

Wie Sie uns helfen können?

Wir suchen ältere Menschen in Recklinghausen, die bei diesem Projekt mitmachen möchten.

Den Ansprechpartner für weitere Informationen finden Sie auf der Rückseite.



Ihre Vorteil

Sie werden durch ein Team des DRK während der Hitzeperiode telefonisch betreut und beraten.

Was Sie beitragen müssen

Wir bitten Sie, uns in einem Vorbereitungs- und einem Nachbereitungsgespräch Auskunft über Ihre Gesundheit und Ihre Erfahrungen mit Hitzeereignissen zu geben. Ihre Daten werden natürlich streng vertraulich behandelt.

Wie Sie mitmachen können

Wenden Sie sich bitte per Telefon oder Email an den unten genannten Ansprechpartner.

Wir werden Ihnen alles Weitere erläutern.

Ihr Kontakt in Recklinghausen

Seniorenbeirat Recklinghausen

☎ 0152 53 070 436

✉ AK.soziales.re@gmail.com

Ihr Gesundheitsteam

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Recklinghausen e.V.

Ihre wissenschaftliche Begleitung

Institut Arbeit und Technik
der Westfälischen Hochschule
Gelsenkirchen · Bocholt · Recklinghausen

Der Druck wird unterstützt
und gefördert durch die



Stiftergemeinschaft
der Sparkasse Vest Recklinghausen



Hilfe bei großer Hitze



Pilotprojekt
Hitzeprävention

Zur gesundheitlichen

Vorbeugung in Hitzeperioden

suchen wir Mitwirkende



Wie wirkt sich große Hitze aus?

Durch den Klimawandel kommt es seit einigen Jahren in den Sommermonaten zu heißeren und länger anhaltenden Hitzeperioden. Die hohen Temperaturen werden nicht nur von vielen Menschen als unangenehm empfunden, sondern sie wirken sich auch direkt schädlich auf den Gesundheitszustand aus und können schlimmstenfalls zum Tode führen. Besonders gefährdet sind chronisch Kranke, Kleinkinder, Schwangere und ältere Menschen, die häufig bereits unter Vorerkrankungen leiden.

Neben den direkten Auswirkungen wie z.B. Sonnenstich oder Hitzschlag sind vor allem die indirekten Auswirkungen hoher Hitze bedenklich. Sie führen zu Erschöpfung, Schlafstörungen, Schwindel und die Verschlimmerung bestehender Erkrankungen.

Da große Hitzeperioden in den vergangenen Jahrzehnten in Deutschland die Ausnahme waren, sind viele von uns nicht auf diese Problematik vorbereitet und haben keine Erfahrung im Umgang mit Hitzeerscheinungen.

Wir freuen uns auf
Ihre Unterstützung!



Pilotprojekt
Hitzeprävention

Was tun bei großer Hitze?

Es gibt zahlreiche Maßnahmen, mit denen Beschwerden, die durch große Hitze verursacht werden, eigenverantwortlich vorgebeugt werden kann.

Entscheidend ist dabei immer, die Gefährdungssituation rechtzeitig zu erkennen und angepasste Maßnahmen zu ergreifen.

Bei Auftreten von Symptomen eines Sonnenstichs oder Hitzschlags kann es bereits zu spät sein, so dass nur noch eine ärztliche Behandlung weiterhilft.

Daher gilt es, sich im Vorfeld zu informieren, wie durch geeignete Maßnahmen in der Wohnung und durch ein angepasstes Verhalten verhindert werden kann, dass es zu gesundheitsgefährdenden Situationen kommt.



Was ist das?

Pilotprojekt Hitzeprävention

In einem geplanten Testprogramm soll eine Gruppe von ca. 50 älteren Menschen über 70 auf Hitzeperioden vorbereitet und wie in einer Hitzeperiode begleitet und unterstützt werden.

Dies erfolgt durch Aufklärungsgespräche vor und nach der Hitzeperiode, um die Wirksamkeit der Maßnahmen zu überprüfen.



Während der Hitzeperiode werden Sie engmaschig durch eine telefonische Betreuung des Deutschen Roten Kreuzes begleitet und entsprechend Ihres Gesundheitszustandes beraten.

Das Vorhaben soll in einem Zeitraum von 2-3 Wochen im Juli/August 2023 durchgeführt werden, wobei tägliche Kontrollanrufe morgens zu verabredeten Terminen erfolgen. Der Testzeitraum wird so gewählt, dass die Bedingungen zukünftiger Hitzewellen bestmöglich nachgebildet werden.