



Herausforderungen, Handlungsfelder & Maßnahmen

Hochsommerliche Temperaturen in Kombination mit hoher Luftfeuchtigkeit bewirken eine starke körperliche Belastung, vor allem bei **älteren** (alleinstehenden) **Menschen**, chronisch Kranken, behinderten Menschen und Kindern. Vertrauenspersonen können einen starken Einfluss auf das Verhalten von Betroffenen haben – Angehörige, Bekannte, Ärztinnen und Ärzte sowie Nachbarn von Risikopersonen sind hier besonders gefordert!

Hyperthermie-Stadien und Symptome bei Hitzestress

Hitzeerschöpfung und **-kollaps**

- blasse feucht-kühle Haut, Schweißsekretion vorhanden
- Schwindelgefühl, Kopfschmerzen, Sehstörungen
- erhöhter Puls und Herzschlag, niedriger Blutdruck
- Durstgefühl, Übelkeit, Erschöpfung, Muskelkrämpfe

Beobachten Sie den allgemeinen körperlichen Zustand des Betroffenen und konsultieren Sie bei Bedarf eine(n) Ärztin/Arzt!

Gesundheitsnummer 1450

Hitzeschock/ Hitzeschlag

- erhöhte Kerntemperatur **> 40°C**
- hochroter und heißer Kopf
- gerötete, trockene und heiße Haut
- blass-zyanotisches Erscheinungsbild
- Kopfweg, Benommenheit, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen
- beschleunigte flache Atmung, Herzrhythmusstörungen
- Koordinationsstörungen, Verwirrtheit, Bewusstseinsverlust, Delirium

➤ **Notruf 144**



Beurteilung der Situation, Maßnahmen und Checklisten

Um adäquate Maßnahmen treffen zu können, ist es wichtig den Gesundheitszustand (Bettlägerigkeit, Immobilität, körperliche und mentale Verfassung, Selbstfürsorge-defizite, etc.) die Pflege- und die Umweltsituation (Dachwohnung, soziale Isolation, ...) gemeinschaftlich mit dem behandelnden Arzt & Pflegepersonal einer Beurteilung zu unterziehen, um die optimale Versorgung von Betroffenen während Hitzewellen zu gewährleisten.

Vorsorge und Organisation

- tägliche Kontrollanrufe und/oder –besuche
- Betreuungsmöglichkeiten durch mobile, Hilfs- oder Freiwilligendienste abklären – eventuell Notrufdienste in Betracht ziehen
- Telefonliste mit Kontakt- und Ansprechpersonen, Nachbarn, Hausarzt und Notrufnummern bereitlegen
- Aktivierung und Motivation zur Selbstfürsorge

Verringerung der **Wärmelast**

- Anpassung des Lüftungsverhaltens (in den frühen Morgenstunden – tagsüber Fenster geschlossen halten)
- Beschattung bzw. Abschirmung von Glasflächen
- Klimatisierung (mobile Quellen) und Ventilatoren
- Verdunstungskühlung (feuchte Tücher aufhängen, Wasser verstäuben & Ventilator) hat positive und negative Effekte wegen der steigenden Luftfeuchtigkeit
- Reduktion interner Wärmequellen (Küchengeräte, ...)
- Raumwechsel bzw. Aufsuchen kühlerer Orte bei Mobilität wie z.B. Kirchen, Museen;
- körperliche Aktivitäten im Freien in den frühen Morgen verlegen



Körperkühlung

- kühle Waschungen, Duschen, Fuß- und Unterarmbäder
- kühle nasse Tücher auflegen

Bekleidung und körpernahe Stoffe anpassen

- möglichst leichte und möglichst wenig Kleidung
- dünne Bettwäsche
- geeignete Kopfbedeckung, Sonnenschutz und Sonnenbrillen bei Aufenthalt im Freien

Flüssigkeits- und Elektrolytstatus, Nahrung

- Überwachung und Dokumentation des Trinkverhaltens – Trinkpläne und Flüssigkeitsbilanz protokollieren
- Getränke sollten kühl aber nicht kalt sein
- Elektrolytkorrektur (lauwarme Brühen, Mineralwasser, Fruchtsäfte, ...)
- **vermeiden** von alkohol-, koffein- und stark zuckerhaltigen Getränken
- **vermeiden** von schwerem und fettigem Essen – leichte Nahrung wie Obst und Gemüse mit hohem Wasseranteil ist zu bevorzugen
- Konsultation des behandelnden Arztes bez. Flüssigkeitsanpassungen und Diätvorschriften

Therapie und Medikamentenkontrolle

- Medikamente mit Einfluss auf Körpertemperatur, Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt bzw. Bewusstseinszustand (bspw. Entwässerungsmittel, Beruhigungsmittel, Antidepressiva, Blutdrucksenker, ...)
- Überprüfung und Anpassung der Medikamentengabe durch den zuständigen Arzt – Sicherstellung der Dokumentation
- Medikamentenlisten und Diätvorschriften gut auffindbar bereithalten

Bedarfsgüter

- Lagerung von Medikamenten, Lebensmitteln und Getränken
- Kühlschrankskontrollen und Müllentsorgung
- Sicherstellung der Versorgung mit sonstigen Verbrauchs- und Toilettenartikeln