

HITZE UND HITZESCHUTZ

Köln, 09.08.2023 Die ersten Wochen des Sommers waren geprägt von anhaltender Hitze. Der Juli war zu nass, aber auch viel zu warm. Solche Hitzewellen treten in Deutschland immer wieder und auch über längere Zeiträume hinweg auf. Diese können sehr anstrengend sein, besonders für ältere Menschen, Babys und Kleinkinder sowie Menschen mit Vorerkrankungen. In der Pflegeberatung können die Hitze und die damit verbundenen Begleiterscheinungen auch zum Thema werden. Für die Berater*innen selbst, aber auch im Sinn der präventiven Beratung für die Ratsuchenden. Einfache Tipps und nähere Erläuterungen zu Hitze und Hitzeschutz helfen, sich vor Hitzestress zu schützen.

Typische Symptome durch hitzebedingte Beschwerden äußern sich in feuchtkalter Haut und Händen, niedrigem Blutdruck, schnellem Puls und rascher, schwacher Atmung. Außerdem können Appetitlosigkeit, Übelkeit, Schwindel, Erbrechen, Durchfall, Muskelkrämpfe und Verwirrung auf Hitzestress hinweisen. Treten diese Symptome auf, sollten Betroffene oder deren Begleitung sofort zu entsprechenden Maßnahmen greifen und z.B. Wasser trinken, Schatten aufsuchen und den Körper abkühlen. Wenn die aufgetretenen Symptome sich dadurch nicht lindern lassen, sollte dringend ärztlicher Rat in Anspruch genommen werden.

Hitzeschutz stellt eine wichtige Maßnahme dar, um sich vor den Auswirkungen extrem hoher Temperaturen und vor Überhitzung, Dehydrierung und weiteren Gesundheitsproblemen zu schützen. Dies ist besonders für Ältere, Pflegebedürftige, Kinder und Menschen mit Gesundheitsproblemen wichtig, weil sie für Hitzestress besonders

Kontakt:

compass private
pflegeberatung GmbH
Abteilung Politik und
Kommunikation
Thomas Gmeinder
Tel.: 0221 93332 -111
kommunikation@compass-
pflegeberatung.de
www.compass-pflegeberatung.de

anfällig sind. Leichte Kost und das Vermeiden von körperlicher Anstrengung können an heißen Tagen das Auftreten von hitzebedingtem Unwohlsein verhindern. Auf den Aufenthalt an kühlen Plätzen ohne direkte Sonneneinstrahlung, z.B. in der eigenen, abgedunkelten Wohnung, die regelmäßige Flüssigkeitszufuhr und eine allgemeine Achtsamkeit auf sich und andere Menschen sollte während großer Hitze sorgsam geachtet werden.

Tipps gegen den Hitzestress aus der Pflegeberatung

Das Thema Hitze und die Auswirkungen einer Hitzewelle spielen auch in der Pflegeberatung eine große Rolle, wie Claudia Calero, Leiterin der Abteilung Wissens- und Qualitätsmanagement bei compass, erklärt: *„Wir besuchen die Menschen in ihrer Häuslichkeit und erleben, wie warm es zum Teil dort ist. Auch bei unseren Beratungen am Telefon können wir bemerken, wenn Menschen einen trockenen Mund haben, was immer auch ein Zeichen für eine zu geringe Trinkmenge sein kann. In der Beratung können sehr niedrigschwellig Tipps zur notwendigen Flüssigkeitsaufnahme und zum sinnvollen Verhalten bei Hitze gegeben werden.“*

Gerade ältere Menschen haben oft ein eingeschränktes Durstempfinden. Sie befürchten auch, wenn sie zu viel trinken, schnell die Toilette aufsuchen zu müssen und diese nicht rechtzeitig zu erreichen. Um trotzdem ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen, gibt es praktische Tipps, weiß Claudia Calero: *„Eine gute Möglichkeit ist es, sich morgens die Menge an Getränken bereitzustellen, die im Laufe des Tages getrunken werden soll. So behält man das Thema gut im Auge und weiß am Abend, ob es geklappt hat. So etwas können sich auch jüngere Menschen angewöhnen. Bei älteren, pflegebedürftigen Menschen empfiehlt sich, regelhaft 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit am Tag*

Kontakt:

compass private
pflegeberatung GmbH
Abteilung Politik und
Kommunikation
Thomas Gmeinder
Tel.: 0221 93332 -111
kommunikation@compass-
pflegeberatung.de
www.compass-pflegeberatung.de

zu sich zu nehmen. Dazu eignen sich besonders gut Wasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee oder auch eine Saftschorle."

Koffeinhaltige Getränke sollten nur in Maßen oder gegebenenfalls verdünnt getrunken werden. Ebenso empfiehlt es sich, auf Alkohol zu verzichten. Menschen mit Vorerkrankungen, z.B. an Herz oder Nieren, sollten die optimale tägliche Trinkmenge mit ihren behandelnden Ärzt*innen besprechen. Um den Organismus nicht unnötig zu belasten, können statt schwer verdaulicher Speisen auch mehrere kleine und leichte Einheiten eingenommen werden.

Kühle Tagesplanung an heißen Tagen

Eine vorausschauende Tagesplanung während großer Hitzewellen ist auch in weiterer Hinsicht empfehlenswert. Zur Vermeidung körperlicher Anstrengungen während der hohen Temperaturen empfiehlt es sich, unvermeidliche Aktivitäten und notwendige Bewegung möglichst in die meist kühleren Morgen- und späten Abendstunden zu legen.

Gerade bei älteren, pflegebedürftigen und/oder chronisch kranken Menschen ist die körpereigene Wärmeabgabe häufig eingeschränkt. Trotzdem kann ihnen durch geeignete Maßnahmen Kühlung verschafft werden, z.B. durch das Befeuchten der Haut an Beinen, Armen, im Gesicht oder Nacken mit Tüchern. Auch lauwarme bis kühle Fuß- und Armbäder, Wadenwickel, kühlende Körperlotionen oder das Einsprühen der Haut mit Wasser bieten lindernde Kühlung. Ebenso helfen Waschungen oder Duschen mit lauwarmem Wasser während des Tages und auch der Einsatz von Kühlwesten kann ein probates Mittel sein, um der hitzebedingten Überlastung vorzubeugen.

Kontakt:

compass private
pflegeberatung GmbH
Abteilung Politik und
Kommunikation
Thomas Gmeinder
Tel.: 0221 93332 -111
kommunikation@compass-
pflegeberatung.de
www.compass-pflegeberatung.de

Körpertemperatur kontrollieren und senken

Speziell bei Bettlägerigkeit sollte darauf geachtet werden, dass kein Hitzestau entsteht. Zur Vermeidung eignen sich die Verwendung von geeignetem Bettzeug, z.B. leichter Baumwollbettwäsche oder Leinentüchern, gekühlten Räumen und die regelmäßige Kontrolle der Körpertemperatur. Sollten bei Ihnen oder anderen Menschen trotz alledem Symptome auftreten, die sich durch die beschriebenen Tipps und Maßnahmen nicht in der darauffolgenden Stunde bessern, sollten Sie unbedingt ärztliche Hilfe rufen, um einen möglichen Hitzeschlag oder andere Folgen zu vermeiden.

„Insbesondere bei Bewusstseinsminderung und mangelnder Reaktion bei der Ansprache, einem viel zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck und schwerer Atemnot besteht akuter Handlungsbedarf. In diesen Fällen sollte unverzüglich die Notrufnummer 112 gewählt werden, weil Lebensgefahr bestehen könnte“, so Claudia Calero. Nach Alarmierung der Rettungskette durch einen Notruf muss die betroffene Person möglichst sofort an einen kühlen Ort gebracht und von einengender Kleidung befreit werden. Kühlungsmaßnahmen und die Zuführung von Flüssigkeit gegen eine drohende Dehydrierung sind geeignete Sofortmaßnahmen bis zum Eintreffen von Rettungskräften.

Zusammenfassung der wichtigsten Hinweise:

- Ausreichend Wasser trinken
- Die Wohnung kühl halten
- Leicht essen
- Im Schatten bleiben
- Anstrengungen vermeiden
- Auf sich und andere achten
- Bei Vorerkrankungen auf ärztlichen Rat achten
- Im Notfall schnell reagieren und den Notruf wählen

Kontakt:

compass private
pflegeberatung GmbH
Abteilung Politik und
Kommunikation
Thomas Gmeinder
Tel.: 0221 93332 -111
kommunikation@compass-
pflegeberatung.de
www.compass-pflegeberatung.de



Bild:



Bildunterschrift: Pflegeberatung unterstützt Ratsuchende bei allen Fragen rund um die individuelle Pflegesituation, auch beim Thema Hitzeschutz für Pflegebedürftige und Angehörige.

Copyright: compass private pflegeberatung GmbH

Hintergrund:

Die compass private pflegeberatung GmbH berät Pflegebedürftige und deren Angehörige telefonisch, per Videogespräch und auf Wunsch auch zu Hause gemäß dem gesetzlichen Anspruch aller Versicherten auf kostenfreie und neutrale Pflegeberatung (§ 7a SGB XI sowie § 37 Abs. 3 SGB XI). Die telefonische Beratung steht allen Versicherten offen, die aufsuchende Beratung sowie die Beratung per Videogespräch ist privat Versicherten vorbehalten.

compass ist als unabhängige Tochter des PKV-Verbandes mit rund 700 Pflegeberaterinnen und Pflegeberatern bundesweit tätig. Die compass-Pflegeberaterinnen und -berater beraten im Rahmen von Telefonaktionen sowie zu den regulären Service Zeiten zu allen Fragen rund um das Thema Pflege.

Kontakt:

compass private
pflegeberatung GmbH
Abteilung Politik und
Kommunikation
Thomas Gmeinder
Tel.: 0221 93332 -111
kommunikation@compass-
pflegeberatung.de
www.compass-pflegeberatung.de