



Hitze-Tipps für ältere Menschen



Hitze kann im Alter gesundheitlich belastend sein, da der Körper weniger anpassungsfähig ist.

Checkliste für Hitzetage

Haben Sie heute genug getrunken?

Trinken Sie über den Tag verteilt 1 bis 1.5 Liter Wasser (wenn nicht anders ärztlich verordnet).

Kühlen Sie Ihren Körper ausreichend?

Sorgen Sie mit kühlen Duschen, kalten Tüchern auf Stirn oder Nacken sowie Fuss- und Handbädern für Abkühlung.

Ist Ihre Wohnung an die Hitze angepasst?

Halten Sie tagsüber Fenster und Läden geschlossen und lüften Sie nur frühmorgens und nachts.

Haben Sie Ihren Speiseplan angepasst?

Essen Sie über den Tag verteilt mehrere kleine, leichte Mahlzeiten wie Salat, Früchte und Milchprodukte. Wichtig ist auch, genügend Salz aufzunehmen, z. B. mit natriumhaltigem Mineralwasser oder lauwarmer Bouillon.

Macht Ihnen die Hitze zu schaffen?

- Gehen Sie an einen kühlen Ort.
- Trinken Sie Wasser.
- Lockern Sie enge Kleidung.
- Kühlen Sie den Körper mit feuchten Umschlägen.
- Wird es nicht besser?
Kontaktieren Sie das **AERZTEFON** unter **0800 33 66 55**.

Bei Hitzewellen für Sie da

Haben Sie Fragen zum Thema Hitze?

Zögern Sie nicht, das **AERZTEFON** anzurufen:
0800 33 66 55 (gratis, 365 Tage, rund um die Uhr).

Wenn nötig, werden während Hitzewellen kostenlose Hausbesuche für ältere Menschen in der Stadt Zürich organisiert.

Bei einem Hausbesuch können Schwierigkeiten im Umgang mit Hitze besprochen und individuelle Lösungsmöglichkeiten erarbeitet werden.

Weitere Hitze-Tipps und Informationen
stadt-zuerich.ch/hitze

