



Hitzeschutz in der stationären 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. Um diese weitestgehend zu vermeiden, ist es wichtig, die Bewohner und Bewohnerinnen durch bestimmte Maßnahmen vor den Gefahren der Hitze zu schützen.

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.



Aufnahme „Hitzeaktionen“ in QM-Struktur

Erstellen Sie im Rahmen Ihrer Qualitätsmanagementstruktur Konzepte zum Umgang mit Hitze in Ihrer Einrichtung. Als Grundlage können Sie auf die nachfolgend aufgeführten Informationen zurückgreifen.

Sollte Ihr eigenes QM bereits weitergehende, ergänzende Punkte enthalten, nehmen wir diese gerne mit auf: hitze@kreis-mettmann.de

Viele der notwendigen Arbeitsschritte sind arbeits- und zeitintensiv. Planen Sie entsprechende Zeitpuffer in Ihre Arbeitsabläufe ein.

Das Landeszentrum für Gesundheit (LZG NRW) bietet eine umfangreiche Broschüre mit Arbeitshilfen an: „Einrichtungsbezogener Hitzeschutz in NRW – Arbeitshilfen für stationäre Pflege- und Wohneinrichtungen“.



Schutz der Mitarbeiterinnen, der Mitarbeiter und des Pflegepersonals

- Besprechen der kommenden Hitzewelle im Team
- das Dienstzimmer kühl halten (Ziel: < 26°C)
- kostenlose Getränke für das Personal anbieten
- Anpassung der Tätigkeiten, wenn möglich:
 - anstrengende Tätigkeiten auf kühlere Tageszeiten verlegen oder in kühleren Räumlichkeiten durchführen
 - flexiblere Pausenzeiten anbieten
 - gegenseitige Unterstützung und aufeinander achten
 - insbesondere ältere Mitarbeitende schützen

QM-Inhalte – Hitzeaktionen für Patientinnen und Patienten

Allgemeine Empfehlungen

- Wohn- und Schlafbereiche kühl halten (Ziel: < 26°C)
- frühmorgens/nachts lüften
- Fenster tagsüber geschlossen halten
- Fenster abdunkeln
- Mittagssonne (11 bis 16 Uhr) meiden
- Aktivitäten (z. B. soziale Angebote oder Spaziergänge) auf den Vormittag oder die Abendstunden legen
- körperliche Anstrengung bei Hitze vermeiden
- direkte Sonneneinstrahlung vermeiden
- mindestens eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt im Freien sollte ein Sonnenschutzmittel mit mindestens Lichtschutzfaktor (LSF) 30 aufgetragen werden
- leichte, luftige Kleidung wählen
- Angehörige sensibilisieren (z. B. über das Merkblatt für Angehörige)

Tipps zum Trinken

- auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten
- regelmäßig und über den Tag verteilt trinken
- Trinkmenge mit dem Arzt/der Ärztin abklären
- wird Heilwasser verabreicht, Lagerungstemperatur von max. 25°C beachten
- 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)
- ausreichenden Vorrat an Getränken sicherstellen

Tipps zum Essen

- grundsätzlich leichte Kost bevorzugen
- Küchenmitarbeitende entsprechend sensibilisieren
- wasserreiche Nahrungsmittel, wie Obst und Gemüse, anbieten (z. B. Melone, Gurke, Tomaten, ...)
- Kaltschalen in den Speiseplan integrieren



Für Abkühlung sorgen

- Arme, Beine, Gesicht, Nacken mit feuchten Tüchern kühlen (insbesondere bei bettlägerigen Patienten)
- Wassersprays nutzen
- Ventilatoren einsetzen => nur in Absprache mit den behandelnden Ärzten und Ärztinnen.
Aufgrund veränderter Hautdurchblutung bei älteren Menschen wird – trotz scheinbarem Kühleffekt – durch den Luftstrom des Ventilators zu wenig Körperwärme aus dem Inneren abtransportiert.

Guter Schlaf

- Schlafräum möglichst kühl halten
- leichte Bettwäsche verwenden, bei hohen Temperaturen reicht meist ein Baumwolllaken
- auf leichte Schlafbekleidung achten

Medikamente

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

- Medikamente trocken lagern und direkte Sonneneinstrahlung vermeiden.
- Weisen Sie Klientinnen und Klienten bzw. Angehörige auf die korrekte Lagerung hin.
- Wenden Sie sich bei Fragen zu einzelnen Medikamenten an die Apotheke.



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

Besprechen Sie, wie eine eventuelle Anpassung der Medikamente bei Hitze gehandhabt werden soll.

Bei Bettlägerigkeit

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

Umsetzung baulich-technischer Konzepte

Die Arbeitshilfen des Landesentrums für Gesundheit (LZG) bieten im Kapitel C.10 „Gebäudebezogene Gestaltungsmöglichkeiten“ Empfehlungen baulich-technischer Konzepte zur Vermeidung von Hitze in Gebäuden. Hier handelt es sich eher um mittel- bis langfristige Anpassungen.



Sie haben bereits ein Konzept zum Hitzeschutz in ihrer Einrichtung oder würden gerne eines etablieren? Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihren Entwurf oder Ihre Fragen zum Thema per Mail an hitze@kreis-mettmann.de senden.

Weitergehende Planungen im Rahmen der „Verordnung zur Bestimmung Kritischer Infrastrukturen“ (KRITIS-V) und des SGB XI

KRITIS-V => gültig für Krankenhäuser mit Pflegeeinrichtungen

Über Vorgaben des SGB XI, §113 sind inzwischen **zusätzlich** folgende Einrichtungen

- der stationären Pflege seit 01. Juli 2022
- der Tages- und Kurzzeitpflege seit September 2022

verpflichtet, ihre Qualitätsmanagementstrukturen, welche auf eine stetige Sicherung und Weiterentwicklung der Pflegequalität ausgerichtet ist, um „flexible Maßnahmen zur Qualitätssicherung in Krisensituationen“ zu erweitern.

Dies beinhaltet unter anderem auch die Sicherstellung der Energie- und Wasserversorgung Ihrer Einrichtung.

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe „KRITIS NOWATER“ (Notfallvorsorgeplanung der Wasserver- und -entsorgung von Einrichtungen des Gesundheitswesens).



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