



## Merkblatt zum 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:

- Verfolgen Sie Hitzewarnungen im Fernsehen, im Radio, in der Zeitung oder im Internet, wie beispielsweise auf der Internetseite des Deutschen Wetterdienstes
- Im Idealfall haben Sie den Newsletter des Deutschen Wetterdienstes (DWD) abonniert – so sind Sie immer über eine bevorstehende Hitzewelle informiert
- Registrierung über folgenden Link:  
[https://www.dwd.de/DE/service/newsletter/form/hitzewarnungen/hitzewarnungen\\_node.html](https://www.dwd.de/DE/service/newsletter/form/hitzewarnungen/hitzewarnungen_node.html)
- Alternativ: Nutzung der WarnWetter-App des DWD (Download durch Scannen des QR-Codes)
- Besprechen Sie das Vorgehen für die kommende Hitzewelle im Team



### Allgemeine Empfehlungen:

- Wohn- und Schlafbereiche kühl halten (Ziel: < 26°C)
  - Früh morgens/nachts lüften
  - Fenster tagsüber geschlossen halten
  - Fenster abdunkeln
- Mittagssonne (11 Uhr 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 Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mind. 30 aufgetragen werden
- Leichte, luftige Kleidung wählen
- Angehörige sensibilisieren (z.B. über das Merkblatt für Angehörige)

### Für Abkühlung sorgen:

- Arme, Beine, Gesicht, Nacken mit feuchten Tüchern kühlen (insbesondere bei bettlägerigen Patienten)
- Wassersprays nutzen
- Ventilatoren einsetzen

### Tipps zum Trinken:

- Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, regelmäßig und über den Tag verteilt trinken
- 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)

**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](mailto:hitzeaktionsplan@landkreis-ludwigsburg.de) senden.



- 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

### Guter Schlaf:

- Schlafräum möglichst kühl halten
- Leichte Bettwäsche verwenden, bei hohen Temperaturen ist das Baumwolllaken meist ausreichend
- Auf leichte Schlafbekleidung achten

### Medikamente:

- Achten Sie auf eine korrekte Lagerung der Medikamente
  - Die empfohlene Lagerung ist auf der Verpackung vermerkt
  - 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

### Schutz 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 achtgeben, insbesondere ältere Mitarbeitende schützen

### 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 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](mailto:hitzeaktionsplan@landkreis-ludwigsburg.de) senden.