Hitze-Alarm!

31.05.2025 16:17 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Hitze-Alarm!

So bleiben Senioren cool

Jahr für Jahr steigen die Außentemperaturen im Sommer oder auch bereits einige Wochen vorher. Klettern die Werte auf über 30 Grad, so erhöhen sich die hitzebedingten Gesundheitsrisiken, besonders für ältere Menschen und chronisch Kranke. Wichtig ist es daher, viel oder zumindest ausreichend zu trinken und damit den Wasser- und Salzhaushalt im Körper im Gleichgewicht zu halten.
Gerade ältere oder mobilitätseingeschränkte Menschen, Menschen mit Demenz oder geistigen Einschränkungen, aber auch Patienten, die beispielsweise Entwässerungstabletten oder Blutdrucksenker einnehmen, gehören zu den besonders gefährdeten Gruppen, wenn die Temperaturen steigen. Sie verspüren oft keinen Durst oder vergessen schlicht zu trinken.
Auch Anna Meier macht die Hitze stark zu schaffen. Der Seniorin bereitet das Atmen der heißen Luft starke Schwierigkeiten. Früher liebte sie die Sonne, doch heute tut sie ihr nicht gut und sie meidet sie. Wenn es sich einrichten lässt, dann verlässt sie nur frühmorgens oder spätabends ihre Wohnung. In der vergangenen Zeit vergaß sie oft zu trinken, und merkte es erst, wenn sie Kopfschmerzen bekam oder ihr schwindelig oder übel wurde. Seit sie gelesen hat, dass Dehydrierung nicht nur Schwindel und Muskelkrämpfe verursachen, sondern im schlimmsten Fall zu Hitzschlag, Kreislaufkollaps, Herzrhythmusstörungen oder Nierenversagen führen kann, trinkt sie jede halbe Stunde ein Glas Wasser oder Tee, auch wenn sie keinen Durst verspürt. Nur so schafft sie die Trinkmenge von 2,5 Litern, die Senioren im Sommer empfohlen wird. Und wenn sie schon einmal in der Küche steht, dann feuchtet sie auch gleich ihre kleinen Handtücher mit kaltem Wasser an, die sie sich auf die Stirn oder in den Nacken legt.
Obwohl die Seniorin allein lebt, wird sie dennoch umsorgt und ist nicht auf sich allein gestellt. Morgens und abends klingelt ihr Nachbar kurz an und fragt, ob es ihr gut geht. Er erinnert sie freundschaftlich daran, genügend zu trinken, mahnt sie, es mit der Hausarbeit nicht zu übertreiben und auch kurze Pausen einzulegen.
Nach all der Anstrengung kommt dann endlich die ersehnte Abkühlung am Abend. Die Temperaturen fallen und Frau Meier kann endlich wieder eine kleine Runde „um ihren Block“ drehen.

Foto: adobeStock
Text: Martina Jansen, Unterstützt durch KI