

GESUNDHEITSGEFAHR HITZE

Informationen und Handlungsempfehlungen
für die stationäre pflegerische Versorgung



HIGELA

Hitzeresiliente und gesundheitsfördernde
Lebens- und Arbeitsbedingungen
in der stationären Pflege



HITZE ALS GEFAHR FÜR DIE GESUNDHEIT

Mit Hitze assoziierte Erkrankungen

Flüssigkeitsmangel:

Symptome: Trockene Haut / Mund / Zunge, Benommenheit, Desorientierung, niedriger Blutdruck

Maßnahmen: Trinkprotokoll führen, Flüssigkeitszufuhr fördern

Hitzeausschlag

Symptome: Rote, punktförmige Flecken und Papeln, Jucken, Brennen, v.a. in Hautfalten

Maßnahmen: In kühler, trockener Umgebung aufhalten, luftige Kleidung, Hautbeobachtung und ggf. Mediziner*in informieren

Hitzekrampf

Symptome: Muskelkrämpfe ohne Bewusstseinsverlust

Maßnahmen: Aus der Sonne bringen, Ruhe, Muskeln dehnen und sanft massieren, Elektrolytlösung geben

Hitzekollaps / Hitzeohnmacht:

Symptome: Kurzzeitiger Bewusstseinsverlust, Schwindel

Maßnahmen: Körper kühlen, Schocklagerung, Flüssigkeit verabreichen, Mediziner*in informieren, ggf. Rettungsdienst alarmieren

Sonnenstich

Symptome: Roter, heißer Kopf, Fieber, Kopfschmerzen, Erbrechen, Bewusstseinsstörung, ggf. Krampfanfälle

Maßnahmen: Körper kühlen, Oberkörper hochlagern, Flüssigkeit verabreichen, Mediziner*in Informieren, ggf. Rettungsdienst alarmieren

Hitzeerschöpfung

Symptome: Körpertemperatur $< 40^{\circ}\text{C}$, Angst, feucht-kühle Haut, Müdigkeit, Blutdruck \downarrow , Puls \uparrow , Urinausscheidung \downarrow

Maßnahmen: Körper kühlen, Flüssigkeit / Elektrolytlösung verabreichen, keine fiebersenkenden Medikamente geben, Mediziner*in informieren, ggf. Rettungsdienst alarmieren

Hitzeschlag

Symptome: Trockene, heiße Haut, Bewusstseinsstörung, Atemfrequenz \uparrow , Blutdruck \downarrow , Puls \uparrow , Herzrhythmusstörung

Maßnahmen: Körper kühlen, Flüssigkeit verabreichen, Temperaturkontrolle, keine fiebersenkenden Medikamente geben, sofort Rettungsdienst alarmieren !



HITZE ALS GEFAHR FÜR DIE GESUNDHEIT

Erkrankungen als Risikofaktoren für die Entwicklung gesundheitlicher Probleme bei Hitze

Nahezu jede*r Bewohner*in in stationären Pflegeeinrichtungen weist Einschränkungen in der Selbstversorgung auf. Häufig liegen mehrere chronische Erkrankungen vor, die das Risiko für hitzeassoziierte Gesundheitsprobleme erhöhen.

Erkrankungen als Risikofaktoren

Veränderungen und gesundheitliche Probleme bei Hitze

Endokrinologische Erkrankungen
(z.B. Diabetes mellitus)

veränderte Durchblutung der Haut,
Reduzierung der Wärmeableitung,
reduziertes Schwitzen

Psychische Erkrankungen
(z.B. Depression, Schizophrenie, Sucht)

reduziertes Bewusstsein für hitzeassoziierte
Gefahren, häufig hoher Hilfebedarf

Neurologische Erkrankungen (z.B.
Morbus Parkinson, Multiple Sklerose)

reduzierte Bewegungsfähigkeit,
häufig hoher Hilfebedarf

Kardiovaskuläre Erkrankungen

Risiko von koronaren und zerebralen
Thrombosen, Verschlechterung der
bestehenden Verfassung

Lungenerkrankungen

Verschlechterung des bestehenden
Zustands durch hohe Temperatur oder /
und Umweltverschmutzung

Nieren- und Blasenenerkrankungen

verminderte Nierenfunktion bis hin zu
Nierenversagen, Inkontinenz

Adipositas

erschwerte Schweißverdunstung
aufgrund des Verhältnisses von
Körperoberfläche zu Körpermasse

PFLEGERISCHE UND PRÄVENTIVE MAßNAHMEN

Was können Pflegende tun?

■ Besonders gefährdete Bewohnende erfassen und die Pflegeprozessplanung anpassen

■ Bewohnende beraten und informieren, über:

- Gefahren von Hitze für die Person
- veränderte Tagesabläufe
- Vermeidung von körperlicher Anstrengung
- ausreichende Flüssigkeitszufuhr

■ Anpassen der Pflegeprozessplanung

- Biographiearbeit und individuelle Ressourcen der Bewohnenden nutzen
- Positionierung anpassen, weniger Kissen verwenden, schiefe Ebene & Mikropositionierungen nutzen
- gegebenenfalls Wundbeobachtung und -versorgung anpassen
- regelmäßige und häufigere Vitalzeichenkontrolle
- bei geringer Flüssigkeitsaufnahme und besonderen Bedarfen Trinkprotokolle führen und ggf. trinkfördernde Maßnahmen initiieren
- zusätzliche Betreuungsangebote und Sicherheitsbesuche

■ Kleidung der Bewohnenden anpassen

- weit, leicht, atmungsaktiv → Zirkulation
- hell statt dunkel → Reflektion statt Absorption
- Kopfbedeckung und Sonnenbrille

■ Befeuchtung der Haut

- nasse Tücher auf Beine, Arme, Gesicht und Nacken
- Haut mit kühlem Wasser befeuchten und trocknen lassen (dem Körper wird Verdunstungswärme entzogen)
- kühlende Fußbäder

■ Wenn möglich, kühle Räume nutzen

PFLEGERISCHE UND PRÄVENTIVE MAßNAHMEN

Arzneimittel und Hitze

■ Arzneimittel können zu hitzebedingten Gesundheitsproblemen führen, z.B. durch:

- veränderte zentrale Temperaturregulierung und entsprechende physiologische bzw. verhaltensbezogene Reaktionen
- geänderte kognitive Wachsamkeit, erhöhte Schläfrigkeit, Benommenheit
- veränderten Blutdruck und eingeschränkte Herzfunktion, fehlende Gefäßerweiterung und dadurch beeinträchtigte Abkühlung
- anticholinerge Effekte mit Hemmung des natürlichen Schwitzens
- geänderte Nierenfunktion und veränderter Elektrolythaushalt mit erhöhtem Risiko für Dehydrierung und Arzneimitteltoxizität oder für Überhydrierung und Elektrolytungleichgewicht

■ Wichtig bei der Applikation:

- auf Medikamentenverordnungen achten, die bei Hitze ihre Wirkung verändern oder hitzeassoziierte Gesundheitsgefahren fördern, z.B. transdermale Therapeutika, Diuretika, blutdrucksenkende Medikamente
- Absprachen mit zuständigen Mediziner*innen treffen

■ Lagerung der Therapeutika:

- die Temperaturen in den Medikamentenschränken überprüfen, Medikamente in den Zimmern der Bewohnenden beachten und ggf. den Lagerungsort anpassen
- Besondere Vorsicht bei Zäpfchen, Insulin, transdermalen Therapeutika, Dosieraerosolen und Salben

SICH SELBST SCHÜTZEN

Nicht nur die Bewohnenden leiden unter der Hitze und laufen Gefahr gesundheitliche Probleme zu entwickeln. Hitzezeit ist Urlaubszeit und hier treffen ungünstige Umstände aufeinander, die das Arbeitsfeld zusätzlich belasten. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Sie sich selbst vor Hitze am Arbeitsplatz schützen und schützen lassen!

Wie schützen Sie sich selbst?

- die Temperaturen im Auge behalten
- besonders anstrengende Tätigkeiten in die kühlere Tageszeit verlegen
- regelmäßige Pausen machen
 - ausreichend trinken
 - Erholung im Schatten oder in kühlen Räumen
 - erholsame Umgebung, mit der Möglichkeit die Beine hochzulegen
- luftige Arbeitskleidung tragen, ggf. für die Anschaffung/Reinigung von Sommerkleidung bei der Einrichtung werben
- Abkühlung verschaffen durch kalte Umschläge oder Waschen mit kaltem Wasser
- Arbeitszimmer kühl halten
 - in kühleren Zeiten (z.B. nachts) lüften
 - während der Hitze die Fenster geschlossen halten
- durch Verschattung Sonneneinstrahlung verhindern

Aufeinander achten, Teamarbeit (sich gegenseitig unterstützen, z.B. abwechselnde Personalbelegung in besonders heißen Bereichen)



Die Arbeiterwohlfahrt (AWO), Spitzenverband der freien Wohlfahrtspflege und Trägerin von über 800 stationären Pflegeeinrichtungen im gesamten Bundesgebiet, setzt sich bereits intensiv mit Fragen des Klimaschutzes auseinander und hat zudem Klimaneutralität vor 2040 beschlossen. Darüber hinaus werden die schon jetzt spürbaren Auswirkungen der Klimakrise in den Blick genommen und bereits heute konkrete Maßnahmen und Schutzkonzepte umgesetzt. Die AWO hat sich zum Ziel gesetzt, sowohl für die Bewohnenden als auch für die Beschäftigten ein lebenswertes und geschütztes Umfeld zu schaffen.

Die Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG) e.V. ist ein Netzwerk aus Akteur:innen des Gesundheitsbereiches, das sich der Klimakrise als größter Bedrohung für unsere Gesundheit annimmt. Als Ziel verfolgt sie die notwendige Transformation hin zu einer klimagerechten Gesellschaft, in der alle gesund leben können. KLUG hat sich zur Aufgabe gemacht den Gesundheitssektor gemeinsam klimaneutral zu gestalten und Klimaanpassung voranzutreiben.

Für weitere Informationen zu Hitze und Verhaltenstipps:



[higela.de](https://www.higela.de)



[hitze.info](https://www.hitze.info)



[klima-mensch-gesundheit.de](https://www.klima-mensch-gesundheit.de)

Herausgeberin und Kontakt:

KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V.

Cuvrystraße 1

10997 Berlin

kontakt@klimawandel-gesundheit.de

www.klimawandel-gesundheit.de

Gefördert vom:

