

Planetary Health

Studierendenarbeiten im Modul
Gesundheitskompetenz und Prävention

Beispielflyer Diabetes

Diabetes und Hitze

hilfreiche Tipps für den Alltag



Diabetes mellitus Typ 2

Warum bekommen Sie den Flyer?

Bei Menschen mit Diabetes passt sich der Körper langsamer und zum Teil eingeschränkt an die Hitze an. Denn die Nervenbahnen, welche Schweißdrüsen und Blutgefäße regulieren sind weniger aktiv. Deshalb gilt es hier an Tagen mit extremer Hitze einige einfache Verhaltensregeln zu beachten.



Vorbereitung und Vorsorge:

- ✓ Informieren Sie sich im Vorfeld rechtzeitig über das Wetter beispielsweise per Radio, Fernsehen, Tageszeitung
- ✓ Treffen Sie entsprechende Vorsorgemaßnahmen (Genügend Getränke und Lebensmittel vorrätig haben, damit man nicht unnötig das Haus verlassen muss)
- ✓ Bitten Sie Familienangehörige oder Nachbarn, Ihren notwendigen Einkauf zu erledigen.



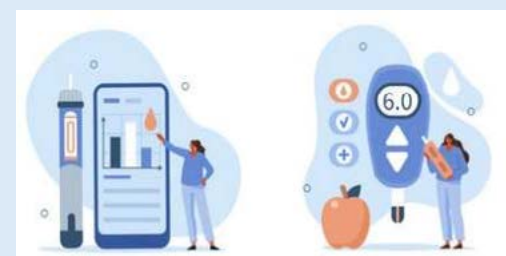
- ✓ Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, ob Ihre Medikation dem Wetter angepasst werden muss (z.B. Blutdruck-, Entwässerungs- oder Blutzuckertabletten).



- ✓ Legen Sie wichtige Termine auf frühere Morgenstunden oder mehr zum Abend hin. Vermeiden Sie die Mittagshitze.

Richtiges Verhalten für die Gesundheit:

- ! Setzen Sie Ihre Medikamente nicht direkter Sonneneinstrahlung aus, lagern Sie Ihr Insulin kühl und schützen Sie Blutzuckermesssysteme und Sensoren ebenfalls vor der Hitze.



- ! Messen Sie öfters Ihren Blutzucker. Bei Wärme kann das Insulin schneller wirken. Manchmal ist das Essverhalten anders (weniger Appetit), also achten Sie auch hier mehr auf Ihren Blutzuckerspiegel.
- ! Achten Sie auf Beschwerden, die Sie sonst nicht haben, zum Beispiel Schwindel, geschwollene Beine/Knöchel, Fieber, Druck im Kopf, Hautveränderungen, Benommenheit, Sehstörungen. Auch Appetitlosigkeit gehört dazu. Kontaktieren Sie bei Auftreten unverzüglich ihren Hausarzt. Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt einen Diabetiker-Ausweis ausstellen und führen sie diesen immer mit sich. Im Notfall können Sie dann schneller als Diabetiker identifiziert werden
- ! Lassen Sie sich Ihre Medikamente von der Apotheke nach Hause liefern oder von Angehörigen abholen

Allgemeines Verhalten:

- ✓ Wenn Sie Hundebesitzer sind, bitten Sie ggf. um Hilfe beim Ausführen in den heißen Stunden des Tages.



- ✓ Nehmen Sie genügend Flüssigkeit zu sich. Am besten immer ein Glas Wasser im Blickfeld stehen haben, dann denkt man eher daran zu trinken. Auch wenn man das Haus verlassen muss, eine Flasche Wasser oder ein anderes ungesüßtes Getränk mitnehmen. Denken Sie auch an Traubenzucker!

- ✓ Essen Sie leichte Kost (Gemüse, z.B. Gurken, Tomaten, Salat) das enthält auch sehr viel Wasser. Vorsicht bei Obst!

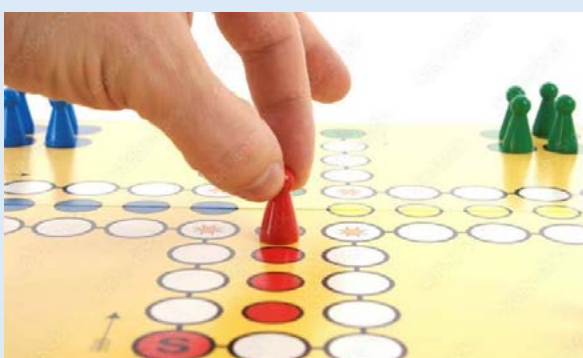


- ✓ Tragen Sie luftige Kleidung, möglichst hell, die aber trotzdem den Körper vor direkter Sonneneinstrahlung schützen. An Sonnenschutz und Kopfbedeckung denken.



- ✓ Vermeiden Sie sportliche Aktivitäten in den Mittags- und Nachmittagsstunden

- ✓ Verschieben Sie gesellschaftliche Treffen auf morgens oder abends



- ✓ Versuchen Sie Ihre Wohnung und Innenräume angenehm kühl zu halten. Sorgen Sie für Luftzirkulation, wenn die Temperaturen am Abend oder frühen Morgen angenehm sind. Tagsüber Jalousien unten lassen oder Vorhänge zuziehen.



- ✓ Wenn Sie allein leben, nehmen Sie die Telefonkette für Senioren in Anspruch. Telefonieren Sie täglich mit Freunden oder Angehörigen. So hat man die Sicherheit, dass es Ihnen und anderen alleinstehenden Menschen gut geht.

Impressum

Herausgeber:
David Brünjes, Malte Dölling,
Fabian Feuerriegel, Britta Londong,
Aneta Schweer, Silvia Zöfeld

Gestaltung:
Malte Dölling, David Brünjes,
Fabian Feuerriegel, Britta Londong,
Aneta Schweer, Silvia Zöfeld

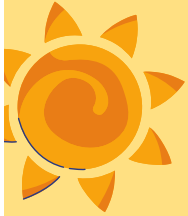
Bildernachweis: Adobe Stock (Lizenzfrei)
Stand: Mai 2024

Beispielflyer Kita

Warum sind Kinder bei Hitze besonders gefährdet?

KINDER...

- ... schwitzen **nicht** so stark
 - schlechte Abkühlung des Körpers
- ... produzieren bei körperlicher Aktivität mehr Wärme als Erwachsene
- ... können Wärmeempfinden (noch) nicht äußern
- ... lassen sich schnell ablenken
 - nehmen Hitze nicht wahr
- ... trinken oft nicht ausreichend
 - Flüssigkeitsmangel



FÜR DIE ERWACHSENEN...

NICHT nach dem eigenen Hitzeempfinden handeln!

Maßnahmen bei einer Hitzewelle:

- viel **trinken**
 - ungesüßte Getränke, nicht eiskalt
- **Schatten** aufsuchen
- **Sonnencreme** ab 30 LSF
 - regelmäßig auftragen
- luftige, eher helle **Kleidung**
- **Kopfbedeckung**
- möglichst **kühle Räume** aufsuchen
- regelmäßiges **Kühlen**
- früh morgens und abends **lüften**
- Fenster **verschatten**
- auf anstrengende **körperliche Aktivitäten** verzichten
- Kind nicht alleine im Auto lassen!



TIPP:

REGELMÄSSIGE TEMPERATURKONTROLLE ZWISCHEN DEN SCHULTERBLÄTTERN

- Haut soll warm, aber nicht verschwitzt sein



Wie erkenne ich eine Hitzeerschöpfung / einen Hitzeschlag?

Hitzeerschöpfung:

Benommenheit
Schwindel
kühle, blasse Haut
Übelkeit, Erbrechen
schneller, schwacher Puls
Muskelkrämpfe

Hitzeschlag:

stechende Kopfschmerzen
Körpertemperatur über 39°C
schneller, starker Puls
rote, heiße, trockene Haut
kein Schwitzen
Übelkeit, Erbrechen
eventueller Bewusstseinsverlust

Was muss ich bei Beschwerden beachten?

- **Flüssigkeitszufuhr**
- **Kühlen** mit Wadenwickeln (max. 10 min) und Waschlappen
- **Lagerung**
 - Rückenlagerung mit hochgelagerten Beinen
 - bei Bewusstlosigkeit: stabile Seitenlage
- körperliche **Ruhe**
- ggf. ärztliche Mitbetreuung

**NOTRUF
112**



Beispielflyer Arbeit

SPITZE GEGEN HITZE!

WIE BEEINFLUSST HITZE UNSEREN
ARBEITSALLTAG?

VOR ALLEM MENSCHEN, DIE VIEL KÖRPERLICH UND IM FREIEN
ARBEITEN SIND DER HITZE STARK AUSGESETZT !

WARNZEICHEN FÜR EINE HOHE WÄRMEBELASTUNG:

- ZUNEHMENDE KOPFSCHMERZEN
- VERWIRRTHEIT
- TROCKENE UND ÜBERHITZE HAUT
- KÖRPERTEMPORATUR ÜBER 40 GRAD
- BEWUSSTLOSIGKEIT
- MEHRFACHE ERBRECHEN



WAS TUN IM NOTFALL?



1. ICH SPRECHE DIE PERSON AN UND BIETE IHR WASSER AN!
2. ICH RUF DEN NOTRUF 112 **112!**
3. ICH BRINGE DIE PERSON AN EINEN MÖGLICHST SCHATTIGEN UND KÜHLEN ORT

HITZE IST LEBENSGEFÄHRLICH!



COOLE TIPPS FÜR HEIßE TAGE



SO KANN ICH MICH UND MEINE UMWELT SCHÜTZEN!

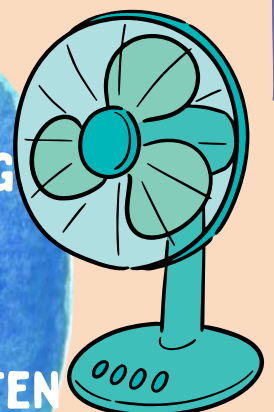
MICH SELBST:

- ICH TRAGE SONNENCREME, MINDESTES LFS 30
- ICH TRAGE EINE KOPFBEDECKUNG
- ICH LEGE MIR KÜHLE TÜCHER AUF DEN KÖRPER
- ICH LEGE REGELMÄßIG PAUSEN EIN!
- ICH TRAGE MÖGLICHST LUFTIGE KLEIDUNG
- ICH TRINKE VIEL



MEINE UMWELT:

- DIE MITTAGSHITZE MEIDE ICH MÖGLICHST
- ICH SCHAFFE MÖGLICHST VIEL BELÜFTUNG MEINES ARBEITSPLATZES
- ICH LASSE NIEMANDEN IM AUTO
- TÄTIGKEITEN, WENN MÖGLICH, IM SCHATTEN DURCHFÜHREN



LASST UNS AUF EINANDER ACHTEN!
HILF AUCH ANDEREN, DIE DEINE HILFE BRAUCHEN