



Merksblatt Gesundheitsprävention bei Hitzeperioden

Bedingt durch den Klimawandel müssen wir auch in Deutschland immer häufiger mit Hitzeperioden, Temperaturen von mehr als 30 Grad Celsius, rechnen. Tage mit starker Hitze können immer früher im Jahr auftreten.

Verantwortliche in den stationären Einrichtungen sind dann gefordert auf die körperliche Verfassung der Bewohner*innen zu achten und präventiv Maßnahmen zu veranlassen.

Insbesondere bei einer Hitzewarnung sind besondere Schutzmaßnahmen zu ergreifen.

Hinweise zu den Räumen:

- Lüften Sie früh morgens, abends, wenn die Luft draußen kühler als drinnen ist und möglichst auch nachts. Setzen Sie Ventilatoren ein, vermeiden Sie dabei aber Zugluft!
Denken Sie an eine mögliche Insektenplage!
- Bei starker Sonneneinstrahlung mit hohen Außentemperaturen sind tagsüber Fenster an den Sonnenseiten geschlossen zu halten.
- Zum Schutz vor zu starker Aufwärmung der Räume sind Vorhänge, Fensterläden, Jalousien, Rollläden etc. zu schließen.
- Eingeschaltete Elektrogeräte geben zusätzlich Wärme ab, schalten Sie die Geräte nach Gebrauch wenn möglich aus.
- Das Aufhängen von feuchten bzw. nassen Tüchern erzeugt Verdunstungskälte.
- Kontrollieren Sie die Raumtemperatur!
- Achten Sie auf Lebensmittel und Getränke im Zimmer! Angebrochene Packungen (z.B. Joghurt, Flüssignahrung) oder angebrochene Fruchtsaftflaschen können bei großer Hitze schnell verderben. Sie können so beispielsweise zu Durchfallerkrankungen führen.

Hinweise zur pflegerischen Versorgung:

- Passen Sie den Tagesablauf der Hitze an.
- Verwenden Sie leichte Bettwäsche, so wenig Kissen wie möglich und nur Laken als Zudecke.
- Bei Bewohner/-innen, die überwiegend liegen, können erfrischende (lauwarme) Wäsungen Erleichterung bringen.
- Sorgen Sie insgesamt für eine kühlende Körperpflege.
- Geeignet und wohltuend sind auch Fuß- und Unterarmbäder.
- Wechseln Sie durchgeschwitzte Bettwäsche öfter als üblich.
- Achten Sie auf eine angemessene leichte und luftdurchlässige Bekleidung.
- Bei notwendiger Inkontinenzversorgung möglichst keine Inkontinenzhosen verwenden, sondern eine Netzhose mit Einlage. Auf eine regelmäßige Ausscheidung ist zu achten.

Hinweise zu Getränken und Ernährung:

Bei Hitze sollte die tägliche Trinkmenge gesteigert werden.

- Auf eine ständige Verfügbarkeit eines ausreichenden Getränkeangebotes ist zu achten! Trinkgefäße regelmäßig nachfüllen, in Reichweite für die Bewohner/-innen stellen.

- Überwachen und dokumentieren Sie die Flüssigkeitszufuhr! Führen Sie im Einzelfall Bilanzen und erstellen Sie einen Trinkplan!
- Insbesondere bei Menschen z.B. mit Diabetes, Herzinsuffizienz, Niereninsuffizienz ist die genaue Trinkmenge mit dem Hausarzt abzustimmen.
- Ernährung und Getränke sollten auf die Hitze abgestimmt sein, die Getränke sollten nicht gekühlt sein. Sorgen Sie für eine mineralische Kost und Getränke:
 - Salzhaltige Speisen, Suppen
 - Brühe anbieten
 - Salziges Knabbergebäck anbieten
 - Käse, salzige Joghurt drinks anbieten
 - Kühle Getränke wie z.B. Kräuter- oder Früchtetee, Saftschorle, Mineralwasser. Vermeiden Sie zucker- und koffeinhaltige Getränke sowie alkoholische Getränke.
Wenn unbedingt Kaffee gewünscht wird, dann möglichst stark verdünnt anbieten. Wunschgetränke anbieten.
 - Falls die vorstehend genannten Getränke nicht akzeptiert werden, können Sie mit kalten Suppen, Kompott, Speiseeis (vorzugsweise Wassereis), wasserreichem Obst/ Gemüse wie Erdbeeren, Pfirsichen, Tomaten, Gurken und Melonen variieren.
 - Bieten Sie leichte Kost an: viel Gemüse, frische Salate, wasserreiches Obst. Vermeiden Sie schwere Speisen. Es muss nicht immer warmes Essen sein.

Gestalten Sie Ihren Speiseplan leicht. Beachten Sie die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für ältere Personen (www.dge.de).

Medikamente und Hitze¹:

Verschiedene Medikamente greifen in Vorgänge ein, die der Körper zur Anpassung an Hitze nutzt. Sie können deshalb die Hitzeadaptation beeinträchtigen und im Zusammenwirken mit anderen Risikofaktoren die Entwicklung einer Hitzeerschöpfung und eines Hitzeschlags begünstigen.

Beispiele für Medikamente, die die Mechanismen des Körpers zur Hitzeadaptation beeinflussen:

- Diuretika (z.B. Furosemid)
- Bestimmte Parkinsonmittel (Trihexyphenidyl, Biperiden)
- Neuroleptika, einschließlich der so genannten atypischen Antipsychotika
- Schilddrüsenhormone
- Antihypertonika (z.B. Betarezeptorenblocker, ACE-Hemmer) und Mittel gegen Angina pectoris.

Gefährdung durch Hitze³

Achten Sie auf Symptome, die auf Überhitzung hinweisen, wie z.B. Temperaturen über 38°C, Unruhe, Verwirrtheit, Erbrechen, Schwindel, Kopfschmerzen, Bewusstseinseintrübung. Auch trockene kühle Haut bei gleichzeitig hoher Körpertemperatur kann ein Zeichen für einen drohenden Hitzschlag sein. In diesem Fall muss ein Arzt verständigt werden.

Gesundheitliche Empfehlungen zu Hitze während des Covid-19- Ausbruchs

<https://www.ghin.org/heat-and-covid19>

<https://www.euro.who.int/de/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/technical-guidance/2020/health-advice-for-hot-weather-during-the-covid-19-outbreak>

Das Merkblatt dient lediglich als Orientierungshilfe.

Es wird kein Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit erhoben.

Trotz sorgfältiger Recherchen bei der Erstellung dieses Merkblatts kann eine Haftung für den Inhalt nicht übernommen werden.

Quellen:

1. Vgl. Gesundheitsrisiken bei Sommerhitze für ältere und pflegebedürftige Menschen, Senatsverwaltung für Gesundheit, Umwelt und Verbraucherschutz in Anlehnung an Sozialministerium Baden- Württemberg, Berlin 2007
2. Vgl. Hitzewarnung- besonderes Risiko für Pflegebedürftige, Ministerium für Soziales, Arbeit und Gesundheit, des Landes Schleswig- Holstein, Juni 2012
3. Vgl. Stiftung ZQP, Prävention in der Pflege, „Vor Hitze Schützen, Tipps gegen Hitze probleme“, <https://www.pflege-praevention.de/tipps/sommerhitze-pflegebeduerftige>, Juli 2019