

Umgang mit Hitze

Nutzen Sie die Hitze-
warnungen des Deutschen
Wetterdienstes:



www.dwd.de

Stichwort:
Newsletter
Hitzewarnungen

Krankenkasse bzw. Kostenträger		
Name, Vorname des/ der Versicherten		
Kostenträgerkennung	Versicherten-Nr.	Status
Betriebsstätten-Nr.	Arzt-Nr.	Datum

Für den Schutz Ihrer Gesundheit empfehle ich *Ihnen* besonders:

Trinken Sie täglich ____ Liter Flüssigkeit (Wasser, Tee, Brühe):

Stellen Sie sich morgens die richtige Menge bereit.

Suchen Sie sich eine/n Hitzepartner/in für tägliche Kontakte:

Tauschen Sie sich aus, wie es Ihnen geht und ob Sie etwas brauchen.

Kühlen Sie sich mehrfach täglich ab:

Kühl duschen: Sie sollten abkühlen, nicht auskühlen.

Kalte Fußbäder oder Wadenwickel

Passen Sie Ihre Medikamente ggf. an:

Täglich wiegen & ggf. Wassertablette wie folgt anpassen:

____ Mal/ Tag Blutdruck messen & ggf. Medikamente anpassen:

____ Mal/ Tag Blutzucker kontrollieren & ggf. Insulin anpassen:

Nehmen Sie Ihr Insulin in dafür spezialisierten Kühltaschen mit.

Weitere Hinweise: _____

Eine Initiative im Rahmen
des Projektes *AdaptNet*



Stempel und Unterschrift
Arzt/Ärztin