

The background of the top section features a bright, sunny sky with yellow and orange clouds. On the right side, a wooden thermometer is visible, showing a red liquid column rising to approximately 30 degrees Celsius. The thermometer has both Celsius and Fahrenheit scales.

Hitzeaktionstag am 05.06.2024 – Aktiv werden als Ergotherapeut:in

Liebe Ergotherapeut:innen,

am 05. Juni rufen das Aktionsbündnis Klimawandel und Gesundheit (KLUG) gemeinsam mit vielen weiteren Akteur:innen im Gesundheitswesen – darunter auch dem DVE – zum Hitzeaktionstag.

Neben dem grundsätzlichen Einfluss von Hitze auf die Gesundheit und das Wohlbefinden, werden gerade auch Betätigungen erheblich von Hitze beeinträchtigt – ein wichtiger Grund, dies einmal gezielt in den Fokus der Ergotherapie zu rücken.

Damit Sie dazu leichter aktiv werden können, haben wir Ihnen eine einseitige Übersicht für Klient:innen zusammengestellt, die Sie zu deren Information und als Gesprächsgrundlage nutzen können. Auf dieser Basis können Sie mit einzelnen Klient:innen auch ganz konkret überlegen, was die individuell jeweils passendsten Lösungen sind und wie diese in den Alltag integriert werden können. Setzen Sie gern Ihren Stempel auf dieses Papier. Eventuell möchten Sie auch die Chance nutzen, etwas wie ein Fußbad, eine kleine Sprühflasche für Wasser für unterwegs oder ein Rezept für ein erfrischendes Getränk mit dem Logo der Praxis/Einrichtung mitzugeben?

Um gleich ins Handeln zu kommen haben wir für Sie in diesem Jahr einen Hitzefächer zum Selbermachen vorbereitet.

Und wenn Sie selbst sich zum Thema Hitze noch weiter und verlässlich informieren möchten, können Sie dies z. B. hier:

- <https://hitzeaktionstag.de/>
- <https://www.klimawandel-gesundheit.de/planetary-health/hitze/>
- <https://hitze.info/infomaterialien/>

Herzliche Grüße

Ihr Team vom DVE

- PS:**
- Machen Sie auch Ihre Klient:innen zu Multiplikator:innen, damit so auch weitere Menschen erreicht werden, die eventuell gefährdet sind und nur wenige Kontakte haben.
 - Der Hitzeaktionstag ist übrigens eine Möglichkeit, Klimaschutz in der Therapie zu thematisieren. Denn Klimaschutz geht uns alle an! Informationen zum Thema und zum Zusammenhang von Ergotherapie und Planetarer Gesundheit finden Sie hier:
<https://dve.info/infothek/planetare-gesundheit>

Liebe Klient:innen,

auch in diesem Sommer werden wir wieder mit heißen Tagen rechnen können, die eine Gesundheitsgefährdung oder zumindest eine Gesundheitsbelastung mit sich bringen. Als Ergotherapeut:innen, und damit Expert:innen für den Alltag und das Alltagshandeln, möchten wir Ihnen einige Hinweise für heiße Tage mit auf den Weg geben, damit Sie gut durch diese Zeit kommen. Gerne können Sie uns auch ansprechen, um mit Ihnen gemeinsam ganz individuelle Lösungen zu überlegen.



© AlenKadr / Adobe Stock

Tipps für heiße Tage

- **Innenraumkühlung:** Fenster (evtl. auch Jalousien, Vorhänge) geschlossen lassen; außen angebrachte Rollläden und Fensterläden sind der beste Schutz; Luftbewegung erzeugen: Fächer oder Ventilator nutzen
- **Den Körper abkühlen:** Fuß- und Armbäder mit kühlem Wasser; kühlende Lotions; weite, leichte und atmungsaktive (helle) Kleidung; Sonnencreme verwenden; Hut aufsetzen (das Gehirn ist besonders gefährdet); Sprühfläschchen mit Wasser für unterwegs für Handgelenke oder Nacken
- **Stündlich ein Glas Wasser trinken – auch ohne Durstgefühl!** Geeignet sind Leitungswasser, Mineralwasser, gekühlter Kräutertee ohne Zuckerzusatz, Tee mit Minze oder Zitrone (nicht eiskalt); Kaffee, stark gezuckerte und alkoholische Getränke besser meiden - sie entziehen Flüssigkeit
- **Leichte kühlende Mahlzeiten einnehmen,** wie kalte Suppen oder Kartoffelsalat; Lebensmittel mit hohem Wassergehalt, wie Obst, Gemüse und Salat; eiweißreiche Nahrungsmittel, wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse reduzieren - sie erhöhen die Körperwärme
- **Körperliche Aktivität und körperliche Anstrengungen** auf die kühleren Morgen- und Abendstunden legen; wenn möglich mittags eine Siesta einlegen; Termine so planen, dass sie nicht in die größte Hitze fallen
- **Aufenthalt in nicht klimatisierten Fahrzeugen** vermeiden
- **Medikamente kühl lagern**
- Bei extremer Hitze **kühle Räume in der Nachbarschaft aufsuchen:** Kaufhäuser, Kirchen, U-Bahn-Stationen, öffentliche Gebäude mit Klimatisierung
- **Andere unterstützen,** denn (ältere) alleinlebende Menschen können sich teilweise nicht selbst helfen oder sich bemerkbar machen