

Mehr gesunde Lebensjahre im Alter

Neben den hilfreichen TIPPS für heiße Tage empfiehlt Sicheres Vorarlberg, die Unfallverhütungsstelle des Landes, zusätzliche allgemeine Punkte für ein möglichst langes selbstbestimmtes Leben im gewohnten Umfeld:



Bewegung

Durch angepasste Übungen (alleine oder in Gruppen) können Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessert werden. Sich gemeinsam zu bewegen wirkt zusätzlich einer Vereinsamung entgegen. Auch Gartenarbeit, Spazieren usw. können das Sturzrisiko senken ... daher: **AKTIV BLEIBEN!**



Gestaltung des Lebensumfeldes

Richtiges Schuhwerk, Anbringen von Handläufen, Entfernen von Stolperfallen, gute Beleuchtung des Wohnraumes (v.a. nachts), all dies trägt dazu bei, das Zuhause sicherer zu machen.



Medizinische Begleitung

Eine regelmäßige Überprüfung der Medikamente sowie einfache medizinische Checks wie Seh- und Hörtests helfen ebenfalls mit, Stürze zu vermeiden.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie bei Sicheres Vorarlberg unter 05572 54343-0 oder info@sicheresvorarlberg.at

Auch in heißen Zeiten das Leben genießen und gesund bleiben

Der Klimawandel ist in Vorarlberg angekommen. Immer mehr Hitzetage setzen uns zu und können zu einem Risiko für unsere Gesundheit werden. Bei Temperaturen über 30 Grad benötigen SeniorInnen, Kleinkinder oder chronisch Kranke besonderen Schutz. Experten plädieren daher für eine **Anpassung unseres Lebensrhythmus an die veränderten Klimabedingungen.**

Es ist nicht leicht liebgegewonnene Gewohnheiten zu ändern, aber unser Herz-Kreislauf-System dankt es uns. Bereits einfache Maßnahmen und Änderungen sind wirkungsvoll. Hier können wir viel von den südlichen Ländern lernen: Mittags ruhen, sich mit dem Sonnenhut schützen, ausreichend trinken und den Aufenthalt an schattigen Plätzen suchen. Und erst nach der Siesta folgt die Fiesta – das gesellige Leben – am Abend oder bei kühleren Temperaturen. In der größten Hitze werden anstrengende körperliche Aktivitäten, aber auch nachmittägliche Radtouren und Spaziergänge selbstverständlich vermieden.

Die **Klimawandel-Anpassungsmodellregion (KLAR!) im Walgau** stellt sich ebenfalls auf geänderte Situationen ein und hat dafür mit Medizinerinnen und Experten von „**Sicheres Vorarlberg**“ diesen Informationsfolder mit hilfreichen Tipps initiiert.

Auf der Rückseite finden Sie einen für Hitzetage adaptierten Tagesablauf.

Im Falle eines Falles

Auch an sehr heißen Sommertagen lässt sich das Leben genießen. Da wir das Wetter nicht ändern können, können wir mit einem angepassten Tagesablauf für Wohlbefinden sorgen. Sollten verschiedene ungünstige Faktoren zusammentreffen, ist es wichtig, auf seinen Körper zu hören und Hilfe einzufordern.

Wer Symptome einer Überhitzung wie Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, etc. verspürt sollte sofort Kühlung erhalten und die **Gesundheits hotline 1450** für weitere Informationen kontaktieren. Bei Hitzschlaggefahr (Fieber, Erbrechen, Atemnot) den **Notruf 144** wählen.

 **1450**

 **144**

Impressum

Herausgeber: Sicheres Vorarlberg in Kooperation mit KLAR! Im Walgau | Konzept und Inhalt: Mario Amann, Marina Fischer, Andrea Fritz-Pinggera, Dorothee Glöckle, Sandra König, Dr. Klaus Zitt | Gestaltung: Tobias Rümmele - Grafikdesign und Kommunikation | Bildnachweis: New Africa/Shutterstock.com



Cool bleiben!

Wie Sie auch in heißen Zeiten das Leben genießen und gesund bleiben.

VORMITTAG

Moderate Bewegung hält in Schwung!

Körperliche Aktivitäten sollten am Vormittag bei noch niedrigen Temperaturen durchgeführt werden.



Empfohlene Tätigkeiten	Tipps	Beschreibung
<ul style="list-style-type: none">✔ Einkäufe, Erledigungen, Bank, Post etc.✔ Spaziergänge, Radeln✔ Gartenarbeit✔ Hausarbeit	😊 Nachts oder frühmorgens gründlich Durchlüften	Körperliche Tätigkeiten in angepasstem Tempo erledigen. Kneippen/Wassertreten oder kalte Fuß- und Armbäder regen Durchblutung, Stoffwechsel und Kreislauf an.
	😊 Abdunkeln und Fenster schließen	Wer zeitig die Hitze mit Vorhängen, Rollläden und Jalousien „aussperrt“, kann den Wohnraum kühler halten.
	😊 Luftige, helle Kleidung anziehen	Wohlfühlen in Baumwolle und Leinen: In heller, lockerer Kleidung zirkuliert Luft leichter.

MITTAG

Leichter essen, leichter leben!

Durch Schwitzen gehen Flüssigkeit, Mineralstoffe und Spurenelemente verloren. Eine höhere Flüssigkeitszufuhr ist empfehlenswert.



Empfohlene Tätigkeiten	Tipps	Beschreibung
✔ Essen	😊 Leichte Kost bevorzugen	Klare Suppen versorgen den Körper mit Flüssigkeit und gleichen den Mineralstoffverlust durchs Schwitzen aus. Früchte, Gemüse, Salat, Fisch, Nüsse etc. sind schwer verdaulicher, gebackener oder gebratener Kost vorzuziehen.
✔ Trinken	😊 Auf eine ausreichende Trinkmenge achten	Regelmäßig und über den Tag verteilt sollten ein bis eineinhalb Liter getrunken werden. Bevorzugt Mineralwasser, Wasser, Kräutertee; ungesüßter Eistee, stark gespritzte Obstsaft. Alkohol meiden.

NACHMITTAG

Sonnenhut tut allen gut!

Sich vor Hitze und Strahlung schützen – dazu zählen Sonnenbrille, -hut, -creme, ein leichtes Tuch etc.



Empfohlene Tätigkeiten	Tipps	Beschreibung
✔ Siesta – Pause machen	😊 Nach den Vormittagsaktivitäten ruhen	Mittagsschläfchen machen und Energie tanken.
✔ Direkte Sonne meiden	😊 Schattenplätze suchen	Schattenplätze im Freien (unter Bäumen, Parkbank an Bächen, Flüssen und Teichen etc.) bevorzugen. Dort herrscht angenehmer Luftaustausch.
	😊 Sonnenhut und Fächer verwenden	
	😊 Sonnenbrille und Sonnencreme verwenden	Auch im Schatten kann UV-Strahlung ankommen, daher eincremen nicht vergessen.

ABEND

Genießen und entspannen!

SüdländerInnen machen es uns vor: am kühleren Abend wird geschwätzt, gegessen und genossen.



Empfohlene Tätigkeiten	Tipps	Beschreibung
✔ Gesellschaftliche Anlässe	😊 Spiele: Jassen und andere Kartenspiele	Angenehme oder gesellige Aktivitäten wie Spiele, Hobbies etc. durchführen.
✔ Kommunikation	😊 Einen Schwatz machen	Der Austausch mit Familienmitgliedern, Freunden und Nachbarn gehört zur Lebensqualität.