

# Hitzeprävention geht auch mit einer großen Portion Spaß

Bei der DOREAFamilie Seesen wird einiges unternommen

**SEESSEN.** Der Hitzesommer hat auch Seesen erreicht und in den vergangenen Wochen bereits ordentlich ins Schwitzen gebracht. Besonders wichtig ist es hier, viel zu trinken und Getränke immer in greifbarer Nähe zu haben. Zwei bis drei Liter Flüssigkeit benötigt der Körper täglich, besonders in den warmen Sommermonaten. Doch älteren Menschen fehlt oftmals das Durstgefühl. In der DOREAFamilie Seesen werden mehrfach pro Woche

Wasserflaschen auf die einzelnen Bewohnerzimmer verteilt. Darüber hinaus stehen auf jedem Wohnbereich und auch im Foyer zusätzliche Trinkstationen und in den Speiseräumen Behälter mit gekühlten Säften bereit, an denen sich die Bewohnerinnen und Bewohner zu jeder Zeit bedienen können.

Die Mitarbeiter des Begleitenden und Sozialen Dienstes versuchen spielerisch die Bewohner an das regelmäßige

Trinken heranzuführen und haben sich beispielsweise ein Angebot überlegt, das nicht nur den Flüssigkeitshaushalt auffüllen, sondern auch den Geschmackssinn und die feinen Zungen der Bewohner anregen sollte. Die Bewohner konnten aus verschiedenen Fruchtsäften und Fruchtmischgetränken wählen und versuchten beim Trinken rauszuschmecken, um welche Früchte es sich handelte.

Wem es schwer fällt, mindestens zwei Liter Wasser am Tag zu trinken, kann den Wasserhaushalt auch durch vorgeschnittenes Obst und Gemüse mit einem hohen Flüssigkeitsgehalt, wie Wassermelonen oder Gurken, ausgleichen. Ebenso können Obstsalate, Kaltschalen, Eis oder Joghurts für eine schöne und leckere Abkühlung sorgen.

Die Beschäftigungsangebote werden häufig in die Morgenstunden auf die schattige Terrasse verlegt. So ist es für alle Bewohnerinnen und Bewohner eine Freude zum Beispiel die Fingergymnastik an der frischen Luft durchzuführen. Häufig wird auch kühles Wasser bei diesen hochsommerlichen Temperaturen in die Angebote mit eingebaut, zum Beispiel bei einem Angelspiel oder auch dem Werfen von Wasserbomben auf eine Zielscheibe. Kühle Fußbäder können ebenfalls für eine angenehme Abkühlung sorgen. Das kommt gut an.



Anregung zum Trinken samt Spaßfaktor. Die Bewohner müssen erraten, welche Früchte im Glas (Foto unten) enthalten sind.



Beim Angelspiel bauen sie kühlendes Wasser in die Beschäftigung mit ein.

FOTOS: DOREAFamilie



red