



Tipps für Familie und Freunde von pflegebedürftigen Personen während Hitzewellen

Familie, Freunde oder Bekannte können bei der Betreuung älterer Menschen, Menschen mit Vorerkrankungen sowie Personen, die bestimmte Medikamente einnehmen, unterstützen. Eine intensive Betreuung dieser Risikogruppen und erhöhte Aufmerksamkeit sind bei hohen Temperaturen besonders wichtig. Nahestehende Personen kennen die Gewohnheiten und Wünsche der Pflegebedürftigen oftmals sehr gut und können somit einen wichtigen Beitrag zu deren Wohlbefinden leisten. Gleichzeitig spielen sie eine wichtige Rolle bei der Entlastung der Pflegenden.

Auch die Sensibilisierung pflegebedürftiger Angehöriger für mögliche hitzebedingte Gesundheitsrisiken ist eine wichtige Aufgabe. Familie und Freunde können das Bewusstsein der Pflegebedürftigen für ein angepasstes Verhalten bei Hitzewellen schärfen. Denn je früher die pflegebedürftige Person negative Auswirkungen von Hitze erkennt, desto eher kann sie handeln oder sich Hilfe holen.

Durch einfache individuell umsetzbare Maßnahmen kann der Alltag bei Hitze angenehmer gestaltet werden.

Zum Besuch mitbringen:

- wasserreiches Obst und Gemüse,
- Lieblingsgetränk der pflegebedürftigen Person,
- helle und luftige Kleidung,
- Sonnencreme, Sonnenbrille und luftdurchlässige, leichte Kopfbedeckung.

Während des Besuchs:

- Sprechen Sie mit der pflegebedürftigen Person über Gesundheitsrisiken durch Hitze.
- Regen Sie die pflegebedürftige Person zur Selbsthilfe an.
- Motivieren Sie die pflegebedürftige Person zum Trinken.
- Trinken Sie aktiv gemeinsam mit der pflegebedürftigen Person.
- Führen Sie bei Zustimmung der pflegebedürftigen Person sowie nach Rücksprache mit dem verantwortlichen Personal kühlende Wickel und Bäder an Armen und Beinen durch.



- Achten Sie darauf, dass Sonnencreme, Sonnenbrille und luftdurchlässige, leichte Kopfbedeckung auch verwendet werden.
- Achten Sie auf Veränderungen im Verhalten wie Verwirrtheit, Unruhe, Benommenheit.
- Sollten Sie mit der pflegebedürftigen Person gemeinsam nach draußen gehen, empfiehlt sich dies außerhalb der heißesten Tageszeit. Halten Sie sich nach Möglichkeit im Schatten auf.

In Kontakt bleiben:

- Vereinbaren Sie tägliche Telefonate zu festgelegten Uhrzeiten.
- Führen Sie häufiger Besuche durch.

Nicht nur bei Hitzewellen, sondern auch im Allgemeinen ist es wichtig, mit der pflegebedürftigen Person in Kontakt zu bleiben, um sich regelmäßig nach deren Wohlbefinden erkunden zu können.

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen
Fachgruppe Klima und Gesundheit
Gesundheitscampus 10
44801 Bochum
Telefon 0234 91535-3210
E-Mail: klima@lzg.nrw.de