



Merkblatt zum Hitzeschutz in der ambulanten Pflege

Hohe Temperaturen und Hitzeperioden wirken auf ältere und/oder 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 Pflegebedürftige durch bestimmte Maßnahmen vor den Gefahren der Hitze zu schützen.

Wichtig - informieren und vorbereiten:

- Durch Abonnieren des Newsletters des Deutschen Wetterdienstes (DWD) werden Sie immer über eine bevorstehende Hitzewelle informiert
- Eine Registrierung kann über folgenden Link erfolgen:
https://www.dwd.de/DE/service/newsletter/form/hitzewarnungen/hitzewarnungen_node.html
Alternativ: Nutzung der Warnwetter-App des DWD
- Pflegebedürftige und Angehörige mündlich auf folgende Empfehlungen hinweisen sowie Informationsmaterial ausgeben (z. B. **Merkblatt für pflegende Angehörige, Flyer etc.**)
- An- und Zugehörige zur täglichen Kontaktaufnahme mit Pflegebedürftigen (z. B. über Anrufe) während Hitzeperioden motivieren

Allgemeine Empfehlungen zum Hitzeschutz in der Pflege/-Betreuungspraxis:

- Maßnahmen einleiten, um die Raumtemperatur kühl zu halten (Ziel: < 26°C) bzw. Pflegebedürftige auf Folgendes hinweisen:
 - Früh morgens/nachts lüften
 - Fenster tagsüber geschlossen halten
 - Fenster nach Möglichkeit von außen abdunkeln
 - Falls vorhanden, Klimaanlage/Ventilatoren einsetzen
- Körperliche Aktivitäten bei Hitze vermeiden und z.B. Spaziergänge auf den Vormittag oder die Abendstunden legen (Mittagssonne meiden)
- Mindestens eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt im Freien sollte Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mind. 30 aufgetragen werden
- Beim Anziehen auf leichte, luftige Kleidung achten
- Über Möglichkeiten zur Abkühlung aufklären bzw. (wenn möglich) diese veranlassen, wie z. B.: Hände, Arme, Nacken oder Stirn mit Wasser kühlen, z. B. mit feuchten Tüchern/Wassersprays/Kühlpacks

Essen und Trinken:

- Trinkmenge mit dem Arzt/der Ärztin abklären
- Klientinnen und Klienten auf entsprechende Flüssigkeitszufuhr hinweisen/Getränke bereitstellen
- Geeignete Getränke: Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sowie Fruchtsaftschorlen (1 Teil Saft auf 3 Teile Wasser)
- Auf Getränkevorrat hinweisen bzw. (wenn möglich) Vorrat an Getränken überprüfen
- Auf leichtes Essen und wasserreiche Lebensmittel hinweisen bzw. diese bereitstellen
- Auf Kühlschrankskontrolle hinweisen bzw. (wenn möglich) diese durchführen und auf verderbliche Lebensmittel und ggf. Entsorgung hinweisen

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 hitzeaktionsplan@landkreis-ludwigsburg.de senden.



Guter Schlaf:

- Schlafräum möglichst kühl halten bzw., wenn möglich und sinnvoll, auf einen Raumwechsel hinweisen
- Auf leichte Bettwäsche hinweisen, bei hohen Temperaturen ist das Baumwolllaken meist ausreichend
- Auf leichte Schlafbekleidung achten/hinweisen
- Bei Bettlägerigkeit:
 - Nur so viele Lagerungshilfen und Kissen verwenden wie unbedingt notwendig
 - Regelmäßig ein frisches saugfähiges Handtuch auf das Kopfkissen legen

Medikamente:

- Achten Sie auf eine korrekte Lagerung der Medikamente (auf Station und in den Haushalten)
 - Die empfohlene Lagerung ist auf der Verpackung vermerkt
 - Medikamente trocken lagern und direkte Sonneneinstrahlung vermeiden
 - Weisen Sie Pflegebedürftige 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

Schutz Pflegepersonal:

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

Auf hitzebedingte Warnsignale achten:

- Pflegebedürftige auf gesundheitliche Auffälligkeiten wie Austrocknungserscheinungen oder sonstige hitzebedingte Symptome beurteilen
- Anzeichen, die auf eine Hitzebelastung hindeuten, dokumentieren und melden

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

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

Bei Vorfinden einer bewusstlosen Person, Anzeichen einer ausgeprägten Verwirrtheit, hohem Puls oder niedrigem Blutdruck den Rettungsdienst (**112**) alarmieren.

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 hitzeaktionsplan@landkreis-ludwigsburg.de senden.