



Merkblatt für pflegende Angehörige zum Umgang mit Hitze

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

- Durch Abonnieren des Newsletters des Deutschen Wetterdienstes (DWD) werden Sie immer über eine bevorstehende Hitzewelle informiert
- Registrierung über folgenden Link:
https://www.dwd.de/DE/service/newsletter/form/hitzewarnungen/hitzewarnungen_node.html
- Alternativ:
Nutzung der WarnWetterApp des DWD (Download durch Scannen des QR-Codes)



Allgemeine Tipps für Angehörige:

- Häufigere Besuche und Anrufe ermöglichen es Ihnen, den Gesundheitszustand Ihrer Angehörigen im Blick zu behalten und mögliche Anzeichen einer Hitzebelastung zu erkennen
- Sensibilisieren Sie Ihre Angehörigen was das Thema Hitze betrifft
- Achten Sie auf eine korrekte Lagerung der Medikamente
 - Temperaturbereiche sind auf der Verpackung vermerkt
 - Wichtig ist ein trockener Lagerort ohne direkte Sonneneinstrahlung
 - Wenden Sie sich bei Fragen zu einzelnen Medikamenten an die Apotheke

Allgemeine Empfehlungen zum Hitzeschutz:

- Körperliche Anstrengung bei Hitze vermeiden
- Aktivitäten im Freien (z. B. soziale Angebote oder Spaziergänge) zu kühleren Zeiten am Vormittag oder in den Abendstunden einplanen
- Mittagssonne (11 Uhr bis 16 Uhr) meiden
- Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden
- Auf eine ausreichende Trinkmenge und geeignete Speisen achten (siehe Tipps zum Trinken)

Auf angepasste Kleidung und Sonnenschutz achten:

- Leichte, helle Kleidung (z. B. aus Baumwolle, Leinen, Viskose)
- Vor dem Weg nach draußen:
 - Sonnencreme auftragen, Sonnenbrille und Kopfbedeckung anziehen
 - Schuhe die den Fußrücken bedecken
 - Mindestens eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt im Freien sollte Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mind. 30 aufgetragen werden

Für Abkühlung sorgen:

- Arme, Beine, Gesicht, Nacken mit feuchten Tüchern kühlen oder Wassersprays nutzen
- Ventilatoren einsetzen



Empfehlungen für das Raumklima:

- Wohn- und Schlafbereiche kühl halten (Ziel: < 26°C)
- Lüften in den frühen Morgenstunden
- Fenster tagsüber geschlossen halten
- Fenster von außen abdunkeln
- Wenn möglich, in kühleren Räumen aufhalten (z. B. in unteren Geschossen oder auf die Nordseite ausgerichteten Räumen)
- Überflüssige Wärmequellen wie Glühlampen oder elektrische Geräte abschalten (kein Stand-by-Modus)

Tipps zum Trinken:

- Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten
- Trinkmenge mit dem Arzt/der Ärztin abklären
- Regelmäßig und über den Tag verteilt trinken
- 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
- Animieren Sie Ihre Angehörigen regelmäßig zum Trinken z.B. durch Anrufe

Tipps zum Essen:

- Grundsätzlich sollte leichte Kost bevorzugt werden
 - 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

Guter Schlaf trotz Hitze:

- Schlafräum möglichst kühl halten oder, wenn möglich, den Schlafplatz in einen kühleren Raum verlagern
- Leichte Bettwäsche verwenden, bei hohen Temperaturen ist das Baumwolllaken meist ausreichend

Bei Bettlägerigkeit:

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

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

- Appetitlosigkeit, Blässe oder Röte, 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.