

Hitzeservice des Infotelefons von Silbernetz e. V.

030 - -544 533 0 533

montags bis freitags: 9 - 16 Uhr, samstags 9 - 13 Uhr

Das „Informations- und Beratungstelefon *Lücken schließen – Brücken bauen*“ (kurz: Infotelefon) wird Ältere zum Thema Hitze umfassend informieren, Senior*innen, die es wünschen, registrieren, damit Sie **vor** einem Hitzeereignis durch einen Anruf informiert sind und sich entsprechend darauf vorbereiten können. Die Mitarbeitenden werden auf die persönliche Situation der Anrufenden zugeschnittene Verhaltenshinweise (s. u.) geben und bei Hitze z. B. kühle Orte in der Nähe nennen. Hilfe kann im Bedarfsfall über die Nachbarschaft oder Ehrenamtliche vermittelt werden (ausgenommen sind pflegerische oder medizinische Leistungen). Bei medizinischen Fragen wird auf medizinisch geschulte Personen verwiesen (z. B. KV: Tel.: 116 117), im Notfall kann auch ein Rettungsdienst informiert werden.

Informationen zum Thema Hitze für alle Anrufenden!

Grundsätzlich: Ältere Menschen leiden meist deutlich mehr unter Hitze als jüngere, da sie weniger schwitzen (geringere Zahl an Schweißdrüsen), es fehlt dadurch Verdunstungskälte auf der Haut. Sie haben meist ein geringeres Durstgefühl, wodurch das zur Temperaturregulation notwendige Schwitzen verringert ist. Der Stoffwechsel ist verlangsamt und die Temperaturregulation dadurch ebenfalls erschwert. Das führt schneller als bei Jüngeren zum Blutdruckabfall, zum allgemeinen Gefühl von Schwäche, zu Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit usw. Ältere brauchen also auf sie zugeschnittene Tipps, um die Hitze besser ertragen zu können. Vorerkrankungen, wie z. B. Diabetes, erhöhen das Risiko für schwerwiegende Hitzefolgen.¹

1. **Meiden Sie Hitze!** (nicht in die Sonne, nicht in den Nachmittagsstunden rausgehen, körperliche Aktivitäten in den kühlen Morgenstunden)
2. **Halten Sie Ihren Körper kühl!** (leichte, helle und luftige Kleidung, Kopfbedeckung, feuchte Tücher direkt auf die Haut, lauwarme Dusche, kühles Arm- oder Fußbad, Fächer und Ventilator)
3. **Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeits- und Salzzufuhr sowie leichtes Essen!** (mehr als sonst und zimmerwarm trinken (ggf. den Arzt nach der angemessenen Menge fragen, Berliner Leistungswasser enthält ausreichend Elektrolyte), ausreichend salzen, kein Alkohol, leichte Kost: lauwarm, nicht zu scharf gewürzt)
4. **Halten Sie die Wohnung kühl oder suchen sie, wenn möglich, kühle Orte auf!** (morgens lüften; Räume vor Sonneneinstrahlung schützen; Angabe von Parks, kühlen Gebäuden in Wohnortnähe, Trinkflasche mitnehmen, Trinkwasserbrunnen)
5. **Achten Sie auf Ihre Medikamente!** (ggf. erforderliche Dosisanpassung mit dem Hausarzt, die Lagerung von Medikamenten mit dem Apotheker besprechen)

¹ Auch Säuglinge und Kleinkinder, Menschen, die in der Hitze arbeiten müssen, oder Kranke haben Probleme, ihre Körpertemperatur in der Hitze ausreichend zu regulieren. Meist sind sie durch Eltern, Arbeitgeber, Ärzte usw. informiert. Sollte sich aber jemand bei uns melden, der jünger ist, und unsere Hilfe – auch die Registrierung – braucht, wird sie/er sicher nicht abgewiesen.

6. **Bei Gesundheitsproblemen** (Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen, Erbrechen) den Arzt kontaktieren! (116 117, Hausarzt, Pflegedienst usw.)
7. Es erfolgt **keine Beratung in Gesundheitsfragen**. Wir verweisen auf den zuständigen Arzt, der möglichst schon vor der Hitzewelle von der älteren Person aufgesucht und zur persönlichen Situation und zu Verhaltensregeln im besonderen Fall befragt werden soll.
8. Informationen zur **Installation der DWD-Warn-App** auf einem Smartphone, soweit vorhanden.

Erfassung der Älteren für den Hitzeservice und Warnung vor Hitzeereignissen

- Verbindliche Anmeldung beim Hitzeservice des Infotelefons unter der Telefonnummer: **030 - 544 533 0 533**.
- Gibt der Deutschen Wetterdienst eine Hitzewarnung heraus, werden die Registrierten telefonisch im Voraus über die zu erwartende Hitze informiert.
- Auf Wunsch erfolgt eine nochmalige Beratung zum Verhalten bei Hitze.
- In besonderen Fällen muss ggf. Hilfe geleistet werden. Dazu suchen wir Ehrenamtliche, die bereit sind, Älteren bei Hitze zu helfen: Einkaufen, Hund Gassi führen, nach ihnen sehen (keine medizinischen oder pflegerischen Leistungen).

Weitere Informationen finden Sie unter

- <https://silbernetz.org/infotelefon/>

Kontakt

Margret Hampel

Koordination "Infotelefon - Lücken schließen - Brücken bauen"

Mobil: +49 155 67 26 58 66

m.hampel@silbernetz.de

<https://silbernetz.org/infotelefon/>

Silbernetz e.V.

Wollankstr. 97

13359 Berlin