[hitzewarnungen.de](https://www.hitzewarnungen.de)



Bundesamt für Strahlenschutz – UV-Index mit Newsletter:
[bfs.de/uv-index](https://www.bfs.de/uv-index)



Klima, Mensch, Gesundheit – Informationen der Bundeszentrale
für gesundheitliche Aufklärung:
[klima-mensch-gesundheit.de](https://www.klima-mensch-gesundheit.de)



Serviceportal „Zuhause im Alter“ des Bundesministeriums
für Familie, Senioren, Frauen und Jugend:
[serviceportal-zuhause-im-alter.de](https://www.serviceportal-zuhause-im-alter.de)



AOK-Hausarztprogramm – mit Beratung zu den Auswirkungen des
Klimawandels auf die Gesundheit:
[aok.de/bw/hausarztprogramm](https://www.aok.de/bw/hausarztprogramm)



Trinkplan zum Ausdrucken:
[aok.de/bw/hitze-trinkplan](https://www.aok.de/bw/hitze-trinkplan)

So nutzen Sie die QR-Codes

Anleitung:

- Sie benötigen ein Smartphone mit Kamera.
- Richten Sie die Handykamera auf den jeweiligen Code.
- Fotografieren Sie den Code. Ihr Handy entschlüsselt ihn dann automatisch oder per App – schon sind Sie auf der weiterführenden Seite im Internet.

Wichtig:

- Manche Smartphone-Kameras können QR-Codes automatisch entschlüsseln. Darum einfach ausprobieren und QR-Code abfotografieren.
- Für andere Smartphones bitte einen Barcode-Reader kostenlos im App-Store oder im Google Play Store herunterladen.

**Ihre AOK Baden-Württemberg
hat weitere Angebote rund um
Ihre Gesundheit für Sie.
Informationen erhalten Sie in
Ihrem AOK-KundenCenter vor
Ort oder unter aok.de/bw.**

Impressum

Eine Information der AOK Baden-Württemberg

Verantwortlich für den Inhalt:

AOK Baden-Württemberg, Hauptverwaltung,
Presselstraße 19, 70191 Stuttgart
Tel. (innerhalb Deutschlands): 0711 76161923
Tel. (aus dem Ausland): +49 711 76161923
E-Mail: info@bw.aok.de

Vertretungsberechtigt:

Johannes Bauernfeind, Vorsitzender des Vorstandes
der AOK Baden-Württemberg

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE168368778,
IK (Institutskennzeichen) 108018007
Zuständige Aufsichtsbehörde: Ministerium für Soziales,
Gesundheit und Integration Baden-Württemberg,
Else-Josenhans-Straße 6, 70173 Stuttgart

Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Rechtsverbindlich sind ausschließlich die aktuell gültigen Gesetze und die Satzung der AOK Baden-Württemberg.

Produktion:

AOK-Verlag GmbH
Lilienthalstraße 1-3, 53424 Remagen
aok-verlag.de

Art.-Nr.: A0001824

Bilder: AOK, Getty Images

Stand: April 2024, Ausgabe 2 (2024)

Die AOK Baden-Württemberg ist immer in Ihrer Nähe.

Als Gesundheitskasse kümmern wir uns um jede Kundin und jeden Kunden persönlich und richten uns ganz individuell nach Ihren Bedürfnissen. Darum können Sie uns auch jederzeit auf dem Weg erreichen, der für Sie am besten ist: telefonisch, digital und natürlich vor Ort in unseren AOK-KundenCentern.



14 AOK-Bezirksdirektionen



AOK-KundenCenter
in Ihrer Nähe



Rund um die Uhr erreichbar:
0711 76161923 (bei Anrufen
können Gebühren anfallen)



aok.de/bw/digitalberatung
Online beraten lassen



aok.de/bw



Meine AOK
Als App und online



Social Media
Facebook, Instagram