

## Verhaltenstipps bei Hitzewellen für Angehörige

Hochsommerliche Temperaturen in Kombination mit hoher Luftfeuchtigkeit führen zu **starker Wärmebelastung** des menschlichen Organismus.

Vor allem **allein stehende ältere Personen**, chronisch Kranke, behinderte Menschen und Kinder sind durch anhaltende Hitze gefährdet. Sie als Angehörige, Bekannte und Nachbarn von Betroffenen sind hier gefordert. Widmen Sie diesen Menschen Ihre besondere Aufmerksamkeit!

### Zeichen der Dehydrierung (Austrocknung)

- Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Trockener Mund/trockene Zunge
- Trockene Haut – stehende Hautfalte (aufgezogene Hautfalte am Handrücken bleibt kurz stehen)
- Wenig, dunkler Harn
- Muskelkrämpfe (z. B. Wadenkrämpfe)
- Ev. Verwirrtheit

### Was ist zu tun?

Tägliche Kontrollanrufe und/oder -besuche

Versorgung mit Lebensmitteln und Getränken sicherstellen

Betreuungsmöglichkeiten durch Hilfs- oder Freiwilligendienste abklären;  
eventuell Notrufdienste in Betracht ziehen

Telefonliste mit Kontakt- und Ansprechpersonen, Hausärztin/-arzt und Notrufnummern  
bereitlegen