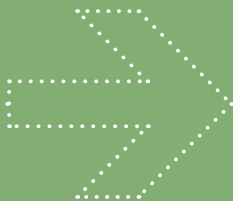
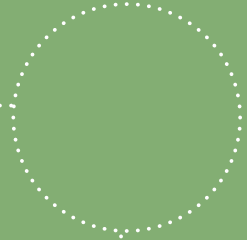
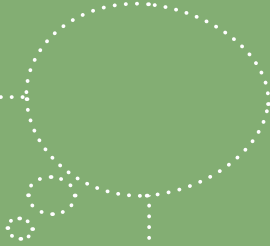
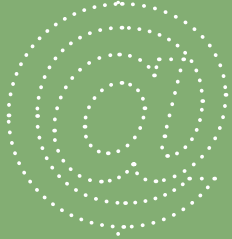




Stadt
Luzern



Wichtige Adressen

**Betreuungs- und
Dienstleistungsangebote
im Altersbereich**

Stand: Dezember 2021

Liebe Luzernerinnen und Luzerner

Seit April 2021 ist Luzern offiziell eine altersfreundliche Stadt und gehört dem WHO-Netzwerk Age-friendly Cities an. Altersfreundlichkeit zeigt sich auch in einer breiten Palette an Betreuungs- und Dienstleistungsangeboten für die ältere Bevölkerung. Diesbezüglich verfügt die Stadt Luzern über ein sehr gut ausgebautes Netz.

Brauchen Sie Beratung zu einem gesundheitlichen Anliegen oder zum Wohnen im Alter, suchen Sie einen Mittagstisch oder einen Fahrdienst? Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir Ihnen einen raschen und unkomplizierten Zugang zu Adressen und Informationen zu wichtigen Fragen rund ums Alter ermöglichen. Für Auskünfte können Sie sich auch an die Anlaufstelle Alter der Stadt Luzern wenden. Die digitale Version dieser Adressübersicht, die regelmässig aktualisiert wird, finden Sie auf der Webseite des Forums Luzern60plus, www.luzern60plus.ch > Wichtige Adressen.

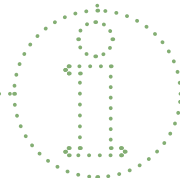


Martin Merki

Martin Merki
Stadtrat/Sozial- und Sicherheitsdirektor
der Stadt Luzern

Inhalt

Grundangebote	5
Gesundheit	7
Wohnen	13
Mahlzeitendienst und Mittagstisch	17
Bildung, Bewegung und Begegnung	17
Besuchsdienste	19
Miete Hilfsmittel	19



Impressum

Herausgegeben von der
Sozial- und Sicherheitsdirektion der Stadt Luzern
Abteilung Alter und Gesundheit

www.ages.stadtluzern.ch

Alle Angaben finden Sie auch auf: www.luzern60plus.ch > Wichtige Adressen

Gestaltung: Grafikatelier Thomas Küng, kuenggrafik.ch

Stand Dezember 2021

Die Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Grundangebote

Auskunft allgemein

Anlaufstelle Alter

Stadt Luzern
Winkelriedstrasse 14
6002 Luzern
041 208 77 77
anlaufstelle.alter@stadtluzern.ch
www.anlaufstelle-alter.stadtluzern.ch

Sozial Info REX

Stadt Luzern
Obergrundstrasse 3
6002 Luzern
041 208 72 22
sozialinfo@stadtluzern.ch
www.stadtluzern.ch > Dienstleistungen & Informationen > Soziales, Versicherungen & Renten > Sozialzentrum Rex

WAS Wirtschaft Arbeit Soziales

Würzenbachstrasse 8
Postfach
6000 Luzern 15
041 209 00 01
www.ahvluzern.ch

Pro Senectute Kanton Luzern

Geschäftsstelle
Maihofstrasse 76
Postfach 3640
6002 Luzern
041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch
www.lu.prosenectute.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Luzern

Maihofstrasse 95c
6006 Luzern
041 418 74 74
info@srk-luzern.ch
www.srk-luzern.ch

Soziale Arbeit der Kirchen

Katholische Kirche Stadt Luzern

Sozialberatung
Weggismattstrasse 9
6004 Luzern
041 229 90 90
sozialberatung@kathluzern.ch
www.kathluzern.ch > Soziale Arbeit > Sozialberatung

Quartierarbeit der Pfarreien

www.kathluzern.ch > Soziale Arbeit > Quartierarbeit

Reformierte Kirche Luzern Sozialberatung

Morgartenstrasse 16
6003 Luzern
041 227 83 34
sozialberatung@reflu.ch
www.refkircheluzern.ch > Angebote > Sozialberatung

Migration

FABIA Kompetenzzentrum Migration

Tribtschenstrasse 78
6005 Luzern
041 360 07 22
info@fabialuzern.ch
www.fabialuzern.ch

Rechtshilfe, Finanzen und Vorsorge

Büro-Spitex AG

Regionalstelle Luzern
Ringstrasse 37
6010 Kriens
0848 000 161
info@buero-spitex.ch
www.buero-spitex.ch

Caritas Luzern

Vorsorgeberatung
Grossmatte Ost 10
6014 Luzern
041 368 55 04
begleitung@caritas-luzern.ch
www.caritas-luzern.ch > Hilfe
finden > Im Alter > Vorsorge

Frauenzentrale Luzern

Denkmalstrasse 2
6006 Luzern
041 211 00 30
info@frauenzentraleluzern.ch
www.frauenzentraleluzern.ch

Luzerner Anwaltsverband

Habsburgerstrasse 20
Postfach 2853
6002 Luzern
041 226 00 80
info@lav.ch
www.lav.ch

Ombudsstelle Krankenversicherung

Morgartenstrasse 9
Postfach 3565
6002 Luzern
041 226 10 10
www.om-kv.ch

Ombudsstelle Stadt Luzern

Hirschengraben 31
6003 Luzern
041 241 04 44
info@ombudsstelle-stadt-luzern.ch
www.ombudsstelle-stadt-luzern.ch

Patientenstelle Zentralschweiz

St.-Karli-Quai 12
6004 Luzern
041 410 10 14
patientenstelle.luzern@bluewin.ch
www.zentralschweiz.patienten-
stelle.ch

Pro Senectute Kanton Luzern

Finanzen
Maihofstrasse 76
6006 Luzern
041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch
www.lu.prosenectute.ch >
Beratung -> Finanzen

Pro Senectute Kanton Luzern Unentgeltliche Rechtsauskunft

Geschäftsstelle
Maihofstrasse 76
Postfach 3640
6002 Luzern
041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch
www.lu.prosenectute.ch >
Beratung > Untentgeltliche
Rechtsauskunft

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Luzern

Patientenverfügung SRK
und Vorsorgeauftrag
Maihofstrasse 95c
6006 Luzern
041 418 74 60
pv@srk-luzern.ch
www.srk-luzern.ch > Dienstleis-
tungen > Patientenverfügung SRK
und Vorsorgeauftrag

Unabhängige Beschwerde- stelle für das Alter UBA

Malzstrasse 10
8045 Zürich
0848 00 13 13
info@uba.ch
www.uba.ch

Gesundheit

Notfallnummern

Apotheken-Notfalldienst

041 211 33 33

Ärztlicher Notfalldienst

0900 11 14 14 (3.23 Fr./Min.)

Augenärztlicher Notfalldienst

0900 46 64 66 (1 Fr./Min.)

Die Dargebotene Hand 143

www.143.ch

Luzerner Psychiatrie

Notfallnummer

058 856 53 00

Zahnärztlicher Notfalldienst

0848 58 24 89

Permanence Bahnhof Luzern

MedCenter AG
Robert-Zünd-Strasse 2
6005 Luzern
041 211 14 44

Sanitätsnotruf 144

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Luzern Notrufsysteme

Maihofstrasse 95c
6006 Luzern
041 418 74 47
notruf@srk-luzern.ch
www.srk-luzern.ch/notruf

Spitexorganisationen

in der Stadt Luzern

Spitex Stadt Luzern

Brünigstrasse 20
6005 Luzern
041 429 30 70
info@spitex-luzern.ch
www.spitex-luzern.ch
inklusive Spezialteams für
ambulante Psychiatrie- und
Palliativ-Pflege

Allcura Spitex GmbH

Tribschenstrasse 19
6005 Luzern
041 281 14 14
info@allcura-spitex.ch
www.allcura-spitex.ch

gepflegt SPITEX Luzern

Eichwaldstrasse 4
6005 Luzern
041 420 00 44
mail@gepflegtspitex.ch
www.gepflegtspitex.ch

Home Instead Seniorendienste Luzern GmbH

Luzernerstrasse 6
6014 Luzern
041 368 10 10
luzern@homeinstead.ch
www.homeinstead.ch/luzern

Permed Spitex

Geschäftsstelle Zentralschweiz
Hirschengraben 33b
6003 Luzern
041 726 07 26
spitex.luzern@permed.ch
www.permed.ch

priorLIVE GmbH

Private SPITEX
Obergrundstrasse 44
6003 Luzern
041 240 55 40
info@priorlive.ch
www.priorlive.ch

Freiberuflich tätige**Pflegefachpersonen****Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner SBK – Zentralschweiz**

www.sbk-zentralschweiz.ch/de/ sektion/angebot-pflege-zu-hause

Unterstützung zu Hause**Caritas Schweiz****Betreuung zu Hause**

Adligenswilerstrasse 15
Postfach
6002 Luzern
041 419 22 27
www.caritascare.ch

Pro Senectute Kanton Luzern Hilfen zu Hause

Maihofstrasse 76
6006 Luzern
041 211 25 25
hzh@lu.prosenectute.ch
www.lu.prosenectute.ch > Hilfen
> Alltags- und Umzugshilfe

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Luzern Entlastungsdienste

Maihofstrasse 95c
6006 Luzern
041 418 74 50
entlastungsdienst@srk-luzern.ch
www.srk-luzern.ch/entlastungs- dienst

SOS-Dienst Luzern

Brünigstrasse 20
6005 Luzern
041 342 21 21
info@sos-luzern.ch
www.sos-luzern.ch

Verein Haushilfe Luzern

Birkenstrasse 9/112
6003 Luzern
041 360 92 20
info@haushilfe-luzern.ch
www.haushilfe-luzern.ch

Tagesstrukturen**Stiftung Der rote Faden Demenzzentrum**

Bramberghöhe 4
6004 Luzern
041 240 70 44
info@derrotefaden.ch
www.derrotefaden.ch

Viva Luzern Eichhof Tagesaufenthalt

Steinhofstrasse 13
6005 Luzern
041 612 70 40
beratung@vivaluzern.ch
www.vivaluzern.ch > Pflegean- gebot > Entlastungsangebote

Beratung**Anlaufstelle Alter**

Stadt Luzern
Winkelriedstrasse 14
6002 Luzern
041 208 77 77
anlaufstelle.alter@stadtluzern.ch
www.anlaufstelle-alter. stadtluzern.ch

Beratungsstelle für Wohnfragen im Alter

c/o Hausverein Zentralschweiz
Brüggligasse 2
6004 Luzern
041 422 03 33
kontakt@wohnfragenimalter.ch
www.wohnfragenimalter.ch

Fachstelle für Schuldenfragen Luzern

Weinmarkt 20
6004 Luzern
041 211 00 18
info@schuldenberatung-luzern.ch
www.schuldenberatung-luzern.ch

Fachstelle Sehbehinderung Zentralschweiz

Maihofstrasse 95c
6006 Luzern
041 485 41 41
info@fs-z.ch
www.fs-z.ch

Infostelle Demenz

Maihofstrasse 76
6006 Luzern
041 210 82 82
infostelle@alz.ch
www.alz.ch
www.lu.prosenectute.ch >
Beratung > Infostelle Demenz

Krebsliga Zentralschweiz Ge- schäfts- und Beratungsstelle

Löwenstrasse 3
6004 Luzern
041 210 25 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info

Lungenliga Zentralschweiz

Geschäfts- und Beratungsstelle
Emmen
Mooshüslistrasse 14
6032 Emmen
041 429 31 10
info@lungenliga-zentralschweiz.ch
www.lungenliga-zentralschweiz.ch

Pro Senectute Kanton Luzern Beratungsstelle Luzern Sozialberatung

Maihofstrasse 76
6006 Luzern
041 319 22 88
luzern@lu.prosenectute.ch
www.lu.prosenectute.ch >
Beratung

Rheumaliga Luzern und Unterwalden

Dornacherstrasse 14
6003 Luzern
041 377 26 26
rheuma.luuw@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/luownw

Alzheimer Luzern

6000 Luzern
041 500 46 86
luzern@alz.ch
www.alz.ch/lu

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Luzern Beratung zu Hause

Maihofstrasse 95c
6006 Luzern
041 418 74 30
info@srk-luzern.ch
www.srk-luzern.ch/bera-
tung-zu-hause

Beratung und Begleitung in der letzten Lebensphase

Spitex Stadt Luzern Brückendienst

Brünigstrasse 20
6005 Luzern
041 429 30 70
info@spitex-luzern.ch
www.spitex-luzern.ch > Palliativ-
Onkologie-Pflege und Betreuung

Caritas Luzern Begleitung in der letzten Lebensphase

Grossmatte Ost 10
6014 Luzern
041 368 55 04
begleitung@caritas-luzern.ch
www.caritas-luzern.ch > Hilfe
finden > im Alter > Beratung &
Begleitung

Luzerner Kantonsspital Palliative Care

Dr. med. Beat Müller, Ärztlicher
Leiter Palliative Care
Spitalstrasse
6000 Luzern 16
041 205 58 60
beat.mueller@luks.ch
www.luks.ch

Luzerner Vereinigung zur Begleitung Schwerkranker

6000 Luzern
041 675 02 20
sterbebegleitung.luzern@
bluewin.ch
www.da-beim-sterben.ch

**Palliativ Luzern
Informations- und
Beratungsstelle**
Schachenstrasse 9
6010 Kriens
041 511 28 20
info@palliativ-luzern.ch
www.palliativ-luzern.ch

**Viva Luzern Eichhof
Palliative Care**
Steinhofstrasse 13
6005 Luzern
Tel. 041 612 70 40
beratung@vivaluzern.ch
www.vivaluzern.ch > Pflegeange-
bot > Spezialisierte Palliative Care

Hospiz Zentralschweiz
Gasshofstrasse 18
6014 Luzern
041 259 91 97
info@hospiz-zentralschweiz.ch
www.hospiz-zentralschweiz.ch

Stationäre Übergangspflege und Entlastungsangebote

**Viva Luzern AG Beratung
Wohnen im Alter**
041 612 70 40
beratung@vivaluzern.ch
www.vivaluzern.ch > Pflegean-
gebot

Fahrdienste

FahrFlex
Kirchfeld 1
6048 Horw
041 349 42 00
info@fahrflex.ch
www.fahrflex.ch

Rollstuhltaxi Luzern LUtixi
Ebenastrasse 22
6048 Horw
041 240 37 37
info@lutixi.ch
www.lutixi.ch

**Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Luzern**
Rotkreuz-Fahrdienst
Maihofstrasse 95c
6006 Luzern
041 418 74 44
fahrdienst@srk-luzern.ch
www.srk-luzern.ch/fahrdienst

**Shopping- und Recycling Taxi
IG Arbeit**
Unterlachenstrasse 5
6002 Luzern
info.logistik@igarbeit.ch
041 240 39 55
www.igarbeit.ch > Dienstleistun-
gen > Umzug + Transport

Wohnen

Alters- und Pflegeheime und Pflegewohnungen der Viva Luzern AG

**Viva Luzern AG
Beratung Wohnen im Alter**
Schützenstrasse 4
6003 Luzern
041 612 70 40
beratung@vivaluzern.ch
www.vivaluzern.ch

Zur Viva Luzern AG gehören die
fünf Betagtenzentren Dreilinden,
Eichhof, Rosenberg, Staffelnhof
und Wesemlin.

Private Alters- und Pflegeheime

Elisabethenheim
Oberhochbühl 23
6003 Luzern
041 249 45 45
empfang@elisabethenheim-
luzern.ch
www.elisabethenheim-luzern.ch

Heim im Bergli
Berglistrasse 20
6005 Luzern
041 317 21 30
info@heim-im-bergli.ch
www.heim-im-bergli.ch

**Landgut Unterlöchli
Alters- und Pflegeheim**
Adligenswilerstrasse 85
6006 Luzern
041 429 63 63
info@unterloechli.ch
www.unterloechli.ch

**Sonnmat Luzern
Kurhotel Residenz**
Sonnmat 1
Postfach
6000 Luzern 6
041 375 32 32
info@sonnmatt.ch
www.sonnmat.ch

Steinhof Luzern
Steinhofstrasse 10
6005 Luzern
041 319 60 00
info@steinhof-luzern.ch
www.steihof-luzern.ch

**St. Anna Stiftung
Alterszentrum St. Anna**
Tivolistrasse 21
6006 Luzern
041 375 20 00
kontakt@annastiftung.ch
www.annastiftung.ch/alterszentrum

Alterswohnungen

Viva Luzern AG (Wohnen mit Dienstleistungen)

Beratung Wohnen im Alter

Schützenstrasse 4
6003 Luzern
041 612 70 40
beratung@vivaluzern.ch
www.vivaluzern.ch > Wohnen im Alter > Wohnen mit Dienstleistungen

Schweizerischer Gemeinnütziger Frauenverein

Sektion Stadt Luzern
Zentralstrasse 4
6003 Luzern
041 210 35 43
mail@frauenverein-luzern.ch
www.frauenverein-luzern.ch

Tertianum Sternmatt

Wohn- und Pflegezentrum
Sternmattstrasse 89/91
6005 Luzern
041 362 03 70
sternmatt@tertianum.ch
www.sternmatt.tertianum.ch

Tertianum Residenz Bellerive

Kreuzbuchstrasse 33b
6006 Luzern
041 544 30 30
bellerive@tertianum.ch
www.bellerive.tertianum.ch

(Alters-)Wohnungen von

Genossenschaften und

Pensionskassen

Allgemeine Baugenossenschaft Luzern abl

Bundesstrasse 16
6003 Luzern
041 227 29 29
info@abl.ch
www.abl.ch

Baugenossenschaft Matt

Grubenstrasse 16
6014 Luzern
041 259 22 88
info@bgmatt.ch
www.bgmatt.ch

Baugenossenschaft Reussbühl

Ruopigenring 105
6015 Luzern
041 250 32 22
info@bg-reussbuehl.ch
www.bg-reussbuehl.ch

GEFA Wohnbaugenossenschaft

c/o bhochzwei Immobilien und Treuhand GmbH
Waldstätterstrasse 9
6003 Luzern
041 210 24 24
info@gefa.ch
www.gefa.ch

GWl Gemeinnützige Wohnbaugenossenschaft Industriestrasse

Industriestrasse 9
6005 Luzern
079 812 65 38
info@gwi-luzern.ch
www.gwi-luzern.ch

GSW Luzern Gemeinnützige Stiftung für preisgünstigen Wohnraum Luzern

Rössligasse 14
Postfach 7353
6000 Luzern 7
041 410 81 21
info@gsw-luzern.ch
www.gsw-luzern.ch

Liberale Baugenossenschaft Sternmatt-Tribschen Luzern

Hirtenhofstrasse 61
6005 Luzern
info@lbg.ch
www.lbg.ch

Luzerner Pensionskasse

Zentralstrasse 7
6002 Luzern
041 228 76 40
info@lupk.ch
www.lupk.ch

Ökumenische Wohnbaugenossenschaft Luzern OeWL

Bireggthalde 5
6005 Luzern
041 511 20 40
info@oewl.ch
www.oewl.ch

Pensionskasse Stadt Luzern

Bruchstrasse 69
6002 Luzern
041 208 83 72
immobilien@pksl.ch
www.pksl.ch > Immobilien > Wohnen im Alter

PKG Pensionskasse

Zürichstrasse 16
Postfach
6000 Luzern 6
041 418 50 00
info@pkg.ch
www.pkg.ch

SBL Wohnbaugenossenschaft Luzern

Zähringerstrasse 23
6003 Luzern
041 249 00 20
info@sbl-luzern.ch
www.sbl-luzern.ch

Wogeno Luzern

Margrethenhof 6
6275 Ballwil
041 210 16 46
www.wogeno-luzern.ch



Wohngenossenschaft**Geissenstein – EBG**

Dorfstrasse 32
6005 Luzern
041 360 61 03
info@geissenstein-ebg.ch
www.geissenstein-ebg.ch

Wohnbaugenossenschaft WGL

Staldenhof 8a
6014 Luzern
041 250 27 37
info@wgl.lu
www.wgl.lu

Weitere Wohnbaugenossenschaften unter folgendem

Link: www.g-net-luzern.ch

Nachbarschaft**Vicino Luzern Standort Guggi**

Taubenhausstrasse 14
6005 Luzern
079 217 66 99
silvia.fankhauser@vicino-luzern.ch
www.vicino-luzern.ch/standorte/
standort-guggi

Vicino Luzern Standort Littau

Fanghöfli 4
6014 Luzern
041 520 75 91
esther.helfenfinger@vicino-luzern.ch
www.vicino-luzern.ch/standorte/
standort-littau

Vicino Luzern Standort Neustadt

Claridenstrasse 6
6003 Luzern
041 520 76 22
desiree.zemp@vicino-luzern.ch
wilma.wessel@vicino-luzern.ch
www.vicino-luzern.ch/standorte/
standort-neustadt

Vicino Luzern Standort Würzenbach

Würzenbachmatte 2
6006 Luzern
041 520 74 02
marianne.wyrtsch@vicino-luzern.ch
www.vicino-luzern.ch/standorte/
standort-wuerzenbach

Mahlzeitendienst und Mittagstisch**Mahlzeitendienst****Pro Senectute Kanton Luzern
Mahlzeitendienst**

Maihofstrasse 76
6006 Luzern
041 360 07 70
hzh@lu.prosenectute.ch
www.lu.prosenectute.ch > Hilfen
> Mahlzeitendienst

Ässkultur

Claudia Amberg
041 250 55 66
info@aesskultur.ch
www.aesskultur.ch

Mittagstisch**Katholische Kirche Stadt Luzern**

www.kathluzern.ch > Soziale Arbeit > Angebote > Mittagstische

Reformierte Kirche Stadt Luzern

www.reflu.ch/luzern-stadt > Veranstaltungen > Anlässe

**Reformierte Kirche
Littau-Reussbühl**

www.reflu.ch/littau-reussbuehl > Veranstaltungen > Anlässe

Bildung, Bewegung und Begegnung**Forum Luzern 60plus**

forum@luzern60plus.ch
www.luzern60plus.ch

**Stadt Luzern
Kultur und Sport**

Hirschengraben 17
6002 Luzern
041 208 82 40
kus@stadtluzern.ch
www.kulturundsport.stadtluzern.ch

**Musikschule Stadt Luzern
Unterricht und Kurse für
Personen ab 60 Jahren**

Arsenalstrasse 28
6010 Kriens
041 208 80 10
musikschule@stadtluzern.ch
www.musikschuleluzern.ch >
Erwachsene > Angebote 60+

Aktives Alter Littau

Neuhushof 12
6014 Luzern
041 250 35 20
josef_fries@bluewin.ch
www.senioren-littaureussbuehl.ch

Aktives Alter Reussbühl

Maya Tonella
Rothenpark 6
6015 Luzern
041 210 08 75
tonella@vtxmail.ch
www.senioren-littaureussbuehl.ch

**Benevol Luzern, Fachstelle für
Freiwilligenarbeit**

6210 Sursee
041 211 02 30
info@benevol-luzern.ch
www.benevol.ch/luzern

**Pro Musicante, Musik-
unterricht für Erwachsene**

Wesemlinrain 16
c/o BeratungBewegt Werkraum
Rhythmik
6005 Luzern
055 450 25 41
info@promusicante.ch
www.promusicante.ch

**Pro Senectute Kanton Luzern
Bildung + Sport**

Maihofstrasse 76
6006 Luzern
041 226 11 99
bildung.sport@lu.prosenectute.ch
www.lu.prosenectute.ch > Freizeit

**Rheumaliga Luzern und
Unterwalden**

Dornacherstrasse 14
6003 Luzern
041 484 34 75
rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/luownw

**Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Luzern Bildung**

Maihofstrasse 95c
6006 Luzern
041 418 74 77
bildung@srk-luzern.ch
www.srk-luzern.ch/bildung

**Senioren-Drehscheibe
Reussbühl-Littau**

Carlo Matzinger
Ruopigenring 91
6015 Luzern
041 250 28 37
carlo.matzinger@gmx.ch
www.senioren-littaureussbuehl.ch

Seniorenuniversität Luzern

Schweizerhofquai 2
6004 Luzern
041 410 22 71
info@sen-uni-lu.ch
www.sen-uni-lu.ch

Zwitscher-Bar

Morgartenstrasse 16
6003 Luzern
041 227 83 83
info@zwitscherbar.ch
www.zwitscherbar.ch

Besuchsdienste**Ökumenischer Besuchsdienst
Littau-Reussbühl
Vermittlungsstelle**

Reformierte Kirche Littau-Reussbühl
Ritterstrasse 59
6014 Luzern
041 250 13 60
monika.zrotz@reflu.ch
www.reflu.ch/littau-reussbuehl >
Angebote > Ökumenischer
Besuchsdienst

**Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Luzern Besuchsdienst**

Maihofstrasse 95c
6006 Luzern
041 418 74 55
besuchsdienst@srk-luzern.ch
www.srk-luzern.ch/besuchsdienst

**Stiftung Besuchsdienst
Innerschweiz**

Wesemlinrain 3c
6006 Luzern
041 417 12 30
info@besuchsdienst-is.ch
www.besuchsdienst-is.ch

**Genossenschaft Zeitgut Luzern
Nachbarschaftshilfe mit
Zeitgutschriften**

Waldstätterstrasse 9
6003 Luzern
076 369 57 77
info@zeitgut-luzern.ch
www.zeitgut-luzern.ch

Miete Hilfsmittel**Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Luzern
Hilfsmittel**

Maihofstrasse 95c
6006 Luzern
041 418 74 66
hilfsmittel@srk-luzern.ch
www.srk-luzern.ch/hilfsmittel

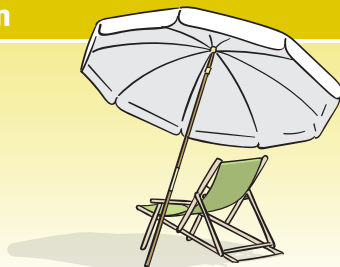
DREI GOLDENE REGELN FÜR HITZETAGE

Schutz bei Hitzewelle – für ältere Menschen und Pflegebedürftige

Hitzewellen können Auswirkungen auf die Gesundheit haben und die körperliche sowie die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Ältere Menschen, (chronisch) Kranke, Kleinkinder und Schwangere sind besonders gefährdet. Vor allem für ältere Menschen ist Hilfe wichtig: Die Sorge um die Gesundheit älterer Menschen während Hitzetagen geht alle an. Alleinstehende ältere Menschen und pflegebedürftige Personen benötigen unsere Aufmerksamkeit.

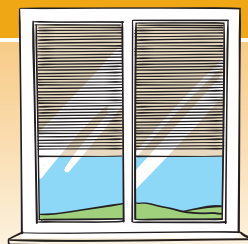
1. Körperliche Anstrengungen vermeiden

- ➔ Die körperliche Aktivität während der heissesten Tageszeit möglichst beschränken und schattige Orte bevorzugen.



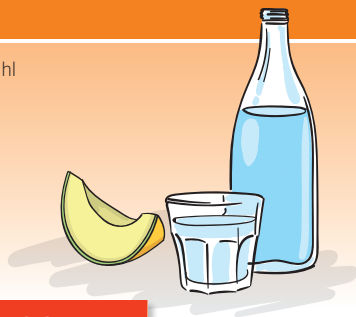
2. Hitze fernhalten – Körper kühlen

- ➔ Tagsüber Fenster schliessen und Sonne fernhalten (Vorhänge zuziehen, Fensterläden schliessen)
- ➔ Nachts lüften
- ➔ Leichte Kleidung
- ➔ Körper kühlen mit Duschen, kalten Tüchern auf Stirn und Nacken, kalten Fuss- und Handbädern



3. Viel trinken – leicht essen

- ➔ Regelmässig trinken (mind. 1.5 l/Tag), auch ohne Durstgefühl
- ➔ Kalte, erfrischende Speisen: Früchte, Salate, Gemüse, Milchprodukte
- ➔ Auf ausreichende Versorgung mit Salz achten



Mögliche Hitzefolgen

- Schwäche
- Verwirrtheit
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Muskelkrämpfe
- Trockener Mund
- Übelkeit
- Erbrechen
- Durchfall

Sofort handeln!

- Viel trinken
- Körper kühlen
- Arzt/Ärztin rufen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG

Bundesamt für Umwelt BAUF