

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 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 geringhalten und auf frühen Morgen oder späten Abend begrenzen
- ❖ Mittagszeit wegen hoher UV-Belastung und Temperatur 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 per Trinkplan anpassen
- ❖ Leichte und flüssigkeitsreiche Mahlzeiten (z. B. Salat, Gemüse, Obst)

Körper und Wohnung kühl halten



- ❖ Arm- und Fußbäder oder kurzes duschen
- ❖ 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 schattieren 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) 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 Pflegedienste/Wohlfahrtspflege: Einkaufshilfen, 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

Tipps für pflegende Angehörige, Freunde und Bekannte

- ❖ Informieren Sie sich über Hitzewarnungen, z. B. mit Hilfe des Deutschen Wetterdienstes
- ❖ Motivieren Sie per Telefon oder beim Besuch 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 Rücksprache mit Hausärztin oder -arzt bezüglich Trinkmenge halten
- ❖ Bringen Sie bei Besuchen flüssigreiche Nahrung wie Obst (z. B. Melonen) oder Gemüse (z. B. Tomaten, Salatgurken) mit und motivieren Sie zum Essen
- ❖ Ermöglichen Sie eine kontinuierliche Überprüfung der Raumtemperatur (z. B. durch ein Thermometer im Wohnbereich)
- ❖ Suchen Sie während ihres Besuchs kühle, schattige Bereiche auf
- ❖ Bei Bettlägerigen Personen so wenig Decken, Kissen und Lagerungshilfen wie möglich verwenden, da diese Hitze speichern
- ❖ Machen Sie sich mit den Symptomen für hitzebedingte Gesundheitsprobleme vertraut
- ❖ Betonen Sie die Wichtigkeit von Hitzeschutz

Weitere Informationen:

- ❖ Informations-Videos des Bundesministeriums für Gesundheit zum Thema Hitzeschutz



- ❖ Weiterführende Informationen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zum Hitzeschutz speziell für Menschen ab 65 Jahren und Angehörige
<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/menschen-ab-65-und-angehoerige/>
- ❖ Informationen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zu hitzebedingten Gesundheitsproblemen
<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/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/>

Kontakt:

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

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

E-Mail: gesundheitsamt@saarpfalz-kreis.de; Homepage: www.saarpfalz-kreis.de

