



Empfehlungen für Interventionsmaßnahmen bei anhaltenden Hitzeperioden

Eine Information für Pflegeeinrichtungen sowie
Einrichtungen der Eingliederungshilfe
Einrichtungen i.S. des Landesgesetzes über Wohnformen und Teilhabe (LWTG)

Ein heißer Sommer ist für den menschlichen Körper belastend. Dies gilt ganz besonders für ältere und kranke Menschen. Wir werden uns infolge der klimatischen Veränderungen auf wiederholt auftretende Hitzeperioden einstellen müssen. Daher erhalten Sie nachstehende Information über den Umgang mit Hitze.

Warum sind alte und kranke Menschen besonders gefährdet?

Im Alter nimmt das Durstgefühl ab, so dass viele alte Menschen chronisch zu wenig Flüssigkeit aufnehmen. Auch die Fähigkeit zu schwitzen nimmt im Alter ab und vermindert damit die Möglichkeit der Wärmeabgabe. Darüber hinaus können verschiedene Grunderkrankungen zu Immobilität und indirekt ebenfalls zu mangelnder Wärmeabgabe führen. Auch bestimmte Arzneimittel, wie z. B. Antiparkinsonmittel, Psychopharmaka wie Neuroleptika z.B. Haloperidol, Melperon, Pipamperon oder Promethazin (z.B. Atosil®) sowie Antihistaminika können die Temperaturregelung im Gehirn oder die Schweißdrüsenfunktion beeinflussen. Wenn der Organismus aber mehr Wärme aufnimmt als er wieder an die Umgebung abgeben kann, kommt es zum Hitzestau mit einem Anstieg der Körpertemperatur bis auf Werte über 41° Celsius und schließlich zum Hitzeschlag mit Kreislaufkollaps und Verwirrtheit bis hin zur Bewusstseinsstrübung. Ohne entsprechende medizinische Behandlung kann eine solche Situation gerade bei älteren und geschwächten Menschen zum Versagen lebenswichtiger Organsysteme und letztlich zum Tode führen.

Es ist deshalb wichtig, im Sommer auf Hitzewellen mit tropischen Temperaturen vorbereitet zu sein und die pflegerische Versorgung auf diese Situation auszurichten.

Einrichtungen müssen sicherstellen, dass alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter über die oben dargestellten medizinischen Zusammenhänge informiert sind und die erforderlichen Maßnahmen umsetzen. Dabei ist die Selbstbestimmung der Bewohner zu beachten. Lehnt die Bewohnerin oder der Bewohner trotz Beratung und angebotener Hilfestellung eine erforderliche Maßnahme ab, ist dies zu dokumentieren und ggf. die Betreuerin oder den Betreuer einzubinden.

Welche Maßnahmen müssen bei Hitze berücksichtigt werden?

Wohnräume

- Überprüfen Sie die Raumtemperatur
- Leiten Sie geeignete Maßnahmen zur Senkung der Raumtemperatur bzw. zur Belüftung ein; zum Beispiel:
 - Lüften Sie möglichst früh morgens, abends und auch nachts.
 - Dunkeln Sie die Räume tagsüber, wenn möglich mit einem außenliegenden Sonnenschutz, ab.
 - Vermeiden Sie unnötige künstliche Beleuchtung, da diese eine zusätzliche Wärmequelle darstellt.
 - Hängen Sie ggf. zur Kühlung feuchte Tücher im Zimmer auf.
 - Benutzen Sie Ventilatoren nur in Bewohnerzimmern, nicht in Gemeinschaftsräumen.

Bewohnerinnen und Bewohner

- Bringen Sie besonders gefährdete Bewohnerinnen und Bewohner in kühle Räume, z.B. in Korridore, den Speisesaal oder in Wohnräume an der Nordseite.
- Passen Sie den Tagesablauf der Hitze an.
- Es sollten belastende Aktivitäten vermieden werden.

Betten

- Achten Sie auf die Körperbedeckung der Bewohner
- Bieten Sie leichte Bettwäsche an (z.B. Laken als Zudecke). Es sollten so wenig Kissen wie möglich verwendet werden.
- Wechseln Sie Bettwäsche ggf. öfter als üblich.

Essen

- Bieten Sie leichte Kost an: Viel Gemüse und wasserreiches Obst, z.B. Melonen.
- Vermeiden Sie schwere Speisen, z.B. Wurstplatten.
- Bei starkem Schwitzen sollte für ausreichende Kochsalzzufuhr gesorgt werden.

Getränke

- Stellen Sie für die Bewohner verschiedene kühle, d.h. nicht kalte Getränke bereit: z.B. Kräuter- oder Früchtetees, Saftschorle, mineralhaltiges Mineralwasser oder auch Leitungswasser.
- Bieten Sie regelmäßig bzw. nach Bedarf Flüssigkeit an und leisten Sie ggf. Hilfestellung beim Trinken
- Sorgen Sie dafür, dass die Flüssigkeitszufuhr ggf. überwacht und dokumentiert wird.
- Kaffee und Alkoholgenuss sollten nach Möglichkeit vermieden werden.

Kleidung

- Achten Sie auf die Bekleidung der Bewohner
- Bieten Sie den Bewohnern leichte luftdurchlässige Kleidung an.
- Wirken Sie beim Spaziergang im Freien auf das Tragen einer Kopfbedeckung hin.
- Benutzen Sie, wenn möglich, Netzhosen mit Einlage statt luftundurchlässige Inkontinenzeinlagen

Pflegerische Versorgung

- Bieten Sie besonders bettlägerigen Bewohnerinnen und Bewohnern häufiger am Tag und vor dem Schlafengehen Waschungen an.
- Kühlende Waschungen und Einreibungen können zur Abkühlung des Körpers hilfreich sein.
- Bereiten Sie ggf. ein kühlendes Fußbad.
- Kontrollieren Sie täglich, bei großer Hitze ggf. auch mehrmals täglich, die Körpertemperatur, möglichst mit dem Ohrthermometer.
- Achten Sie auf Symptome, die auf Überhitzung hinweisen, wie Körpertemperaturen über 38° Celsius, Unruhe, Verwirrtheit und Erbrechen. Auch trockene kühle Haut bei gleichzeitig hoher Körpertemperatur kann ein Zeichen für einen drohenden Hitzschlag sein. Kreislaufbeschwerden, Muskelkrämpfe, Bauchkrämpfe sowie ein Erschöpfungs- und Schwächegefühl können erste Zeichen für eine Hitzefolgekrankheit sein.
- Wirken Sie beim Spaziergang des Bewohners im Freien auf die Verwendung eines Sonnenschutzmittels hin.

Tragen von FFP-Masken und medizinischem Mund-Nasen-Schutz

Das Tragen von medizinischem Mund-Nasen-Schutz und FFP-Masken ist wegen des erhöhten Atemwiderstandes anstrengend – besonders bei Hitze. Deswegen sollten Sie die FFP-Masken nur dann verwenden, wenn diese gemäß der Gefährdungsbeurteilung erforderlich sind.

Bewohnerinnen und Bewohner mit einer Behinderung oder einer anderweitigen gravierenden Einschränkung (z.B. schweres Asthma), können von der Maskenpflicht ärztlich befreit werden.

Leiden Ihre Pflegebedürftigen unter Herz- und / oder Lungenerkrankungen, beobachten Sie sie während des Tragens einer Mund-Nasen-Bedeckung genau in Bezug auf:

- die Vitalparameter sowie
- angestregtes Atmen,
- Verfärbungen der Lippen,
- Kaltschweißigkeit,
- Bewusstseinsbeeinträchtigung oder
- Unruhe.

Zusätzlich können Sie die Sauerstoffsättigung im Blut messen. Bei bestimmten schweren Erkrankungen (z.B. schwere COPD oder schweres Asthma) ist das Tragen von Masken möglicherweise nicht zumutbar oder könnte den Gesundheitszustand verschlechtern. Prüfen Sie in diesem Falle, ob die Pflegebedürftigen von der Maskenpflicht befreit werden können. Dies sollte ein Lungenfacharzt vorher schriftlich bestätigen.

Wechseln Sie einen medizinischen Mund-Nasen-Schutz bzw. eine FFP-Maske sofort, sobald diese durchfeuchtet ist.

Hausarzt und externe Beteiligte

Arbeiten Sie eng mit der Hausärztin oder dem Hausarzt zusammen sowie mit Betreuern und/oder Angehörigen.

Hitzewarndienst des Deutschen Wetterdienstes

Es wird auf das Hitzewarndienstsystem des Deutschen Wetterdienstes (DWD) verwiesen, wonach allen Einrichtungen unentgeltlich eine Hitzewarnung per E-Mail zugesandt werden kann. Das erforderliche Anmeldeverfahren wird Ihnen im Flyer „Newsletter Hitzewarnungen“ erläutert. Sie finden nähere Informationen auf www.dwd.de/gesundheit.

Ozonwerte

Aktuelle Ozonwerte finden Sie auf www.luft-rlp.de.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an das örtliche Gesundheitsamt!

Herausgeber



Referat Öffentlichkeitsarbeit und Reden

Bauhofstraße 9

55116 Mainz

www.mastd.rlp.de

Mainz, Juni 2021