Kreis Mettmann
Die Landrätin

Hitzeschutz in der häuslichen Pflege

Hohe Temperaturen und Hitzeperioden wirken auf ältere, pflegebedürftige Personen besonders belastend. Das liegt unter anderem an der eingeschränkten Temperaturregulierung und Hitzewahrnehmung sowie an Vorerkrankungen und der Einnahme von Medikamenten.

Hitze kann in dieser Zielgruppe zu verschiedenen gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.

Die folgenden Empfehlungen und Tipps helfen Ihnen, diese Risiken so gering wie möglich zu halten.

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.

Tipps für Angehörige

Besuche und Kommunikation

- Häufigere Besuche und Anrufe ermöglichen es Ihnen, den Gesundheitszustand Ihrer Angehörigen im Blick zu behalten und mögliche Anzeichen einer Hitzebelastung zu erkennen.
- Sensibilisieren Sie weitere Kontaktpersonen was das Thema Hitze betrifft.

Allgemein

- körperliche Anstrengung vermeiden
- Aktivitäten (z. B. soziale Angebote oder Spaziergänge) zu kühleren Zeiten am Vormittag oder in den Abendstunden einplanen
- auf eine ausreichende Trinkmenge und geeignete Speisen achten (siehe S.2)

Aufenthalt im Freien

- Mindestens eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt im Freien sollte Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mind. 30 aufgetragen werden.
- leichte, helle Kleidung wählen (z. B. aus Baumwolle, Leinen, Viskose)
- Schuhe, die den Fußrücken bedecken
- Sonnenbrille und Kopfbedeckung anziehen
- Mittagssonne (11 Uhr bis 16 Uhr) meiden
- direkte Sonneneinstrahlung vermeiden
- Getränke mitnehmen

Empfehlungen für das Raumklima

- Wohn- und Schlafbereiche kühl halten (Ziel: < 26°C)
- lüften in den frühen Morgenstunden, abends oder nachts
- Fenster tagsüber geschlossen halten und – wenn möglich – von außen abdunkeln
- wenn möglich, in kühleren Räumen aufhalten (z. B. in unteren Geschossen oder auf die Nordseite ausgerichteten Räumen)
- überflüssige Wärmequellen wie Computer oder andere elektrische Geräte abschalten (kein Stand-by-Modus). Hier lohnt sich eine schaltbare Steckdose.

Tipps zum Trinken

- auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten
- regelmäßig und über den Tag verteilt trinken, bzw. dazu animieren
- Trinkmenge mit dem Arzt/der Ärztin abklären
- auf eine ausreichende Elektrolytzufuhr achten (z. B. mithilfe von Saftschorlen, Brühe)
- geeignete Getränke: Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sowie Fruchtsaftschorlen (1 Teil Saft auf 3 Teile Wasser)
- wird Heilwasser getrunken, Lagerungstemperatur von max. 25°C beachten
- ausreichenden Vorrat an Getränken sicherstellen
- Animieren Sie Ihre Angehörigen regelmäßig zum Trinken z. B. durch Anrufe, oder programmieren Sie eventuell vorhandene IT-Technik (Smartphones, u. a.) mit entsprechenden Hinweisen.

Tipps zum Essen

- grundsätzlich leichte Kost bevorzugen
- wasserreiche Nahrungsmittel, wie Obst und Gemüse, anbieten (z. B. Melone, Gurke, Tomaten, …)
- Kaltschalen in den Speiseplan integrieren
- regelmäßiges Überprüfen von Lebensmitteln, die bei Hitze schneller verderben können

Medikamente

Achten Sie auf eine korrekte Lagerung (gegebenenfalls Kühlung) der Medikamente. Temperaturbereiche sind auf der Verpackung vermerkt. Eventuell farblich markieren.

- Medikamente trocken lagern und direkte Sonneneinstrahlung vermeiden
- Weisen Sie alle eingebundenen Personen auf die korrekte Lagerung hin.
- Wenden Sie sich bei Fragen zu einzelnen Medikamenten an die Apotheke.
- Informieren Sie die zu pflegende und weitere betreuende Personen, die Arzneien nach Einnahme/Verabreichung wieder kühl/geschützt zu lagern.

Die Medikamentenliste sollte vor dem Sommer vom Hausarzt/von der Hausärztin überprüft werden.

Für Abkühlung sorgen

- Arme, Beine, Gesicht, Nacken mit feuchten Tüchern kühlen (insbesondere bei bettlägerigen Patienten)
- Wassersprays nutzen
- Ventilatoren einsetzen
  - □ nicht auf das Gesicht richten
- nur in Absprache mit den behandelnden Ärzten und Ärztinnen.
  Aufgrund veränderter Hautdurchblutung bei älteren Menschen wird durch Ventilatoren zu wenig Körperwärme trotz scheinbarem Kühleffekt durch den Luftstrom abtransportiert.

Guter Schlaf

- Schlafraum möglichst kühl halten oder, wenn möglich, den Schlafplatz in einen kühleren Raum verlagern
- leichte Bettwäsche verwenden, bei hohen Temperaturen ist das Baumwolllaken meist ausreichend
- auf leichte Schlafbekleidung achten

Bei Bettlägerigkeit

- Lagerungshilfen und Kissen: nur so viel wie unbedingt notwendig verwenden
- regelmäßig ein frisches, saugfähiges Handtuch auf das Kopfkissen legen

Selbstfürsorge

- Achten Sie auf Ihre eigene Leistungsfähigkeit und Belastung.
- Bei typischen Erschöpfungserscheinungen oder stärkeren Effekten (siehe unten), sollten Sie unverzüglich medizinische Hilfe in Anspruch nehmen.

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

Umsetzung baulich/technischer Konzepte

Sprechen Sie Ihren Gebäude-/Sanitärfachmann z. B. zu den Tipps und Anregungen im „Merkblatt zum Hitzeschutz – Raum-/Gebäudekühlung“ an.

Weitere Ansprechpartner:

- das Klimateam des Kreises Mettmann: hitze@kreis-mettmann.de
- die Klimafachleute Ihrer Stadt
- die Mitarbeiter der Verbraucherzentrale NRW stehen Ihnen ebenfalls gerne zur Verfügung.

Viele weitere Informationen

www.hitze.me