

Merkblatt „Hitzeschutz“

- in der stationären Pflege



Hohe Temperaturen und Hitzeperioden wirken auf ältere, 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 die Bewohner und Bewohnerinnen 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
- Besprechen Sie das Vorgehen für die kommende Hitzewelle im Team

Allgemeine Empfehlungen:

- Wohn- und Schlafbereiche kühl halten (Ziel: < 26°C)
 - Früh morgens/nachts lüften
 - Fenster tagsüber geschlossen halten
 - Fenster abdunkeln
- Mittagssonne (11 Uhr bis 16 Uhr) meiden
- Aktivitäten (z. B. soziale Angebote oder Spaziergänge) auf den Vormittag oder die Abendstunden legen
- Körperliche Anstrengung bei Hitze vermeiden
- Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden
- Mindestens eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt im Freien sollte Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mind. 30 aufgetragen werden
- Leichte, luftige Kleidung wählen
- Angehörige sensibilisieren (z. B. über das Merkblatt für Angehörige)

Für Abkühlung sorgen:

- Arme, Beine, Gesicht, Nacken mit feuchten Tüchern kühlen (insbesondere bei bettlägerigen Patienten)
- Wassersprays nutzen
- Ventilatoren einsetzen

Tipps zum Trinken:

- Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, regelmäßig und über den Tag verteilt trinken

- Trinkmenge mit dem Arzt/der Ärztin abklären
- Auf eine ausreichende Elektrolytzufuhr achten (z. B. mithilfe von Saftschorlen, Brühe)
- Geeignete Getränke: Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sowie Fruchtsaftschorlen (1 Teil Saft auf 3 Teile Wasser)
- Ausreichenden Vorrat an Getränken sicherstellen

Tipps zum Essen:

- Grundsätzlich leichte Kost bevorzugen
- Küchenmitarbeitende entsprechend sensibilisieren
- Wasserreiche Nahrungsmittel, wie Obst und Gemüse, anbieten (z. B. Melone, Gurke, Tomaten ...)
- Kaltschalen in den Speiseplan integrieren

Guter Schlaf:

- Schlafräum möglichst kühl halten
- Leichte Bettwäsche verwenden, bei hohen Temperaturen ist das Baumwolllaken meist ausreichend
- Auf leichte Schlafbekleidung achten

Medikamente:

- Achten Sie auf eine korrekte Lagerung der Medikamente
 - Die empfohlene Lagerung ist auf der Verpackung vermerkt
 - Medikamente trocken lagern und direkte Sonneneinstrahlung vermeiden
 - Weisen Sie Klientinnen und Klienten 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 des Pflegepersonals:

- Besprechen der kommenden Hitzewelle im Team
- Das Dienstzimmer kühl halten (Ziel: < 26°C)
- Getränke bereitstellen oder auf das Mitbringen eigener Getränke hinweisen
- 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

Bei Bettlägerigkeit:

- Lagerungshilfen und Kissen: nur so viel wie unbedingt notwendig verwenden
- Regelmäßig ein frisches, saugfähiges Handtuch auf das Kopfkissen legen

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 stationären 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