

Merkblatt „Hitzeschutz“

- in der ambulanten Pflege



Hohe Temperaturen und Hitzeperioden wirken auf ältere und/oder pflegebedürftige Personen besonders belastend. Das liegt unter anderem an der eingeschränkten Temperaturregulierung und Hitzewahrnehmung, sowie an Vorerkrankungen und der Einnahme von Medikamenten. Hitze kann in dieser Zielgruppe zu verschiedenen gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. Um diese weitestgehend zu vermeiden, ist es wichtig Pflegebedürftige durch bestimmte Maßnahmen vor den Gefahren der Hitze zu schützen.

Wichtig - informieren und vorbereiten:

- Durch Abonnieren des Newsletters des Deutschen Wetterdienstes (DWD) werden Sie immer über eine bevorstehende Hitzewelle informiert
 - ➔ Registrierung über folgenden Link:
https://www.dwd.de/DE/service/newsletter/form/hitzewarnungen/hitzewarnungen_node.html
- Alternativ: Nutzung der Warnwetter-App des DWD
- Pflegebedürftige und Angehörige mündlich auf folgende Empfehlungen hinweisen sowie Informationsmaterial ausgeben (z. B. Merkblatt für pflegende Angehörige, Flyer etc.)
- An- und Zugehörige zur täglichen Kontaktaufnahme mit Pflegebedürftigen (z. B. über Anrufe) während Hitzeperioden motivieren

Allgemeine Empfehlungen zum Hitzeschutz in der Pflege/-Betreuungspraxis:

- Maßnahmen einleiten, um die Raumtemperatur kühl zu halten (Ziel: < 26°C) bzw. Pflegebedürftige auf Folgendes hinweisen:
 - Früh morgens/nachts lüften
 - Fenster tagsüber geschlossen halten
 - Fenster nach Möglichkeit von außen abdunkeln
 - Falls vorhanden, Klimaanlage/Ventilatoren einsetzen
- Körperliche Aktivitäten bei Hitze vermeiden und z.B. Spaziergänge auf den Vormittag oder die Abendstunden legen (Mittagssonne meiden)
- Mindestens eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt im Freien sollte Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mind. 30 aufgetragen werden
- Beim Anziehen auf leichte, luftige Kleidung achten
- Über Möglichkeiten zur Abkühlung aufklären bzw. (wenn möglich) diese veranlassen, wie z. B.: Hände, Arme, Nacken oder Stirn mit Wasser kühlen, z. B. mit feuchten Tüchern / Wassersprays/Kühlpacks

Essen und Trinken:

- Trinkmenge mit dem Arzt/der Ärztin abklären
- Klientinnen und Klienten auf entsprechende Flüssigkeitszufuhr hinweisen/Getränke bereitstellen

- Geeignete Getränke: Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sowie Fruchtsaftschorlen (1 Teil Saft auf 3 Teile Wasser)
- Auf Getränkevorrat hinweisen bzw. (wenn möglich) Vorrat an Getränken überprüfen
- Auf leichtes Essen und wasserreiche Lebensmittel hinweisen bzw. diese bereitstellen
- Auf Kühlschrankskontrolle hinweisen bzw. (wenn möglich) diese durchführen und auf verderbliche Lebensmittel und ggf. Entsorgung hinweisen

Guter Schlaf:

- Schlafräum möglichst kühl halten bzw., wenn möglich und sinnvoll, auf einen Raumwechsel hinweisen
- Auf leichte Bettwäsche hinweisen, bei hohen Temperaturen ist das Baumwolllaken meist ausreichend
- Auf leichte Schlafbekleidung achten/hinweisen
- Bei Bettlägerigkeit:
 - Nur so viele Lagerungshilfen und Kissen verwenden wie unbedingt notwendig
 - Regelmäßig ein frisches saugfähiges Handtuch auf das Kopfkissen legen

Medikamente:

- Achten Sie auf eine korrekte Lagerung der Medikamente (auf Station und in den Haushalten)
 - Die empfohlene Lagerung ist auf der Verpackung vermerkt
 - Medikamente trocken lagern und direkte Sonneneinstrahlung vermeiden
 - Weisen Sie Pflegebedürftige bzw. Angehörige auf die korrekte Lagerung hin
 - Wenden Sie sich bei Fragen zu einzelnen Medikamenten an die Apotheke
- Die Medikamentenliste sollte vor dem Sommer vom behandelnden Hausarzt/von der behandelnden Hausärztin überprüft werden
→ Besprechen Sie wie eine eventuelle Anpassung der Medikamente bei Hitze gehandhabt werden soll

Schutz Pflegepersonal:

- Besprechen der kommenden Hitzewelle im Team
- Das Dienstzimmer kühl halten (Ziel: < 26°C)
- Getränke bereitstellen oder auf das Mitbringen eigener Getränke hinweisen
- Leichte, atmungsaktive Dienstkleidung bereitstellen
- Anpassung der Tätigkeiten, wenn möglich:
 - anstrengende Tätigkeiten, auf kühlere Tageszeiten verlegen oder in kühleren Räumlichkeiten durchführen
 - flexiblere Pausenzeiten anbieten
- Gegenseitige Unterstützung und aufeinander achten, insbesondere ältere Mitarbeitende schützen

Auf hitzebedingte Warnsignale achten:

- Pflegebedürftige auf gesundheitliche Auffälligkeiten wie Austrocknungserscheinungen oder sonstige hitzebedingte Symptome beurteilen
- Anzeichen, die auf eine Hitzebelastung hindeuten, dokumentieren und melden

NOTFÄLLE UND SOFORTMASSNAHMEN

SONNENSTICH

Notruf verständigen: **112**

Symptome

- Kopfschmerzen, Nackensteife,
- Lichtempfindlichkeit, Übelkeit,
- Erbrechen und Bewusstseinstörung

Sofortmaßnahmen

- Kühlen, schattigen Ort aufsuchen
- Abkühlen mit kalten, nassen Tüchern

HITZSCHLAG

Notruf verständigen: **112**

Symptome

- Körpertemperaturanstieg bis zu 41°C
- Unruhe, heiße, trockene und rote Haut
- Schwindel und starkes Durstgefühl
- Verwirrung, Bewusstseinstörung bis hin zur Bewusstlosigkeit

Sofortmaßnahmen

- Betroffenen an kühlen Ort bringen
- Getränke anreichen, wenn ansprechbar, enge Bekleidung lockern
- Kühle und feuchte Umschläge machen

HITZEKOLLAPS

Notruf verständigen: **112**

Symptome

- Kritische Blutdruckabsenkung
- Kurzfristige Bewusstlosigkeit, Kollaps

Sofortmaßnahmen

- Betroffenen an kühlen, schattigen Ort bringen
- überflüssige Kleidung ablegen
- Salzhaltige Flüssigkeit geben

HITZEWARNSYSTEM des Deutschen Wetterdienstes:



www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung.html

Quelle: Landkreis Ludwigsburg: „Merkblatt zum Hitzeschutz in der ambulanten Pflege.“



LANDRATSAMT
FÜRSTENFELDBRUCK

Herausgeber: Landratsamt Fürstenfeldbruck, vertreten durch Landrat Thomas Karmasin
Münchner Str. 32, 82256 Fürstenfeldbruck, Telefon 08141 519-0, poststelle@lra-ffb.de
Gestaltung und Druck: Landratsamt Fürstenfeldbruck