

Wenn sie kommt: Was tun bei Sommerhitze?

Die Sozial- und Diakoniestation Langenhorn gibt Hinweise

LANGENHORN (ha). Auch wenn es momentan nicht schrecklich heiß ist und die sommerlichen Temperaturen eher zu wünschen übrig lassen, so sollten vor allem pflegebedürftige Menschen, ihre Angehörigen und Betreuer vorbereitet sein für das angemessene Verhalten bei großer Hitze.

Die Sozial- und Diakoniestation Langenhorn e.V. - ambulante und pflegerische Dienste gibt zu dieser Frage konkrete Tipps. Bei häuslicher Pflege zum Beispiel sollte man auf Folgendes achten: die Raumtemperatur abzusenken, indem man feuchte Tücher im Zimmer aufhängt; nachts und morgens - vor Einsetzen der Hitze - lüftet; zusätzliche Wärmequellen wie Lampen- und Elektrogeräte ausschaltet; leichte Be-

kleidung und gut transpirierende Bettwäsche verwendet.

Was **Essen und Trinken** anbelangt, so rät die Langenhornener Sozial- und Diakoniestation, für die pflegebedürftige Person kühle, aber keine kalten Getränke bereit zu halten (beispielsweise Kräuter- oder Früchtetee, Saftschorle, Mineral- oder Leitungswasser) und darauf zu achten, dass viel getrunken wird. Ferner sollte leichte Kost wie Gemüse, Salate, wasserreiches Obst angeboten werden.

Als **weitere Maßnahmen** rät die Sozial- und Diakoniestation, kühlende Körperlotionen oder Sprühflaschen mit Wasser zu benutzen und kalte Fußbäder zu bereiten.

Die Sozial- und Diakoniestation Langenhorn am Timmweg 8 wendet sich an

einen Personenkreis, der oft an die Grenzen seiner Belastbarkeit gelangt und dem sie deshalb gerne praktische und theoretische Hilfe geben möchte.

Allen Personen, die zu Hause einen Familienangehörigen betreuen und pflegen, bietet die Station mit dem Kurs „zu Hause pflegen“ die Möglichkeit, sich an acht aufeinander folgenden Freitagen, in der Zeit von 16 bis 17.30 Uhr, grundlegende praktische und theoretische Kenntnisse anzueignen. Die Kosten für den Kurs betragen 45 Euro pro Person, die von leistungsstarken Kassen übernommen werden. Der Kurs beginnt am **12. August um 16 Uhr im Timmweg 8**. Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich bei Sabine Kaven-Peper (Kursleiterin) unter 040/5 37 08 85.