



GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



So kommen Ältere und Pflegebedürftige durch heiße Tage

Bewusst Flüssigkeit zu sich nehmen und auf Warnsignale achten

Ältere Menschen nehmen die Hitze oft gar nicht so wahr – gerade das kann gefährlich werden. Dadurch trinken sie womöglich viel zu wenig. Doch gerade im höheren Alter ist das A und O an heißen Tagen, ganz bewusst genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Die Verbraucherzentrale NRW empfiehlt, jede Viertelstunde ein paar Schlucke oder alle zwei Stunden ein Glas zu trinken. Das können neben Wasser auch Fruchtsaftschorlen oder ungesüßte Früchte- und Kräutertees sein.

Abwechslung macht Appetit: Aromatisieren Sie doch mal ein Glas Leitungswasser mit Kräutern oder Früchten. Alle Getränke dürfen kalt, aber nicht eiskalt sein. Was dagegen tabu sein sollte: Alkohol und stark gezuckerte Getränke. Wichtig außerdem: Liegt eine Herz- oder Nierenerkrankung vor, sollte die Trinkmenge mit dem Arzt besprochen werden.

ÖFTER ETWAS LEICHTES ESSEN

Mehrere kleine, leichte Mahlzeiten sind gut an heißen Tagen. Das kann ein Salat sein, gedünstetes Gemüse und wasserreiche Rohkost wie Tomate, Gurke oder Wassermelone. Auch mageres Fleisch und Fisch sind bekömmlich. Salzgebäck hat gleich zwei positive Effekte: Es regt das Durstgefühl an und unterstützt den Salzhaushalt. Herrscht draußen Hitze, gilt es, sie nach



Feuchte Umschläge auf Armen, Beinen oder im Nacken sorgen an heißen Tagen für etwas Abkühlung.

Foto: Benjamin Nolte/dpa-mag

Möglichkeit gar nicht erst ins Zimmer oder in die Wohnung zu lassen. Also am besten vor allem dann lüften, solange es draußen noch nicht so heiß ist: frühmorgens, abends oder nachts. Auch tagsüber kann gelüftet werden, zugleich sind die Wohnräume aber bestenfalls abgedunkelt.

MIT FEUCHTEM TUCH ABREIBEN

Das tut gut: Den Körper mit einem kühlen, feuchten Tuch abzurei-

ben, mit Wasserspray zu benetzen oder direkt feuchte Umschläge auf Armen, Beinen oder im Nacken zu machen.

Kalte Fuß- und Handbäder regen den Kreislauf an. Wer noch spazieren gehen kann, genießt die frische Luft am besten am Morgen oder in den Abendstunden. Bettlägerige Menschen können der Hitze dagegen nicht entfliehen.

Wählen Sie dünne Bettwäsche und leichte Kleidung, die öfter gewechselt wird. Verwenden Sie möglichst keine Inkontinenzho-

sen, sondern Netzhosen mit Einlagen.

WARNSIGNALE IM BLICK HABEN

Alte Menschen sind schnell von Überhitzung oder Austrocknung bedroht.

Plötzlicher Schwindel oder Schwäche, ein schneller Puls, Kopfschmerzen, Unruhe oder Verwirrtheit. Versorgen Sie die Person mit einem Getränk und bringen Sie sie ins Kühle. Rufen Sie im Notfall die 112 an.

Mit aggressivem Verhalten bei Alzheimer umgehen

Ganz wichtig zu wissen: Werden an Alzheimer Erkrankte aggressiv, ist das niemals persönlich gemeint. Sondern es ist allein durch die Krankheit bedingt, erklärt die Alzheimer Forschung Initiative (AFI).

Die Auslöser können ganz simpel sein: Laute Geräusche etwa oder zu viel Licht. Die Betroffenen leben immer mehr in ihrer eigenen Realität, das heißt, gewohnte Abläufe sind ihnen auf einmal fremd, sie verstehen das Verhalten anderer nicht mehr. Das verunsichert, macht wütend oder eben auch aggressiv.

VOR DER TÜR TIEF DURCHATMEN

Bei allem grundsätzlichen Verständnis können Angehörige allerdings in einer konkreten Situation einfach nur noch überfordert sein. Dann ist es gut, das Zimmer kurz zu verlassen, um tief durchzuatmen und sich wieder zu sammeln. Was nichts bringt: Erkrankte zurechtzuweisen oder Dinge richtigzustellen. Das schürt deren Ärger nur noch. Hilfreicher ist eine wertschätzende und einfühlsame Haltung. Diese

bremst Aggressionen aus. Versuchen Sie, sich auf die Gedankenwelt des Alzheimer-Patienten einzulassen. Sprechen sie langsam, deutlich und in kurzen Sätzen mit ihm oder ihr und nutzen Sie Gesten und Körpersprache. Fragen sollten mit Ja oder Nein beantwortet werden können.

Vielleicht können Sie herausfinden, was die Aggression ausgelöst hat und es abstellen. Und generell darauf achten, dass der Alltag des kranken Angehörigen so einfach wie möglich aussieht. Also be-



stimmte Abläufe beibehalten, in der Wohnung nichts umstellen, Termine früh genug ankündigen und Aggressionsauslöser wie grelles Licht oder zu viel Lärm reduzieren.

Aggressives Verhalten bei Alzheimer-Patienten ist krankheitsbedingt. Angehörige sollten ruhig bleiben, tief durchatmen, und in kurzen, klaren Sätzen sprechen.

Foto: Oliver Killig/dpa-mag

Ihr verlässlicher Pflegepartner in der Wedemark

In unserer modern ausgestatteten Residenz bieten wir 100 Seniorinnen und Senioren in 70 Einzel- und 15 Doppelzimmern die Möglichkeit, bei einer liebevollen und professionellen Betreuung in geborgener Atmosphäre ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Informieren Sie sich gern persönlich, auch ohne Termin oder unter den nachstehend genannten Kontaktmöglichkeiten.

Wir freuen uns darauf Sie kennenzulernen!

Allerhop 22 a | 30900 Wedemark | Tel. 05130/928 05-0
allerhop@medicare-pflege.de | www.medicare-pflege.de

MediCare
Seniorenresidenz Allerhop

Wo das Herz klopft, sind wir zuhause.

Achtung! Neue Adresse!

Der Mensch im Mittelpunkt

Praxis für Ergotherapie Mark Bussmann
Godshorner Straße 2 • 30851 Langenhagen
☎ 0511-76 19 05 34
Termine nach Vereinbarung

- Alle Fachbereiche
- Hausbesuche
- Gruppentherapien für Kinder
- kurze Wartezeiten

Job oder Pflegeplatz gesucht?

Jetzt QR Code scannen und über WhatsApp bewerben.

BACHSTRASSE
SENIORENHEIM
www.bachstrasse.de
Telefon: 0511 / 64 64 17-0

IPflegedienst
Petra Schmidtke GmbH
Ihre Ambulante Pflege
PROFESSIONELL • KOMPETENT • INDIVIDUELL

Voigtwiese 8
30851 Langenhagen
Tel. 0511 / 47574727
Fax 0511 / 47574725

Ambulanter Pflegedienst

CASPAR & DASE
GESUNDHEITSDIENSTLEISTUNGEN

Pflege ist ein Stück Vertrauen.

- PFLEGEBERATUNG
- AMBULANTE PFLEGE
- PSYCHIATRISCHE VERSORGUNG
- TAGESPFLEGE
- SENIORENWOHNEN
- AMBULANT BETREUTES WOHNEN

Caspar & Dase GmbH
Industriestraße 40
30900 Wedemark
Tel.: (0 51 30) 975 80 0
Fax: (0 51 30) 975 80 66

Tagespflege Piepers Garten
Wedemarkstraße 57
30900 Wedemark
Tel.: (0 51 30) 975 80 50
Fax: (0 51 30) 975 80 59

www.fachpflegedienst.de www.piepers-garten.de

Seniorengerechter Duschumbau:
bis zu 4000€
Pflegekassenzuschuss pro Person

Strauß
Duschen aus Glas
MEISTERBETRIEB

Ausstellung: Termine nach Absprache.
Pechriede 4 - 30900 Wedemark
E-Mail: info@duschenausglas.com
www.strausduschen.de
☎ 05130-95 32 11