Kreis Mettmann
Die Landrätin

Hitzeschutz in der ambulanten Pflege

Wichtig: informieren und vorbereiten

Informationsquellen zu aktuellem Wettergeschehen nutzen

Abonnieren Sie den Newsletter des Deutschen Wetterdienstes (DWD). Damit werden Sie immer über eine bevorstehende Hitzewelle informiert.

Alternativ: Nutzen Sie die WarnWetter-App des DWD.

Schutz der Mitarbeiterinnen, der Mitarbeiter und des Pflegepersonals

Besprechen Sie die kommende Hitzewelle im Team.

Integrieren Sie zusätzlich in Ihre Gefährdungsbeurteilung nach Arbeitsschutzgesetz auch den Umgang mit Hitze für ihr Team.

Allgemeine Empfehlungen zum Hitzeschutz

Die nachfolgend aufgelisteten Punkte greifen nur die wichtigsten auf. Aufsuchende/ambulante Pflege sollte neben den individuellen klientenspezifischen Herausforderungen auch die lokale räumliche/baubezogene Situation erfassen und beachten. Die Zunahme heißer Sommertage kann in vielen Gebäuden mit unzureichender Dämmung und/oder fehlender Klimatechnik zu schwer beherrschbaren Temperaturbedingungen führen. Erweitern Sie Ihre Arbeitsabläufe und -pläne um die Identifikation solcher Gegebenheiten.

Für viele Senioren bedeuten diese Temperaturen eine große körperliche Belastung. Anders als jüngere Menschen leiden Hochbetagte stärker unter warmen Sommertagen. Dieses hat verschiedene körperliche Gründe:

- Im Alter ist das Durstgefühl häufig reduziert. Die Seniorinnen und Senioren reagieren also auf einen Flüssigkeitsmangel nicht selbstständig mit einer erhöhten Flüssigkeitszufuhr. Daher ist es erforderlich, sie entsprechend anzuleiten.
- Ein alter Mensch schwitzt weniger. Er ist also gegebenenfalls nicht in der Lage, durch die Verdunstung von Wasser auf der Haut die Körpertemperatur ausreichend zu senken.
- Zahlreiche Grunderkrankungen führen zur Immobilität. Ein im Bett liegender Mensch überhitzt vergleichsweise schnell; dies insbesondere, wenn er zugedeckt wird oder sofern Lagerungshilfsmittel genutzt werden.
- Verschiedene Medikamente wie etwa Neuroleptika beeinflussen die Temperaturregulation des Körpers.
- Ambulant versorgte Seniorinnen und Senioren unterliegen einem höheren Risiko als Menschen, die in einem Pflegeheim leben. Ihr Zustand kann nicht so engmaschig überwacht werden. Zudem fehlen oft Hilfspersonen, etwa zum Lüften oder zum regelmäßigen Anreichen von Getränken.

- Viele Senioren leben in einem Wohnumfeld, das schon aufgrund von baulichen Unzulänglichkeiten wenig Schutz vor Hitze bietet. Außenjalousien sind selten vorhanden, und eine unzureichende Wärmedämmung lässt im Sommer die Innentemperaturen schnell ansteigen.

Erfassung der Raumtemperatur

Hinweis: Menschen höheren Alters haben oft ein beeinträchtigtes subjektives Temperaturempfinden.
Gut sichtbar wird deshalb ein Thermometer mit großer Anzeige aufgestellt. Gegebenenfalls bieten sich Geräte mit Alarmfunktion an oder der Einsatz eines „Galileo-Thermometers“.

Maßnahmen zur Raumtemperaturabsenkung

- Räume nachts lüften, tagsüber weitestgehend geschlossen halten, gegebenenfalls Einbruchsicherung berücksichtigen
- Falls vorhanden außen liegenden Sonnenschutz nutzen.
- Interne Wärmequellen (auch Standby-Geräte und Netzteile – soweit nicht für Kommunikation notwendig – abschalten. Der Einsatz von Schaltnetzsteckern reduziert zudem die Brandgefahr in Gebäuden.
- Nutzung eines Ventilators nur nach eingehender Prüfung:
  - □ Empfindet der Klient den Ventilator als angenehm? Wichtig: Luftstrom nicht direkt auf das Gesicht richten
  - □ Gegebenenfalls Einbau einer Klimaanlage prüfen. Hygienerelevanz beachten
    => siehe „Merkblatt – Raum-/Gebäudekühlung“
- Bevorzugte Nutzung von Räumen auf der sonnenabgewandten Seite des Gebäudes
- Falls begrünte Außenflächen vorhanden sind => morgens bewässern, das sorgt tagsüber für mehr Kühle

Maßnahmen zu körpernahen Textilien

- leichte und luftdurchlässige Kleidung griffbereit halten
  - □ Ab 24 °C wird die Strickjacke ausgezogen und durch ein Hemd ersetzt.
  - □ Ab 26 °C wird die lange Hose gegen eine kurze Hose gewechselt.
- leichte Zudecke nutzen
- die Lagerungshilfsmittel reduzieren (Dekubitusprophylaxe erhalten)
- durchschwitzte Kopfkissenbezüge wechseln
- zusätzliche Kopfbedeckung für Außenaktivitäten vorhalten, z.B. Sonnenhut oder ein Basecap

Maßnahmen zur direkten Körpertemperaturabsenkung

- bei starker Überhitzung kühlende Waschungen, nur oberflächlich abtrocknen
- eigenständige Personen zu kühlen Fuß- und Armbädern oder zur Verwendung kühler Kompressen auf der Stirn animieren
- Symptome beachten, welche auf Überhitzung hindeuten:
  - □ Temperaturen über 38 °C
  - □ Unruhe
  - □ Verwirrtheit
  - □ Erbrechen
  - □ kühle Haut bei gleichzeitig hoher Körpertemperatur

Maßnahmen zu Essen und Trinken

Allgemein

- Umsetzung der Vorgaben der Dehydratationsprophylaxe
- Lebensmittel und Getränke können bei hohen Temperaturen leicht verderben, im Zweifelsfall sollten diese entsorgt werden.
- Attraktivität von Essen/Getränken für Insekten beachten (Allergie-/Erstickungsgefahr)

Getränke

- Bereitstellen von Kräuter- und Früchtetees, Saftschorlen oder Mineralwasser.
- kein Alkohol
- gegebenenfalls führen eines Trinkprotokolls
- Trinkwasser ist im Kreis Mettmann üblicherweise von höchster Qualität und kann bedenkenlos getrunken werden. Veränderungen in der Hausinstallation sollten ausgeschlossen sein.
- Beachtung der Farbe ausgeschiedenen Urins, diese dient als guter Indikator für zu geringe Flüssigkeitsaufnahme

Ernährung

Als Hauptspeise idealerweise leichte Gerichte wie

- nichtvegetarisch: Geflügel oder Fisch
- vegetarisch: saisonales Gemüse, andere leichte vegetarische Gerichte
- zusätzlich/alternativ: Wassermelonen, Götterspeise und andere flüssigkeitsreiche Speisen

Medikamente

Überprüfung von Medikamenten, ob diese

- die Schweißproduktion vermindern
- die Thermoregulation stören
- die Durchblutung der Haut reduzieren

Achten Sie auf eine korrekte Lagerung (gegebenenfalls Kühlung) der Medikamente.

Nachbereitung/Dokumentation

- Dokumentation aller Maßnahmen, auch durch Klienten abgelehnte Angebote
- Anpassung der Pflege- und Maßnahmenplanung an den aktuellen Gesundheitszustand
- besondere körperliche Reaktionen bei Hitzeperioden inklusive der notwendigen Interventionen in der Pflege- und Maßnahmenplanung dokumentieren
- Durchführungsnachweis/Pflegebericht
- Trinkplan
- Pflege- und Maßnahmenplanung
- Verantwortlichkeit/Qualifikation:
  - □ Standard „Versorgung von Klienten bei Sommerhitze“ (ambulante Pflege) für alle Pflegekräfte

Viele weitere Informationen

www.hitze.me

Bei folgenden hitzebedingten Warnsignalen bitte einen Arzt/eine Ärztin kontaktieren:

Appetitlosigkeit, Blässe oder Röte, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit,
Unruhe, Verwirrtheit, erhöhte Temperatur oder Fieber

In folgenden Situationen unverzüglich den Rettungsdienst (112) alarmieren:

Vorfinden einer bewusstlosen Person,
Anzeichen einer ausgeprägten Verwirrtheit,
hoher Puls oder niedriger Blutdruck

basierend auf „Standard: Versorgung von Klienten bei Sommerhitze (ambulante Pflege)“, www.pqsg.de