

C.6

Beratung von gefährdeten Personen und deren Angehörigen

Akut und chronisch erkrankte Menschen, die stationär in Krankenhäusern aufgenommen werden, sind einem hohen Risiko für hitzebedingte Erkrankungen ausgesetzt. Daher ist es empfehlenswert, den Patientinnen und Patienten sowie ihren An- und Zugehörigen die Relevanz des Themas zu verdeutlichen.

Die Sensibilisierung der Patientinnen und Patienten sowie ihrer An- und Zugehörigen kann dazu beitragen, die Hitzeresilienz in Krankenhäusern zu erhöhen. Ziel ist es, das Bewusstsein für hitzebedingte Gesundheitsrisiken zu stärken und ein angemessenes Verhalten während Hitzeperioden zu erreichen. An- und Zugehörige spielen eine wesentliche Rolle in der Betreuung und Begleitung von Patientinnen und Patienten, weshalb sie bei Einverständnis in die Versorgung miteinbezogen werden sollten.

Hinweise zur Beratung von Patientinnen und Patienten

Sensibilisieren Sie Patientinnen und Patienten für die gesundheitlichen Folgen von Hitze, damit sie eventuell auftretende Symptome besser erkennen können. Sprechen Sie mit den Patientinnen und Patienten über (Vor-)Erkrankungen und darüber, welche gesundheitlichen Auswirkungen aufgrund von Hitze auftreten können. Je früher die Patientinnen und Patienten negative Folgen von Hitze erkennen, desto eher können sie handeln oder sich Hilfe holen. Außerdem sollte den Patientinnen und Patienten kontinuierlich bewusstgemacht werden, wie wichtig es ist, viel zu trinken. Bei Vorerkrankungen wie beispielsweise Herz-Kreislauf- oder Nierenerkrankungen sollte die richtige Trinkmenge jedoch mit der behandelnden Ärztin beziehungsweise dem behandelnden Arzt abgesprochen werden. Aufgrund eines verminderten Durstgefühls, das beispielsweise durch die Einnahme bestimmter Medikamente hervorgerufen werden kann, besteht während Hitzeereignissen ein erhöhtes Risiko einer Dehydratation oder sogar einer Exsikkose.

Sensibilisieren Sie die Patientinnen und Patienten für ein angemessenes Verhalten bei Hitzeperioden. Um die Auswirkungen von Hitze zu mindern und den Alltag bei Hitze angenehmer zu gestalten, können einfache, individuell umsetzbare Maßnahmen ergriffen werden:

- auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, angepasst an individuelle Gesundheitsfaktoren
- Körperpflege tagsüber mit lauwarmem Wasser durchführen
- helle und luftige Kleidung tragen
- leichte Bettwäsche und Laken verwenden, dicke Bettdecken meiden
- direkte Sonneneinstrahlung meiden, kühlere und schattige Orte aufsuchen
- für Sonnenschutz im Freien durch Kopfbedeckung, Sonnenbrille und Sonnencreme sorgen
- körperliche Aktivität reduzieren bzw. anpassen
- leichte Mahlzeiten in kleinen Portionen über den Tag verteilt essen
- Raumtemperatur nach Möglichkeit reduzieren
- bei Bedarf kühlende Wickel oder Bäder an den Armen und Füßen anwenden, z. B. mit Pfefferminz
- bei Bedarf Puls Kühler anbringen

Diese Maßnahmen können den Patientinnen und Patienten beispielsweise mit Hilfe von Flyern präventiv vermittelt werden. Auch im Rahmen von Gesprächen und Visiten können die Maßnahmen im Krankenhausalltag kommuniziert werden. Je häufiger über Hitze, ihre Auswirkungen und Schutzmaßnahmen informiert wird, desto wahrscheinlicher ist es, dass im Falle von Hitzeperioden schnell die richtigen Maßnahmen ergriffen werden.

Tipps zum Einbinden von An- und Zugehörigen

Die Einbindung von An- und Zugehörigen (Familie, Freunde oder Bekannte) kann im Krankenhausalltag unterstützend wirken. An- und Zugehörige leisten einen wichtigen Beitrag zum Wohlbefinden, denn sie kennen die Gewohnheiten und Wünsche der Patientinnen und Patienten häufig sehr gut. Insbesondere beim Hitzeschutz können An- und Zugehörige eine große Unterstützung für das Krankenhauspersonal sein und dazu beitragen, die Patientinnen und Patienten vor negativen gesundheitlichen Folgen von Hitze zu schützen.

Unter Berücksichtigung individueller Möglichkeiten und Ressourcen sowie der Wünsche von Patientinnen und Patienten können An- und Zugehörige in die Betreuung bei Hitze eingebunden werden. Zudem können ehrenamtliche Besuchs- und Unterstützungsdienste, zum Beispiel die Grünen Damen und Herren, ebenfalls mit eingebunden werden. Zu den möglichen Aktivitäten oder empfohlenen Maßnahmen während Hitzeperioden zählen:

Zum Besuch mitbringen:

- wasserreiches Obst und Gemüse
- Lieblingsgetränk der Patientin oder des Patienten
- helle und luftige Kleidung
- Sonnencreme, Sonnenbrille und luftdurchlässige, leichte Kopfbedeckung

Während des Besuchs:

- Informationen zu Gesundheitsrisiken durch Hitze weitergeben
- die Patientinnen und Patienten zur Selbsthilfe anregen
- die Patientinnen und Patienten zum Trinken motivieren
- gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten Getränke einnehmen
- bei Zustimmung der Patientinnen und Patienten kühlende Wickel und Bäder an Armen und Füßen anwenden
- auf die Verwendung von Sonnencreme, Sonnenbrille und luftdurchlässiger, leichter Kopfbedeckung achten
- auf Verhaltensveränderungen wie Verwirrtheit, Unruhe oder Benommenheit achten
- Aufenthalte im Freien möglichst während kühler Tageszeiten planen und wenn möglich Schatten aufsuchen

In Kontakt bleiben:

- regelmäßige Telefonate zu festgelegten Uhrzeiten vereinbaren
- regelmäßige Besuche, bei pflegebedürftigen Patientinnen und Patienten auch nach dem Krankenhausaufenthalt

Wissenswert

Nicht nur bei Hitzeperioden, sondern auch im Allgemeinen, ist es wichtig, in Kontakt zu bleiben, um sich regelmäßig nach dem Wohlbefinden der Patientinnen und Patienten erkundigen zu können.

An- und Zugehörige gut informieren:

Für einen erfolgreichen Hitzeschutz ist es wichtig, die An- und Zugehörigen umfassend darüber zu informieren, wie sie sich und ihre unterstützungsbedürftigen Angehörigen im Alltag schützen können. Dies kann geschehen durch:

- Aushändigen hitzebezogener Informationsflyer
- Aufhängen von Postern mit Hitzeschutztipps in Gemeinschaftsbereichen und Fluren während der Hitzesaison
- Nutzung digitaler Kommunikations- und Informationswege, z. B. via E-Mail (ggf. im Newsletter-Format)

Literatur

Die Inhalte dieser Arbeitshilfe wurden mit freundlicher Genehmigung in weiten Teilen übernommen aus: LMU Klinikum, Institut und Poliklinik für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin (2020): Hitzemaßnahmenplan für stationäre Einrichtungen der Altenpflege – Empfehlungen aus der Praxis für die Praxis.

Übergreifende Literatur

BMUB – Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit (2017):

Handlungsempfehlungen für die Erstellung von Hitzeaktionsplänen zum Schutz der menschlichen Gesundheit. Bonn. (pdf).

BMUV – Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (2022): Den Klimawandel gesund meistern – Tipps für heiße Tage. Berlin. (pdf).

eKH – Evangelische Kranken- und Alten-Hilfe e.V. (2023): Grüne Damen und Herren. URL: <https://www.ekh-deutschland.de/> (abgerufen: 10.07.2023).

Impressum

Herausgeber

Landeszentrum Gesundheit
Nordrhein-Westfalen (LZG.NRW)
Gesundheitscampus 10
44801 Bochum
Telefon 0234 91535-0
poststelle@lzg.nrw.de
www.lzg.nrw.de

Redaktion

Fachgruppe Klima und Gesundheit, LZG.NRW

Unter Mitwirkung von

Stefanie Peters, DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e. V.

Auflage 1.1
Bochum, Juni 2024