



Kantonaler Hitzeschutzplan

Ratschläge für ältere Menschen

Bei älteren Menschen treffen mehrere Faktoren zusammen: Mit dem höheren Alter ist das Hitze- und Durstgefühl geringer und das Vorhandensein einer oder mehrerer Erkrankungen kann dazu führen, dass sich die normalen Reaktionen des Körpers auf Hitze verändern. Schliesslich kann sich auch die Einnahme von Medikamenten auf die Kapazität des Körpers zur Thermoregulation und zum Schwitzen auswirken.

Neben den Ratschlägen für die allgemeine Bevölkerung sind ältere Menschen aufgefordert, bestimmte präventive Verhaltensregeln einzuhalten, die für ihre Situation spezifisch sind.

1. Sich vom Hausarzt beraten lassen:

- in Bezug auf die Notwendigkeit einer spezifischen Wasserzufuhr
- Bei chronischer Erkrankung (Bluthochdruck, Herz-, Atemwegs-, Nieren, Stoffwechsel-, psychische oder neurologische Erkrankung). Weitere Informationen finden Sie ebenfalls im Dokument «Ratschläge für Menschen mit chronischen Erkrankungen», das auf der Website www.vs.ch/hitzewelle heruntergeladen werden kann.
- um die Notwendigkeit, die Medikation anzupassen, zu beurteilen und um in Erfahrung zu bringen, wie Medikamente aufzubewahren sind
- Passen Sie nie eigenständig die Dosis der Medikamente an und setzen Sie Medikamente nie eigenständig ab.

2. Den Arzt über alle (auch kleine) Veränderungen des Gesundheitszustands informieren

3. Nummern nützlicher Kontakte in der Nähe des Telefons aufbewahren

- einer Vertrauensperson
- des Hausarztes
- der Spitex-Organisation, falls die Person von einem solchen Dienst betreut wird
- des Rettungsdienstes (144) bei Lebensgefahr

4. Falls keine Betreuung durch eine Spitex-Organisation stattfindet, bei der Wohngemeinde in Erfahrung bringen:

- ob ein von der Gemeinde organisiertes Präventionsdispositiv (zum Beispiel Telefonanrufe oder Hausbesuche) für den Sommer und für Hitzetage vorgesehen ist;
- bei bestehendem Interesse gegebenenfalls bei der Gemeinde für den vorgesehenen Dienst melden.

5. Warnzeichen erkennen können und wissen, wie man reagiert

Anhaltende Hitzeexposition kann folgende Symptome hervorrufen:

- Schwindel, Bewusstlosigkeit
- Übelkeit, Erbrechen
- Erschöpfung, Kraftlosigkeit
- Kopfschmerzen
- Muskelschmerzen, Muskelkrämpfe
- Beschleunigte Atmung, beschleunigter Herzschlag
- extremer Durst
- dunkles Urin in geringer Menge
- usw.

Bei besorgniserregendem Gesundheitszustand kontaktieren Sie den Hausarzt oder nutzen Sie die auf der Website www.vs.ch/notfall aufgeführten Telefonnummern.

DER HITZSCHLAG IST EIN LEBENSBEDROHLICHER NOTFALL

Wenn eine Person eine erhöhte Körpertemperatur hat, verwirrt oder bewusstlos ist und es nicht möglich ist, sie zum Trinken zu bewegen, rufen Sie den Notruf 144.

Während Sie auf den Rettungsdienst warten:

- Bleiben Sie bei der Person.
- Bringen Sie die Person an einen kühleren und schattigen Ort.
- Legen Sie, wenn möglich, feuchte, kühle Umschläge auf Kopf, Gesicht, Hals und Achseln der Person und wenden Sie auf dem restlichen Körper kaltes Wasser an.
- Fächeln Sie der Person so gut wie möglich Luft zu.