



Gesund durch die Sommerhitze



Die wichtigsten Tipps auf einen Blick

Gemeinsam mit allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern möchten wir Sie um Ihre Unterstützung bitten, Ihre Angehörigen gesund durch die heißen Sommermonate zu bekommen.

Dies können Sie bei Ihren Besuchen mitbringen:

- wasserreiches Obst
- Sonnenhut und leichte Sommerbekleidung
- Sonnencreme
- Zusätzliche Getränke, die Ihr Angehöriger besonders mag

Dabei könnten Sie noch unterstützen:

- motivieren Sie zum Trinken. Hier kann auch eine Trinkuhr unterstützen
- motivieren Sie zum Essen, besonders zu wasserreichem Obst
- 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, WhatsApp,..) 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!

