

C.6

Beratung von gefährdeten Personen und Angehörigen

Ältere, pflegebedürftige und vorerkrankte Menschen in stationären Pflege- und Wohneinrichtungen haben ein hohes Risiko für hitzebedingte Gesundheitsprobleme. Daher ist es notwendig, den Bewohnerinnen und Bewohnern sowie ihren An- und Zugehörigen die Relevanz des Themas zu verdeutlichen.

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

Hinweise zur Beratung von Bewohnerinnen und Bewohner

Sensibilisieren Sie die Bewohnerinnen und Bewohner für die gesundheitlichen Folgen von Hitze, damit sie eventuell auftretende Symptome besser erkennen können. Informieren Sie über (Vor-)Erkrankungen und darüber, welche gesundheitlichen Auswirkungen aufgrund von Hitze auftreten können. Je früher die Bewohnerinnen und Bewohner negative Auswirkungen von Hitze erkennen, desto eher können sie handeln oder sich Hilfe suchen. Außerdem sollte den Bewohnerinnen und Bewohnern 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 Arzt abgesprochen werden. Aufgrund des verminderten Durstgefühls, beispielsweise durch die Einnahme bestimmter Medikamente oder bei älteren Bewohnerinnen und Bewohnern, besteht während Hitzeereignissen ein erhöhtes Risiko einer Dehydrierung oder sogar einer Exsikkose.

Sensibilisieren Sie die Bewohnerinnen und Bewohner 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 sorgen durch Kopfbedeckung, Sonnenbrille und Sonnencreme
- 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 Pulskühler anbringen

Diese Maßnahmen können den Bewohnerinnen und Bewohnern beispielsweise mit Hilfe von Flyern präventiv vermittelt werden. Auch tägliche Begegnungen sowie beständiger Austausch helfen, die Maßnahmen in den Alltag der Einrichtung zu integrieren. Je häufiger über Hitze, ihre Auswirkungen und Schutzmaßnahmen gesprochen 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 Versorgungsalltag unterstützend wirken. An- und Zugehörige leisten einen wichtigen Beitrag zum Wohlbefinden, denn sie kennen die Gewohnheiten und Wünsche der Bewohnerinnen und Bewohner häufig sehr gut. Insbesondere beim Hitzeschutz können An- und Zugehörige eine große Unterstützung für das Pflegepersonal sein und dazu beitragen, die Bewohnerinnen und Bewohner vor negativen gesundheitlichen Folgen von Hitze zu schützen. Dies ist unter anderem im Rahmen so genannter Hitzepatenschaften möglich.

Hitzepatenschaften

Unter Berücksichtigung individueller Möglichkeiten und Ressourcen sowie der Wünsche von Bewohnerinnen und Bewohnern können An- und Zugehörige sowie ehrenamtliche Personen als Paten („Buddies“) systematisch die Pflegenden unterstützen. Das sogenannte „Buddy-System“ umfasst verschiedene Aktivitäten zum Hitzeschutz während Hitzeperioden [1, 2]. Die Einbindung von An- und Zugehörigen sowie eines Besuchsdienstes sollte erst nach Einverständnis der Bewohnerinnen und Bewohner erfolgen. Zu den möglichen Aktivitäten oder empfohlenen Maßnahmen während Hitzeperioden zählen:

Zum Besuch mitbringen:

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

Während des Besuchs:

- Informationen zu Gesundheitsrisiken durch Hitze weitergeben
- die Bewohnerinnen und Bewohner zur Selbsthilfe anregen
- die Bewohnerinnen und Bewohner zum Trinken motivieren
- gemeinsam mit den Bewohnerinnen und Bewohnern Getränke einnehmen
- bei Zustimmung der Bewohnerinnen und Bewohner 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, auch unabhängig von Hitzeperioden

Wissenswert

Nicht nur bei Hitzeperioden, sondern auch im Allgemeinen, ist es wichtig, mit der pflegebedürftigen Person in Kontakt zu bleiben, um sich regelmäßig nach deren Wohlbefinden 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 pflegebedürftigen Angehörigen im Alltag schützen können. Dies kann geschehen durch:

- Aushändigen hitzebezogener Informationsflyer
- Aufhängen von Postern mit Hitzeschutztipp 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.

Zitierte Literatur

- [1] Ragetti, M. S. u. M. Rösli (2021): Hitze-Massnahmen-Toolbox 2021. Ein Massnahmenkatalog für den Schutz der menschlichen Gesundheit vor Hitze. SwissTPH, Basel. (pdf).
- [2] TMUEN – Thüringer Ministerium für Umwelt, Energie und Naturschutz (2023): Kommunale Hitze-Toolbox Thüringen. (pdf).

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 – Coole Tipps für heiße Tage. Berlin. (pdf).

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.

Bochum, Oktober 2023