



Tipps für pflegende Personen

Beispielsweise ältere Menschen, Personen mit Vorerkrankungen sowie Personen, die gewisse Medikamente einnehmen, sind während Hitzewellen besonders gefährdet. Deshalb ist eine intensive Betreuung dieser Risikogruppen bei hohen Temperaturen wichtig. Oftmals haben ältere Menschen ein verringertes Durstgefühl und müssen mehrmals am Tag zum Trinken animiert werden. Die geringe Flüssigkeitszufuhr und die im Alter abnehmende Fähigkeit zu schwitzen führen dazu, dass Wärme schlecht abgegeben werden und sich der Körper stark erhitzen kann. Medikamente wie beispielsweise Psychopharmaka können den Temperaturhaushalt darüber hinaus negativ beeinflussen. Auch die Sensibilisierung pflegebedürftiger Personen für mögliche gesundheitliche Risiken von Hitze kann dazu beitragen, negativen Auswirkungen vorzubeugen. Je früher diese erkannt werden, desto eher kann gehandelt werden.

Durch einfache Maßnahmen kann der Alltag bei Hitze angenehmer gestaltet werden:

- **Achten Sie auf eine ausreichende, alters- und einschränkungsangepasste Flüssigkeitszufuhr** bei pflegebedürftigen Personen über den Tag verteilt. Das Trinken kann durch ein abwechslungsreiches Angebot an Getränken attraktiver gestaltet werden (z. B. verdünnte Frucht- und Gemüsesaftschorlen, natürlich aromatisiertes Wasser oder lauwarme, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees). Dokumentieren Sie gegebenenfalls die eingenommenen Mengen.
- **Achten Sie auf eine natriumreiche und leichte Ernährung** der pflegebedürftigen Person, z. B. natriumreiches Wasser (> 20 mg/l) oder Speisen mit ausreichenden Mengen an Kochsalz sowie vermehrt kühle, wasserreiche Speisen und Obst. Bieten Sie kleine Portionen über den Tag verteilt an.
- **Sorgen Sie für ein geeignetes Raumklima** durch Maßnahmen zur Senkung der Raumtemperatur (z. B. außenliegender Sonnenschutz, Abschalten unnötiger Wärmequellen, Lüften möglichst nur bei niedrigerer Außentemperatur) sowie den Aufenthalt in kühlen und beschatteten Räumen (z. B. Nordseite, Korridore, Speisesaal, Kapelle).
- Befähigen bzw. motivieren Sie mobile Personen, ihre **Hitzeexposition zu verringern**, beispielsweise durch Vermeidung von körperlich anstrengenden Aktivitäten im Freien zu Zeiten höchster Hitzebelastung.



- **Kontaktieren Sie die Hausärztin oder den Hausarzt, wenn eine von Ihnen betreute Person an Erkrankungen leidet oder Medikamente einnimmt, die mit dem Wärme- und Flüssigkeitshaushalt in Verbindung stehen.** Mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt können eventuell notwendige Anpassungen besprochen werden.
- Bieten Sie der pflegebedürftigen Person **Möglichkeiten zur aktiven Kühlung** des Körpers an, wie z. B. Duschen, Hand-/Fußbäder, Auflegen feuchter Tücher, Puls Kühler, Kühlpacks oder Fächer.
- Verwenden Sie **lauwarmes Wasser** für die Körperpflege der pflegebedürftigen Person. Zu kaltes Wasser kann gefährlich für den Kreislauf sein und fördert das Schwitzen z. B. nach dem Duschen. Daher empfiehlt sich nur grobes Abtrocknen oder -tupfen, das auf der Haut verdunstende Wasser kühlt den Körper.
- Achten Sie bei der pflegebedürftigen Person auf **leichte, helle und luftige Kleidung**, die bei Bedarf eigenständig geöffnet werden kann und bei Aufenthalt im Freien auf zusätzlichen Sonnenschutz durch z. B. **Kopfbedeckung, Sonnenbrille und Sonnencreme**.
- Achten Sie auf das Benutzen von **leichter Bettwäsche und Laken**, entfernen Sie gesteppte Zudecken.
- **Messen Sie mehrmals täglich die Temperatur** der pflegebedürftigen Person und achten Sie auf mögliche Temperaturerhöhungen.
- **Achten Sie bei der pflegebedürftigen Person in regelmäßigen Abständen auf erste Symptome** einer hitzebedingten Gesundheitsbeeinträchtigung. Beim Feststellen unklarer Gesundheitszustände sollte die Ärztin oder der Arzt beziehungsweise der Rettungsdienst eingeschaltet werden. Ernstzunehmende Gesundheitsrisiken können so zumeist vermieden werden.