

Tipps zum Hitzeschutz von älteren und pflegebedürftigen Personen

Aufgrund altersbedingter Veränderungen des Körpers, die u. a. zu verringertem Schwitzen, vermindertem Durstgefühl und eingeschränkter Wahrnehmung von Hitze führen, sind ältere Personen durch Hitze vermehrt gesundheitlichen Risiken ausgesetzt. Besonders für ältere Personen mit bestimmten Erkrankungen, Mobilitätseinschränkungen, ungünstiger Wohnlage, sowie für alleinlebende Personen ist daher Hitzeschutz von besonderer Bedeutung.

Alltag anpassen

Info: Maximale UV-Belastung am Mittag, maximale Temperatur meist am späten Nachmittag



- ❖ Körperliche Aktivität reduzieren und auf frühen Morgen oder späten Abend begrenzen
- ❖ Mittagszeit wegen hoher UV-Belastung möglichst drinnen verbringen
- ❖ Bei Aufenthalt im Freien: Sonne meiden und Schattenplätze aufsuchen; sonnengerechte Kleidung (Kopfbedeckung, luftige Kleidung, Sonnenbrille) und Sonnencreme verwenden

Flüssigkeitszufuhr und Ernährung beachten



- ❖ Über den Tag verteilt regelmäßig trinken: z. B. (Mineral-) Wasser oder Früchtetee; Trinkmengen bei bekannter Herz- oder Nierenschwäche (nach ärztl. Rücksprache) per Trinkplan anpassen
- ❖ Leichte und flüssigkeitsreiche Mahlzeiten (z. B. Salat, Gemüse, Obst)

Körper und Wohnung kühl halten



- ❖ Arm- und Fußbäder
- ❖ Feuchte Tücher für Beine, Arme und Nacken
- ❖ leichte Luftbewegung erzeugen (z. B. mit Fächer);
Achtung: Keine starke Zugluft
- ❖ Tags und nachts nach Möglichkeit den kühlfsten Raum der Wohnung zum Aufenthalt und Schlafen verwenden (z. B. Keller oder Räume auf Nordseite)
- ❖ Wohnung verschatten und in der Nacht sowie am frühen Morgen lüften

Besonderheiten bei Einnahme von Medikamenten



- ❖ Richtige Lagertemperatur von Medikamenten beachten (siehe Beipackzettel)
- ❖ Hitzeverträglichkeit von Medikamenten (z. B. Diuretika oder Blutdrucksenkende Medikamente) vor dem Sommer mit Hausärztin oder -arzt besprechen und ggfls. Einnahme nach Rücksprache anpassen; Achtung: nicht eigenständig anpassen!

Hilfsnetzwerke bilden und nutzen



- ❖ Bitten Sie ihre Freunde, Familie und Bekannte darum sie während Hitzetagen regelmäßig zu kontaktieren und an die Hitzeschutz-Ratschläge zu erinnern
- ❖ Nutzen Sie ggfls. ambulante Einkaufshilfen und Besuchsdienste
- ❖ Bieten Sie als „Angehöriger, Freund oder Nachbar“ älteren Personen in ihrem Umfeld Hilfe an und machen Sie sich mit den Signalen für Hitze-bedingte Beschwerden vertraut

Weitere Informationen:



- ❖ Informations-Videos des Bundesministeriums für Gesundheit zum Thema Hitzeschutz
<https://gesund.bund.de/service/mediathek#allgemeine-tipps-bei-hitze>
<https://gesund.bund.de/service/mediathek#hitze-risiko-fuer-aeltere>
- ❖ Weiterführende Informationen des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BiÖG) zum Hitzeschutz speziell für Menschen ab 65 Jahren und Angehörige
<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/menschen-ab-65-und-angehoerige/>
- ❖ Informationen des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BiÖG) zu hitzebedingten Gesundheitsproblemen
<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheits Themen/hitze-und-gesundheit/gesundheitsprobleme-bei-hitze>
- ❖ Kostenlose Online-Schulung „Pflege bei Hitze“ des Projektes „Klimaanpassung in der Pflege“ (KlapP) des Bayerischen Landesamtes für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit
<https://survey.lamapoll.de/Hitzeschulung-kurz/>

Checkliste für (pflegende) Angehörige, Freunde und Bekannte

- Informieren Sie sich z. B. mit Hilfe des Deutschen Wetterdienstes über Hitzewarnungen und machen Sie sich mit den Symptomen für hitzebedingte Gesundheitsprobleme vertraut.
- Motivieren Sie zum Trinken (ggfls. gemeinsam). Achten Sie darauf Getränke in Sicht- und Reichweite zu stellen. Vermitteln Sie in diesem Zusammenhang Sicherheit durch Unterstützung und Planung der möglicherweise häufigeren Toilettengänge. Bei bekannter Herz- oder Nierenschwäche vor dem Sommer ärztliche Rücksprache bezüglich Trinkmenge halten.
- Bieten Sie wasserreiches Essen an; Beispiele sind Müsli mit Milch, Obst (z. B. Melonen) oder Gemüse (z. B. Tomaten, Salatgurken); Vermeiden Sie möglichst die Nutzung von Herd und Ofen
- Ermöglichen Sie eine kontinuierliche Überprüfung der Raumtemperatur (z. B. durch Thermometer im Wohnbereich) und schalten Sie nicht benötigte wärmeproduzierende Geräte aus
- Suchen Sie kühle, schattige Räume oder Orte auf und achten Sie auf gute Verschattung der Räume
- Körper kühlen (z. B. mit feuchten Tüchern für Nacken oder Beine); auch Eigenschutz beachten
- Nachts oder bei kühlerer Außentemperatur lüften
- Bei bettlägerigen Personen so wenig Decken, Kissen und Lagerungshilfen wie möglich verwenden, da diese Hitze speichern. Saugfähiges Handtuch auf Kopfkissen legen und regelmäßig austauschen

Kontakt:

Saarpfalz-Kreis, Gesundheitsamt, Am Forum 1, 66424 Homburg

Telefon: 06841-104-7170; Telefax: 06841-104-7501

E-Mail: klima-gesundheit@saarpfalz-kreis.de

Homepage: www.saarpfalz-kreis.de

