



Fit und Aktiv –

Gesundheitstipps für Mieter

Sommerhitze Tipps für Senioren

Sommer, Sonne, gutes Wetter – die Laune steigt, die hohen Temperaturen können allerdings auch den einen oder anderen belasten. Vor allem Senioren leiden unter der sommerlichen Hitze oft beträchtlich. Sie trinken meist sehr wenig, weil ihnen das Durstgefühl fehlt, zusätzlich verliert der Körper durch starkes Schwitzen viel Flüssigkeit und damit auch wichtige Mineralstoffe. Als Folge kann der Körper austrocknen.

„Richtig“ essen und trinken

Der wichtigste Tipp bei hochsommerlichen Temperaturen ist zwar nicht neu, aber deswegen nicht minder wichtig: trinken, trinken und nochmals trinken. „Den Salzverlust durch starkes Schwitzen kann man am besten durch natriumreiches Mineralwasser oder tassenweise getrunzene Gemüse- oder Fleischbrühen wieder ausgleichen“, weiß Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der Barmer GEK. Die empfohlene Trinkmenge von mindestens zwei Liter täglich kann man auch durch selbst gemischte Fruchtsaftschorlen zuführen. „Ein Trinkplan kann speziell älteren Menschen dabei helfen, genügend Flüssigkeit aufzunehmen. Auf diese Weise trinkt auch, wer noch keinen Durst verspürt“, rät Marschall. Ein weiterer Trick ist es, die nötige Trinkmenge schon zu Beginn des Tages in Sichtweite bereit zu stellen. Das kann eine wertvolle Gedankenstütze sein.

Auch sinnvoll zusammengestellte Mahlzeiten können dem Körper bei der Hitze dabei unterstützen, besser mit den hohen Temperaturen fertig zu werden. Leichte Kost aus wasserreichem Obst, Gemüse, Salat und Nudeln, Fisch oder magerem Fleisch belasten das Verdauungssystem nicht unnötig. Auch, mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt einzunehmen, ist sinnvoll.

Trotz Hitze muss niemand den ganzen Tag über im Haus bleiben. Im Gegenteil: Etwas Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung. Allerdings sollte man Einkäufe oder Spaziergänge am besten in die noch kühlen Morgenstunden legen und stattdessen die Mittagshitze konsequent meiden. Leichte und locker sitzende Kleidung, kann zusätzlich helfen, mit der Hitze besser zurechtzukommen. „Zu Hause können Kneippgüsse, aber auch kühle Fußbäder, lauwarme Duschen oder nasse Tücher auf der Haut die hohen Temperaturen erträglicher machen“, so Marschall.

Vorsicht bei Medikamenten

Besonders Senioren nehmen häufig verschiedene Medikamente ein, oft sind auch wassertreibende oder blutdrucksenkende Präparate dabei. Durch den zusätzlichen Flüssigkeitsverlust beim Schwitzen kann dann der Kreislauf ganz schön durcheinander geraten. Hier kann der Hausarzt weiterhelfen. Niemals sollten Medikamente ohne seinen Rat reduziert oder abgesetzt werden.

Tipp

Bei Hitze sollte man besonders auf seinen Körper hören. Treten bei älteren Menschen Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Konzentrationsschwäche auf, können dies schon erste Anzeichen für einen Flüssigkeitsmangel sein. In diesem Fall kann Trinken von alkoholfreien Flüssigkeiten Abhilfe schaffen, bei Unsicherheiten sollte ein Arzt aufgesucht werden.

(Quelle: <https://presse.barmer-gek.de/barmer/web/Portale/Presseportal/Subportal/Infothek/Newsletter-Gesundheit-im-Blick/Einstieg-Gesundheit-im-Blick.html>)

Anregung

Abkühlung kann man sich auch bei einer kühlen Dusche verschaffen. Wie man sein Badezimmer barrierearm gestalten, Rutschfallen vorbeugen kann, finden Sie im veröffentlichten „**Katalog Kleiner Anpassungsmaßnahmen**“. Der Katalog zeigt einfache und für alle Altersgruppen nutzbringende Anpassungsmaßnahmen im Wohnraum, die Sicherheit und Komfort bieten. Sie erhalten Anregungen zu Anpassungsmaßnahmen im Bad, die Sie als Mieterin oder Mieter selbst umsetzen können.

Auf handwerkliche Leistungen wird in dem Punkt „Anbringen von Haltegriffen und Handläufern“ hingewiesen. Eine Beratung zu verschiedenen Hilfsmitteln im Bad und zur Finanzierungsmöglichkeiten über die Pflegekasse erhalten Sie in Ihrem Sanitätshaus.

Den gesamten „Katalog Kleiner Anpassungsmaßnahmen“ können Sie unter www.zukunftsregion-sachsen.de downloaden.

Erschienen ist der Katalog im Rahmen des Projektes Chemnitz+ und wurde unter Federführung des Begleiteten Wohnens e. V. in der Arbeitsgruppe Wohnservice erarbeitet.

ANPASSUNGEN IM BAD

ANTIRUTSCH MATTEN/ -STREIFEN 

Empfehlungen, die Sie als Mieter selbst umsetzen können:

- Antirutschmatten in Wanne oder Dusche, die den gesamten Boden abdecken
- Antirutschstreifen für Wanne/Dusche und vor Waschbecken, WC und Badewanne

HALTEGRIFFF/ HANDLAUF* 

Handwerkliche Leistungen:

- Haltegriff für das Aufstehen und das Stehen am WC 
- Haltegriffe an der Wanne (mehrere!) 

WASCHMASCHINE 

Empfehlungen, die Sie als Mieter selbst umsetzen können:

- Prüfen, ob die Waschmaschine in der Küche angeschlossen werden kann, um Bewegungsraum im Bad zu schaffen

HILFSMITTEL (Beratung: SANITÄTSHAUS) 

Empfehlungen, die Sie als Mieter selbst umsetzen können:*

- Badewannenlifter
- Duschhocker
- Toilettensitzerhöhung (mit integrierten Stützgriffen)
- Arretierbares Badewannenbrett
- Einstiegshilfen
- Wannensitz
- (spezielle) greifgünstige Griffe bei Armaturen, keine Drehgriffe

* unter bestimmten Voraussetzungen auch über die Pflegekasse finanzierbar

Kontaktinformationen

Verband Sächsischer Wohnungsgenossenschaften e. V.
Antonstr. 37, 01097 Dresden
Frau Alexandra Brylok
E-Mail: brylok@vswg.de
Handy: 0171 86 70 121

Eine Kooperation des VSWG e. V. mit der BARMER GEK Sachsen. Anregungen zur Gesundheitsförderung erhalten Sie im Newsletter „Gesundheit im Blick“ der Barmer/GEK.



BARMER GEK



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Deutsches Zentrum
für Luft- und Raumfahrt e.V.
Projekträger im DLR