

Sommerhitze! 5 Tipps

Tipps um die Pflege im Sommer angenehmer zu gestalten

Liebe/r,

der Sommer bringt warme Tage und viel Sonnenschein, aber auch besondere Herausforderungen für den Herzkreislauf und das Wohlbefinden. In diesem Newsletter geben wir fünf wertvolle Tipps, wie die Pflege im Sommer bei großer Hitze angenehmer gestaltet werden kann. Als Bonus haben wir ein Trinkprotokoll für dich vorbereitet, das du kostenlos herunterladen und nutzen kannst, um die Flüssigkeitszufuhr im Blick zu behalten.

Ich hoffe, dass diese Tipps dir helfen, den Sommer angenehmer und gesünder zu gestalten. Trinken, trinken, trinken, denn die Zelle, die muss schwimmen! So genießen wir die sonnigen Tage!

Deine

DGKP Barbara Willesberger

Die PflegeNahVersorgerin

Meine 5 Sommertipps

So meisterst du den Sommer: Praktische Tipps für heiße Tage

1. Sorge für ausreichend Flüssigkeit

Im Sommer ist es besonders wichtig, dass deine Pflegebedürftigen ausreichend trinken. Stelle sicher, dass stets Wasser, ungesüßter Tee oder verdünnte Fruchtsäfte griffbereit sind. Kleine Erinnerungen und Trinkpausen über den Tag verteilt können helfen, die Flüssigkeitsaufnahme zu gewährleisten. Bei den jüngeren und älteren Angehörigen und bei dir selbst!

2. Große Hitze meiden

Achte darauf, dass betagte Menschen immer einen kühlen Platz haben, um sich auszuruhen. Anstrengende Tätigkeiten nicht zur Mittagszeit ausführen, im Badezimmer Stauhitz vermeiden, Räume abdunkeln - damit geht es leichter. Betagte Menschen haben häufig ein verändertes Temperaturempfinden - deshalb achte auf persönliches Empfinden.

3. Leichte und ausgewogene Ernährung

Im Sommer sind leichte, gut verdauliche Mahlzeiten besonders angenehm. Bereite frische Salate, Obst und Gemüse zu, die nicht nur erfrischend sind, sondern auch wichtige Nährstoffe liefern. Vermeide schwere und fettige Speisen, die den Körper zusätzlich belasten könnten. Das gilt aber eigentlich für alle Altersgruppen!

4. Vitalzeichenkontrolle

Herz-, Lungen- und Nierenpatienten leiden besonders bei großer Hitze: zu wenig Flüssigkeit, weniger Bewegung, große Anstrengungen sind eine Herausforderung für den Kreislauf. Mit einem Blutdruckmessgerät kann dies kontrolliert werden und so gehört das Gerät in jeden Haushalt.

5. Hautpflege nicht vergessen

Die Haut von älteren Menschen ist ganzjährig gefordert! Die beste Hautpflege ist Wasser! Aber von Innen! Wer zu wenig getrunken hat, erkennst du mit diesem Test: nimm eine Hautfalte am Unterarm mit 2 Fingern und ziehe leicht daran. Bleibt die Falte bestehen, ist definitiv zu wenig getrunken worden. Unparfümierte Lotionen, Sheabutter und Olivenöl sind toll bei trockenen Hautstellen. Und Sonnenschutz versteht sich von selbst.



BONUS: Trinkprotokoll

Behalte die Flüssigkeitszufuhr im Blick: Dein praktisches Trinkprotokoll für den Sommer

Um dir die Pflege zu erleichtern, stelle ich dir ein praktisches Trinkprotokoll kostenlos zur Verfügung. Mit diesem Protokoll kannst du die tägliche Flüssigkeitsaufnahme deiner Liebsten genau dokumentieren und sicherstellen, dass sie immer ausreichend hydriert sind.

[zum Trinkprotokoll](#)



Barbara's Empfehlung: Gemeinsame Eispause

Ein erfrischendes Vergnügen für heiße Sommertage

Verwandle die heißesten Stunden des Tages in eine kleine Auszeit mit einer gemeinsamen Eispause. Selbstgemachtes Fruchteis oder eine leichte Sorbet-Kreation bringt nicht nur Abkühlung, sondern schafft auch schöne gemeinsame Momente und bringt Freude in den Pflegealltag. Genießt diese kühle Erfrischung zusammen und sorgt so für kleine Glücksmomente im Sommer!

Deine

DGKP Barbara Willesberger

Die PflegeNahVersorgerin

[zum Kontaktformular](#)

ps: . eines noch!

Viele pflegende Angehörige wissen nicht, welche wertvolle Unterstützung sie durch moderne Technologien erhalten können. Deine Empfehlung kann den entscheidenden Unterschied machen.

Teile diesen Newsletter mit anderen pflegenden Angehörigen und hilf ihnen, die Unterstützung zu finden, die sie brauchen. Indem du diesen Newsletter weiterleitest oder eine persönliche Empfehlung aussprichst, kannst du dazu beitragen, dass mehr Menschen von wichtigen Informationen und wertvoller Hilfe profitieren. Gemeinsam können wir den Pflegealltag für alle einfacher und angenehmer gestalten.