



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, Ärzte und Nachbarn von Risikopersonen sind hier 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, ...), 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 früh morgens

Im Hinblick auf die COVID-19-Pandemie sind oben genannte Maßnahmen zur zirkulierenden Kühlung nur anzuraten, wenn sich lediglich eine Person im Raum befindet. Andernfalls sind die Räume vor Betreten mehrerer Personen abzukühlen und nach Stoßlüftung einzeln von den Personen zu betreten.



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
- 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

Hitzetelefon **0800 555 621**