

Den Sommer genießen – Menschen mit Demenz sollen sich sicher fühlen im Sommer

<https://pixabay.com/de/photos/fr%C3%BCchte-saft-ananas-mango-465832/>

Wenn der Bewegungsdrang sehr groß ist und der Wille spazieren zu gehen da ist, dann ist das manchmal an so heißen Tagen gar nicht einfach. Sicherheit geht vor und oftmals bleibt man dann lieber in der (leider heißen) Wohnung anstatt bei strahlendem Sonnenschein, wolkenlosem Himmel und Temperaturen über 28 Grad draußen stundenlang spazieren zu gehen.

Doch kann dies dazu führen, dass sich Betroffene unbehaglich fühlen, weil sie lieber Bewegung machen würden als zuhause zu sitzen. Es kann auch dazu führen, dass Schlafstörungen auftreten. Durch die zu geringe Bewegung tagsüber wird dann nachts nicht gut geschlafen. Ein mehrmaliges Aufstehen und Herumgehen in der Nacht (öfter als üblich) kann die Folge sein.

Doch welche Ausflüge sind möglich ohne die Gesundheit zu gefährden, wenn es so heiß ist?

Tipp: Besuchen Sie ein Einkaufszentrum. Große Einkaufszentren sind klimatisiert. Wenn man in diesen 2-3 Stunden bleibt, kann man gut spazieren gehen und sich gleichzeitig abkühlen!

Tipp: Achten Sie darauf, dass vergessliche Menschen ausreichend trinken. Kleinere Trinkmengen (in kleineren Gläsern) anbieten ist wichtig. Vielleicht gab es ein Lieblingsgetränk aus der Kindheit, das gerne getrunken wird?

Tipp: Wenn Sie viel Obst (klein geschnitten) als Zwischenmahlzeit anbieten oder auch Pudding und Joghurt dann können Sie auch damit viel Flüssigkeit zuführen.

Tipp: Sonnenhut und Sonnencreme sind immer wichtig. Wenn in den Einkaufszentren zu viele Menschen unterwegs sind, ist ein Abendspaziergang im schattigen Park vielleicht die bessere Lösung.

Achtung: Wenn nicht ausreichend getrunken wird, so kann dies dazu führen, dass der Betroffene noch mehr verwirrt ist!

Tipp: Die Zunge und Lippen sollten feucht sein, daran kann gut erkannt werden ob die Flüssigkeitszufuhr ausreicht. Bei diesen heißen Temperaturen schwitzt man auch in der Nacht sehr viel, da kann es leicht dazu kommen, dass aufgrund geringer Trinkmengen die Flüssigkeitszufuhr nicht ausreicht.