



SICAKLAR VE EVDE BAKIM

EVDE BAKIM VEREN AKRABALAR İÇİN BİLGİLER

SICAKLIK NEDEN SORUN OLUR?

- Aşırı sıcaklık, evde bakılan yaşlı ve bakıma muhtaç kişilerde ağır sağlık sorunlarına yol açabilir.
- Yaşlılıkta, vücut sıcaklığını dengeleme ve sıcaklığı algılama yeteneği yitirilir. Susama duygusu da azalır.
- Özellikle yatağa bağımlı hastalar kendilerini serinletemediklerinden ve örtülen yorgan veya

battaniye nedeni ile daha fazla ısındıklarından, bu kişiler için tehlike büyüktür.

- Daha da kötüsü, bazı hastalıklar ve ilaçlar sıcaklığa karşı duyarlılığı artırmaktadır.
- Vücudun aşırı ısınmasından, aşırı su kaybından ve diğer sıcaklığa bağlı oluşabilecek sağlık sorunlarından korunabilmenin imkanları da vardır.

NE YAPABİLİRİM?

Aşağıdaki önlemleri uygulayarak bakıma muhtaç aile bireylerinizin sıcak mevsimlerde rahat etmesini sağlayabilirsiniz:

Yeterli sıvı alınmasına dikkat edin: Gün içine dağıtılarak 1,5 - 2 litre su (maden suyu, vücuttaki tuzu dengeleme açısından musluk suyundan daha iyidir) sulandırılmış meyve suları veya şekersiz meyve veya bitki çayları içilmelidir. Kronik hastalıklarda içilecek sıvı miktarını doktorunuzla görüşün.

Küçük bir bilgi: Gün içinde içilmesi gereken sıvı miktarını sabahtan hazırlayın. Böylece gün içindeki sıvı alımını takip edebilirsiniz.

Ağız kuruluğu, çatlak dudaklar, kuru ve kaşıntılı cilt, yorgunluk ve bitkinlik, dikkat sorunu ve kilo verme gibi aşırı su kaybı ve aşırı sıcaklığa maruz kalma belirtilerine dikkat ediniz.

Vücut ısısını ölçüp gerekirse serinlemeyi sağlayınız: Yüze, boyuna ve kollara uygulanacak soğuk ve ıslak bezler serinlemeye yardımcı olacaktır. Ayak ve kollara uygulanabilecek ılık su banyosu, bacaklara ılık sargı, cilde su püskürtme veya ılık banyo / silinme de serinlemeye yardımcı olabilir.

Aşırı sıcak oluşumunu engelleyin: Hava sıcaklığına uygun (hafif pamuklu veya keten nevresimler) ve bol, havadar kıyafetler kullanıp evi serin tutunuz. Çapraz havaladırma, evde gün içinde nemden dolayı oluşan

hafifletecektir. Pencerelerinizi perde veya panjur ile gölgeleyin. Ventilatörler de yardımcı olabilir (nasıl rahat hissedeceğinize dikkat ediniz).

Hafif yiyecekler yediriniz. Gün içinde sıkça yenen hafif yemekler (meyve ve sebze gibi), daha az öğünde tüketilen ağır yemeklere tercih edilmelidir.

Fiziksel etkinlikler için serin sabah ve akşam saatlerini tercih edin. Örneğin aşırı sıcakta alışverişe çıkmayın.

Önceden oluşmuş hastalık varsa mutlaka doktorunuzdan aşırı sıcak konusunda görüş alın. Sıcak havalarda, ilaçları muhafaza etme ve alma konusundaki uyarılara dikkat edin.

Zamanında önlem alabilmek için aşırı sıcak uyarıları hakkında bilgi edinin. Bilgiyi, yerel hava durumu haberlerinden veya elektronik posta yolu ile Alman Hava Dairesinden (DWD) alabilirsiniz.

Gerekirse yardım isteyiniz - evde bakım servisi, komşular ve alışverişe yardımcı sağlayan kişilerden kurulacak gruplar sizi destekleyebilir.

Kendinizi unutmayınız -sıcaklarda herseyden önce kendi korunmanıza dikkat ediniz!

ACİL DURUM OLURSA:

Aşağıdaki belirtilerde **112** numaralı **acil çağrı merkezi** veya **bir doktor derhal** aranmalıdır.:

- Şiddetli baş ağrısı
- Kusma ve mide bulantısı
- Kalp çarpıntısı ve kan dolaşımı sorunları
- Bilinç bulanıklığı veya bilinç kaybı
- Ani zihin karışıklığı /şaşkınlık
- Ani kasılma nöbeti
- 39 derece üstüne çıkan vücut ısısı

Daha fazla bilgi için: www.berlin.de/hitzeschutz-nk

Bezirksamt Neukölln von Berlin
Hitzeschutz
Karl-Marx-Straße 83, 12040 Berlin
Juni 2024

Originaltext in Deutsch, übersetzt durch IBBC e.V.

Bezirksamt
Neukölln

BERLIN

