

Kassel, den 26. Juli 2022

Für Senioren in der Landwirtschaft

## **Gesund durch die Sommerhitze**

**Während der Ernte wird jede helfende Hand gebraucht. Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) rät Seniorinnen und Senioren, trotz aller Dringlichkeit nur dann körperlich anstrengende Arbeiten zu übernehmen, wenn sie sich fit fühlen.**

Besonders gefährlich ist es, an heißen Tagen in der prallen Sonne zu arbeiten. Der Wetterbericht warnt in diesem Sommer immer wieder vor Temperaturen über 40 Grad.

### **Einen Gang zurück schalten**

Seniorinnen und Senioren sollten solche „Hundstage“ lieber geruhsam angehen. Wer noch im Betrieb mithilft, findet auch im Haus oder in Wirtschaftsgebäuden sinnvolle Aufgaben, die erledigt werden müssen. Besonders wichtig sind häufige kleine Verschnaufpausen.

Wer sich an heißen Tagen abgeschlagen oder müde fühlt, sollte sich erst recht auf den wohlverdienten Ruhezustand besinnen und ohne schlechtes Gewissen „Hitzefrei“ nehmen. Die SVLFG rät: „Trinken Sie ausreichend – und zwar, bevor der Durst kommt. Tragen Sie leichte Kleidung sowie einen Strohhut, wenn Sie das Haus verlassen. Erledigen Sie unaufschiebbare Besorgungen in den kühleren Morgenstunden.“ Besonders gut auf sich achten müssen Personen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen, wie zum Beispiel einem vorgeschädigten Herz-Kreislauf-System.

### **Körper überhitzt leicht**

Je älter man wird, desto länger braucht der Körper, um sich hohen Temperaturen anzupassen. Kalte Güsse über die Handgelenke, zwischendurch ein feuchtes Tuch im Nacken und eine Abkühlung der Füße tun gut, halten den Kreislauf in Schwung und senken bei Bedarf die Körpertemperatur.

### **Warnzeichen beachten**

Während der Arbeit ist es wichtig, dass alle aufeinander achten. Spätestens, wenn jemand erste Hinweise auf einen Sonnenstich oder Hitzschlag bei sich selbst oder einem anderen erkennt, muss gehandelt werden. Schwindel, Verwirrtheit, Kurzatmigkeit, Herzrasen, Sonnenbrand oder eine erhöhte Körpertemperatur gehören zu diesen ernstzunehmenden Warnzeichen. Die betroffene Person muss jede Tätigkeit sofort einstellen. Gegebenenfalls müssen Erste-Hilfe-Maßnahmen ergriffen und im Ernstfall umgehend die Notrufnummer 112 alarmiert werden, damit die betroffene Person schnell ärztliche Hilfe bekommt.



### **Unterstützung für pflegende Angehörige**

Leiden ältere und/oder pflegebedürftige Personen unter hochsommerlichen Temperaturen, entsteht oft ein erhöhter Pflegebedarf. Die SVLFG rät den pflegenden Angehörigen: „Organisieren Sie rechtzeitig Unterstützung für die Betreuung der pflegebedürftigen Person, wenn absehbar ist, dass Sie dieser Mehraufwand überfordert. Klären Sie zum Beispiel, ob eine Unterbringung in einer Tagespflegeeinrichtung möglich ist. Ist die pflegebedürftige Person bei der Landwirtschaftlichen Pflegekasse (LPK) versichert, beteiligt sich die LPK unter bestimmten Voraussetzungen an den Kosten. Auskünfte dazu geben die Pflegeberaterinnen und Pflegeberater der SVLFG unter Telefon 0561 785-2033.

Petra Stemmler-Richter

**SVLFG**

### *Bildunterschrift:*

*Für Senioren, die noch im Betrieb mitarbeiten, sind besonders an heißen Tagen häufige kleine Erholungspausen im Schatten wichtig.*

*Foto: SVLFG*

