

Geschwollene Beine im Sommer: Was hilft?

Im Sommer schwellen die Beine schon mal an. Die einfachste Maßnahme ist dann: kühlen. Was nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin (DGG) noch effektiv hilft:

- Beine hochlagern
- Ausreichend trinken, etwa Wasser oder ungesüßten Tee
- Kalte Wassergüsse, um die Gefäße zusammenzuziehen. Dabei immer die Beine von den Füßen in Richtung Herz abduschen.

Vorbeugen lässt sich zudem durch regelmäßige Bewegung: „Kurze Spaziergänge oder wiederholtes Wippen von den Fersen auf die Zehenspitzen, unterstützt den Rücktransport des Blutes“, so Siamak

Pourhassan, Gefäßchirurg in Oberhausen und Vorstandsmitglied der DGG.

Venenerkrankung: Was sollte man beachten?

Bekommen Menschen mit Venenleiden Kompressionsstrümpfe verordnet, sollten sie diese auch im Sommer konsequent tragen, rät der Mediziner.

Was sind Warnsignale für eine ernste Erkrankung?

Eine anhaltende Bein-schwellung kann laut der DGG ein Hinweis auf eine lebensgefährliche Thrombose, Erkrankungen des Herzens oder der Nieren sein. Insbesondere, wenn die Schwellung nur an einem Bein auftritt, gilt dies als klares Warnsignal. *dpa*

Hitze setzt Pflegebedürftigen zu: Sechs Tipps für Angehörige

Pflegebedürftige Menschen sind bei Hitze besonders gefährdet – Gut, wenn jemand im Blick behält, wie es ihnen geht. Wie Angehörige konkret unterstützen können – von Kühlflasche bis Trinkerinnerung

Wie geht's dir? Wie viel hast du schon getrunken?": Wer einen pflegebedürftigen Menschen in seinem Umfeld hat, greift während Hitzewellen am besten häufiger zum Telefon. Vor allem, wenn die Person alleine lebt.

Im besten Fall gibt es sogar ein Netzwerk, etwa aus Nachbarn, Freunden und Familie, das sich in Hitzeperioden aktivieren lässt. Denn Älteren und Pflegebedürftigen setzen hohe Temperaturen besonders stark zu. Ein Grund: Ältere Menschen schwitzen weniger, die körpereigene Klimaanlage funktioniert schlechter. Außerdem verspüren sie weniger Durst und trinken daher oft weniger.

All das erhöht das Risiko für Dehydration und Überhitzung, wie das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) auf dem Portal „Klima Mensch Gesundheit“ erklärt. Wie Angehörige Pflegebedürftige an heißen Tagen konkret unterstützen können.

1. Körper abkühlen mit Wasseranwendungen

Wasser entzieht dem Körper Wärme. Und: Verdunstet es auf der Haut, bringt das eine willkommene Kühlung. Möglichkeiten, sich diese Effekte zunutze zu machen, gibt es viele: So können pflegende Angehörige kühle, feuchte Umschläge auf Arme, Beine, Stirn oder Nacken der pflegebedürftigen



Weil älteren Menschen oft das Durstgefühl fehlt, ist es gut, sie regelmäßig ans Trinken zu erinnern. Foto: Sebastian Willnow/dpa

Person platzieren, schlägt das BIÖG vor.

Auch kühle beziehungsweise lauwarme Fußbäder oder Duschen schützen vor Überhitzung. Noch einfacher: ein Wasserspray. Dafür Wasser in eine wiederverwendbare Sprühflasche füllen und die Haut damit nach Bedarf benetzen.

Für die Nächte ist eine „Kühlflasche“ – also eine Wärmflasche, die mit kaltem Wasser gefüllt ist – angenehm. Eines ist aber zu viel des Guten: Kühlakkus auf nackter Haut. Dann drohen Erfrierungen.

2. Wohnung oder Zimmer kühl halten

Ist es morgens noch frisch oder haben sich die Temperaturen am Abend abge-

kühlt, ist der beste Zeitpunkt das BIÖG vor. Tagsüber verschattet man die Fenster am besten mit Rollos oder Jalousien, damit möglichst wenig Sonnenstrahlen in die Räume fallen.

Angenehm ist auch ein Ventilator. Vorsicht, falls sich die Wohnung bereits stark aufgeheizt hat: Ab Temperaturen von etwa 35 Grad ist die Luft, die der Ventilator im Raum verteilt, so warm, dass sie die Haut nicht mehr kühlen kann. Dann kann es laut dem BIÖG sogar zu einer Überhitzung kommen.

3. Kleidung und Bettzeug sollten luftig sein

Baumwolle und Leinen sind leichte Stoffe, die Luft durchlassen – und sind damit eine gute Wahl für Kleidung an

heißen Tagen. Auch die Bettwäsche der pflegebedürftigen Person sollte aus einem leichten, atmungsaktiven Stoff sein. Es kann eine gute Idee sein, die Bettdecke durch ein Laken zu ersetzen.

Schwitzt die pflegebedürftige Person nachts stark, schlägt das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) ein Frotteehandtuch auf dem Kopfkissen vor.

Bettunterlagen, die mit Folie beschichtet sind und bei Inkontinenz zum Einsatz kommen, sind hingegen keine gute Idee – es droht ein Wärmestau. Das gilt auch für Inkontinenzhosen mit Folienbeschichtung. Netzho-

4. Zum Trinken anregen

Weil Älteren und Pflegebedürftigen oft das Durstgefühl fehlt, ist es gut, sie regelmäßig ans Trinken zu erinnern. So können pflegende Angehörige etwa die Trinkmenge für den ganzen Tag morgens bereitstellen. Oder sie stellen regelmäßige Trinkerinnerungen auf dem Smartphone.

Optimalerweise nehmen sie bei Hitze zwei bis drei Liter Flüssigkeit zu sich, nennt das BIÖG einen Richtwert – vorausgesetzt, es sprechen keine Vorerkrankungen von Herz oder Nieren dagegen. Geeignet sind Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchte-tees und dünne Saftschorlen. Sie sollten kühl, aber nicht eiskalt sein.

5. Arzneimittel checken

Einige Medikamente stellen bei Hitze ein Risiko dar – zum Beispiel Blutdrucksenker, die entwässernd wirken. Am besten sprechen Pflegebedürftige und/oder ihre Angehörigen mit Arzt oder Ärztin ab, ob während Hitzewellen die Dosis angepasst werden sollte.

6. Warnzeichen für Hitzschlag kennen

Ist die pflegebedürftige Person nicht mehr ansprechbar oder wirkt verwirrt, kann das auf eine Überhitzung des Körpers hindeuten. Auch ein schneller Atem oder Kreislaufprobleme sind Warnzeichen. Dann rät das ZQP: sofort ärztliche Hilfe holen, also den Notruf 112 wählen. *dpa*

Haus Rehagen *Besichtigungen jederzeit möglich!*

Tagespflege für Senioren

Gemeinsam statt einsam - das bedeutet auch Entlastung für pflegende Angehörige!

Rehagen 2, 23627 Groß Grönau (Nähe Uniklinik)
☎ 04509-79 89 80, tagespflege@dagmar-heidenreich.de

Folgen Sie uns auch auf Instagram

Buchen Sie gerne einen Schnuppertag

pflegehilfe Aktiv GmbH

Ambulanter Pflegedienst

- Pflegeberatung
- Behandlungspflege
- Grundpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Betreuungs- und Entlastungsleistungen
- Pflegebereaterkurs für Angehörige

Niendorfer Straße 50-56 · 23560 Lübeck
Bürozeiten: Mo.-Fr. 9.00-17.00 Uhr
Tel.: 0451-20 333 900 · E-Mail: info@pflegehilfe-aktiv.de

Malteser *...weil Nähe zählt.*

Heute schon an Morgen denken

Ihr Malteser Hausnotruf in Lübeck

- ✓ Notrufzentrale 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr erreichbar
- ✓ Zuverlässiger und professioneller Bereitschaftsdienst
- ✓ Fixpreis ohne versteckte Kosten
- ✓ Jetzt mit App für Angehörige

Jetzt anrufen und informieren
0800 9966010
(Mo-Fr von 8-20 Uhr, kostenlos)
malteser.de/hausnotruf

Was tun bei Anzeichen von Überlastung?

Um sich für andere Menschen mit Zeit und Energie einzusetzen und sich zu engagieren, ist die eigene Gesundheit essenziell. Um diese zu erhalten ist es wichtig, Überlastungen vorzubeugen oder ihr entgegenzuwirken. Wer in einer Pflegesituation eingebunden ist und eine

persönliche Überlastung bemerkt, sollte sich an eine Vertrauensperson oder an seine Hausarztpraxis wenden.

Um Möglichkeiten zur Entlastung in einer Pflegesituation zu finden, ist es ratsam, eine Pflegeberatung in Anspruch zu neh-

men. Hier können persönliche Fragen besprochen, Möglichkeiten aufgezeigt und Lösungen für individuelle Situationen eruiert werden. „Vielen Betroffenen fällt es schwer, die Bereitschaft und Fähigkeit zur Pflege ihrer Angehörigen neben ihren sonstigen Ver-

pflichtungen durchzuhalten. Eine präventive Beratung für pflegende Angehörige, z.B. durch ausgebildete und erfahrene Pflegeberater*innen, ist ein wichtiger Schlüssel, um die eigenen Stärken kennenzulernen und selbstbestimmt Bewältigungsstrategien in der

Pflegesituation zu entwickeln“, erläutert Claudia Calero, Abteilungsleiterin Wissens- und Qualitätsmanagement bei compass private pflegeberatung.

Über das Service Portal pflegeberatung.de lassen sich viele Informationen zum Thema Prävention finden.

Beruhigt verreisen

Der Hausnotruf gibt älteren Angehörigen daheim Sicherheit

Die Urlaubszeit steht vor der Tür. Für viele Familien beginnt damit die Reiseplanung – oft verbunden mit der Sorge um ältere Angehörige, die allein zu Hause bleiben. Was passiert, wenn die Mutter stürzt, der Großvater plötzlich Hilfe braucht oder im Ernstfall niemand schnell genug vor Ort ist?

Gerade in Ferienzeiten sind viele ältere Menschen häufiger auf sich gestellt. Gewohnte Kontakte fallen weg, Nachbarn oder Angehörige sind verreist. Ein Hausnotruf kann in solchen Situationen dazu beitragen, dass Hilfe im Notfall schnell organisiert wird.

Sicherheit für Senioren – Entlastung für Angehörige

„Gerade in der Urlaubszeit fragen sich viele Angehörige: Geht es meinen Eltern gut? Wer hilft, wenn ich nicht da bin? Der Hausnot-

ruf gibt hier Sicherheit – denn im Notfall ist sofort Unterstützung erreichbar“, erklärt Julie Schwake von den Maltesern.

Schnelle Hilfe auf Knopfdruck

Ein Druck auf den Notrufknopf genügt, um eine Verbindung zur Notrufzentrale herzustellen. Über die Freisprechanlage können die Mitarbeitenden direkt mit den Betroffenen sprechen – unabhängig davon, in welchem Raum sie sich befinden. So lässt sich rasch einschätzen, welche Unterstützung gebraucht wird, und entsprechende Hilfe kann eingeleitet werden.

Zusätzliche Sicherheit bieten hinterlegte Schlüssel und wichtige Gesundheitsinformationen. Sie ermöglichen im Ernstfall einen schnellen Zugang zur Wohnung und unterstützen eine zügige Versorgung.

Digitale Unterstützung für Familien

Über die Angehörigen-App können Familien nachvollziehen, ob ein Notruf ausgelöst wurde und welche Hilfe veranlasst worden ist. Das schafft Transparenz und kann entlasten, wenn Angehörige nicht vor Ort sind.

Kostenübernahme durch die Pflegekasse

Ab Pflegegrad 1 können die Kosten nach Genehmigung durch die Pflegekasse ganz oder teilweise übernommen werden.

Angebot für die Urlaubszeit

Gerade in der Ferienzeit kann ein Hausnotruf für Familien eine zusätzliche Absicherung sein – insbesondere dann, wenn ältere Angehörige vorübergehend allein zu Hause bleiben.

WWW.MALTESER.DE/HAUSNOTRUF



Der Hausnotruf gibt Senioren, die möglichst lange zuhause leben möchten, Sicherheit. Foto: Malteser/ FUENF6/Lena Kirchner

Das gibt es auch noch

Weitere Angebote für ältere Menschen in Lübeck: (telefonische) Besuchs- und Begleitungsdienst, Ambulante Pflege, Mobiler Sozialer Dienst sowie Rikscharfahnen. Für eine regelmäßige Mahlzeit kann der Menüservice angefordert werden. Und wer in der Ferienzeit einfach jemanden zum Plaudern sucht, kann das neue Plaudernetz der Malteser nutzen: Einfach die kostenlose Nummer 0800 / 330 1111 wählen und anonym mit Menschen telefonieren, die sich als Freiwillige Zeit zum Zuhören nehmen.

Mehr hierzu unter <https://plaudernetz.malteser.de/>