

Spitex

Heisse Tage – Kühle Köpfe

Hitze ist für uns Menschen auch eine Belastung und kann zu Problemen führen. Am meisten gefährdet sind ältere und pflegebedürftige Personen. Diese haben eine schlechtere Wärmeregulation und weniger Durstgefühl. Das macht sie anfälliger für Hitzestress und kann im Extremfall sogar lebensbedrohend werden.

Deshalb hier einige vorbeugende Hinweise:

- Körperliche Aktivität beschränken und auf kühlere Stunden verschieben.
- Keine einschnürende Bekleidung tragen.
- Räume möglichst kühl halten.
- Körper kühl halten und eventuell unter der Dusche abkühlen.
- Genügend Flüssigkeit zu sich nehmen (1,5 bis 2 Liter).

Sollten Probleme auftreten, muss umgehend reagiert werden. Steigt der Puls und die Temperatur, ist jemand schwach und verwirrt, klagt über Schwindel oder erbricht, ist sofortiges Handeln nötig.

- Betroffene Person ablegen und mit feuchten Tüchern kühlen.
- Falls sie klar bei Bewusstsein ist, Wasser zu trinken geben.
- Wenn es nicht besser geht den Arzt rufen.

Idealerweise überlegen sich gefährdete Personen natürlich vorher wie sie sich verhalten wollen. Sie sorgen für eine gute Versorgung mit Getränken und stellen dies täglich in Reichweite bereit. Wenn nötig kann dazu auch fremde Hilfe organisiert werden.



« **Alli elektrische Sache lönd mer bim Eckert mache**

Elektro- und Telefoninstallationen

Telefon 062 842 47 47 Kirchgasse 1, 5034 Suhr
 www.eckertag.ch info@eckertag.ch



E.W.A.G.
Elektro Telecom Netzwerk
 www.ewagsuhr.ch 062 855 08 80

E.Widmer AG
 Tramstrasse 47
 5034 Suhr

Quartierentwicklung Suhr

Tag der Nachbarn

Wie schaffen wir in unserem Quartier unkomplizierte Begegnungsmöglichkeiten? Diese Frage stellte sich eine spontan entstandene Gruppe von Frauen aus dem Hofstattmattenquartier zusammen mit Annemarie Humm, der Projektleiterin Quartierentwicklung, im März diesen Jahres. Daraus entstand die Idee, regelmässig einfach organisierte Apéros vor dem Haus oder auf der Strasse durchzuführen. Was lag näher als den Tag der Nachbarschaft als Auftakt zu wählen? Zur Freude und zur Überraschung der Organisatorinnen fanden sich ca. 60 Anwohner/-innen jeden Alters zum Apéro am Flurweg 2a ein. Anstatt wie zuerst geplant im Garten, musste der Anlass aufgrund des Wetters unter den Carport verlegt werden. Dies tat der Stimmung jedoch keinen Abbruch. Im Gegenteil, man musste näher zusammenrücken und die Feuerschale sorgte für zusätzliche Wärme. Später wurde diese sogar noch rege zum Grillen benutzt. Auch die Kinder fanden schnell zum gemeinsamen Spiel im Garten und auf der Strasse zusammen. Alle Anwesenden waren sich einig, dass es in Zukunft mehr solche Quartieranlässe geben sollte.

Der Tag der Nachbarn wurde auch in der Zopfmatte und im Nachbarschaftshaus am Sonnmattweg 4 gefeiert.



Gross und Klein genoss das nachbarschaftliche Treffen im Hofstattmattenquartier.



MALER Martin **ORT** AG
 Suhr/Schönenwerd



STEINER
 Spenglerei + Flachdach GmbH
 Bachstrasse 10 5034 Suhr