

## DIE WICHTIGSTEN TIPPS FÜR BESUCHERINNEN/BESUCHER UND ANGEHÖRIGE

### Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Angehörige,

endlich ist es Sommer!

**Aber:** Hitze ist anstrengend für den menschlichen Körper. Ältere und insbesondere chronisch kranke Menschen können sich nicht mehr so gut an heiße Temperaturen anpassen wie junge und gesunde Menschen.

Unterstützen Sie Ihre Angehörigen dabei, gesund durch die heißen Sommermonate zu kommen.

### Dies sollten Sie bei Ihren Besuchen mitbringen:

- › wasserreiches Obst und Gemüse
- › Sonnenhut und leichte Sommerkleidung
- › Sonnencreme
- › zusätzliche Getränke, die Ihr Angehöriger besonders gerne mag

### Dabei könnten Sie noch unterstützen:

- › motivieren Sie zum Trinken. Hier kann auch eine Trinkuhr unterstützen
- › motivieren Sie zum Essen, besonders zu wasserreichem Obst und Gemüse
- › trinken Sie mit Ihrem Angehörigen gemeinsam
- › legen Sie kühlende Arm- und Beinwickel an, wenn gewünscht
- › planen Sie, wenn möglich, häufigere Besuche ein
- › erinnern Sie bei jeder Kontaktaufnahme (Telefon, SMS etc.) an das Trinken
- › verbringen Sie mit Ihren Angehörigen Zeit in kühlen Räumen oder im schattigen Außenbereich
- › sensibilisieren Sie, warum Hitze und ausreichendes Trinken ein so wichtiges Thema sind

**Vielen Dank für Ihre Unterstützung!**