

## Was tun bei Sommerhitze?

### Empfehlungen für die häusliche und stationäre Pflege älterer Personen

Die Anpassungsfähigkeit des Körpers an hohe Temperaturen nimmt im Alter ab. Außerdem verspüren ältere Menschen seltener Durst als junge Menschen und trinken oft nicht ausreichend, sodass sie deutlich mehr Flüssigkeit ausscheiden als aufnehmen und Exsikkose (Austrocknung) bzw. Dehydration (Flüssigkeitsmangel) drohen.

Gesundheitliche Einschränkungen und chronische Krankheiten, wie z.B. Demenz, an denen ältere Menschen leiden, stellen bei Hitze eine zusätzliche Belastung dar.

Einige Medikamente, insbesondere Psychopharmaka, können ebenso die körpereigene Temperaturregelung beeinträchtigen oder die Schweißdrüsenfunktion beeinflussen.

### Wenn Sie eine pflegebedürftige Person betreuen, beachten Sie bitte folgende Hinweise:

#### Achten Sie auf Abkühlung des Körpers sowie ausreichend Flüssigkeitszufuhr!

- Bieten Sie regelmäßig Wasser bei Zimmertemperatur bzw. lauwarm (oder ähnliche Getränke wie z.B. Saftschorle, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees) an und achten Sie darauf, dass ausreichend getrunken wird. In der Regel kann bei Hitze die empfohlene Menge an Flüssigkeit von mindestens 1,5 l auf bis zu 3 l erhöht werden. Hilfreich kann hierbei die Erstellung eines Trinkprotokolls sein.
- Bieten Sie leichte Kost wie Gemüse, Salat und wasserreiches Obst an und stellen Sie bei Hitze gute Kühlung der Lebensmittel sicher. Achten Sie auch auf einen Ausgleich des Salzverlustes, der durch Schwitzen entstehen kann.
- Messen Sie regelmäßig die Körpertemperatur, bei großer Hitze mehrmals täglich.
- Verwenden Sie leichte Bekleidung und Bettwäsche aus Naturfasern, um Hitzestau zu vermeiden.
- Kühlen Sie bettlägerige Personen alle paar Stunden mit nassen Tüchern ab.
- Wenden Sie ebenso kalte Fußbäder, Sprühflaschen mit Wasser oder kühlende Körperlotionen an.
- Wenn vorhanden, benutzen Sie eine Netzhose mit Einlage anstelle einer Einwegwindel mit Plastikfolie.

#### Halten Sie Räume und Umgebung kühl!

- Lüften Sie, wenn es draußen kühler ist als drinnen, d.h. möglichst früh morgens und spät abends.
- Nutzen Sie Rollläden und Vorhänge zur Abdunkelung. Bei Nutzung von Ventilatoren, z.B. in Gemeinschaftsräumen, ist aufgrund der gesundheitlichen Risiken durch Zugluft, Vorsicht geboten.
- Versuchen Sie, die Raumtemperatur nicht über 26-28 Grad ansteigen zu lassen.
- Schalten Sie Lampen und Elektrogeräte möglichst aus, da sie zusätzlich Wärme ausstrahlen.

### **Halten Sie Rücksprache mit der zuständigen Ärztin oder dem Arzt, wenn**

- auffällige gesundheitliche Probleme auftreten
- bestehende Beschwerden schlimmer werden
- bei Änderungen der Medikamenteneinnahme.

### **Ernstzunehmende Hinweise bzw. Symptome einer möglichen Hitzeschädigung bzw. eines lebensbedrohlichen Hitzschlags sind:**

- erhöhter Durst
- Kopfschmerzen
- trockener Mund, trockene/ gerötete Haut
- hohe Körpertemperatur (>39°C)
- Erschöpfungs- oder Schwächegefühl
- Erbrechen
- Kreislaufbeschwerden, niedriger Blutdruck, schneller Puls
- Muskel- und Bauchkrämpfe
- Unruhegefühl, plötzliche Verwirrtheit, Bewusstseinsstrübung, Schwindel

### **Verständigen Sie bei Verdacht oder auffälligen Symptomen sofort den Rettungsdienst.**

- Notruf der Feuerwehr 112
- Notdienst der Kassenärztlichen Vereinigung 116 117

### **Newsletter Hitzewarnung**

Der Deutsche Wetterdienst gibt bei hoher Wärmelastung eine Hitzewarnmeldung heraus. Sie können sich die Warnmeldung für Ihre Region direkt kostenlos zuschicken lassen, nachdem Sie sich unter der Internetadresse [www.dwd.de](http://www.dwd.de), Schlagwort „Newsletter Hitzewarnungen“ angemeldet haben.

### **Weitere Informationen finden Sie zudem unter**



<http://www.hamburg.de/sommerhitze/>