

ÄLTERE MENSCHEN & HITZE SO SCHÜTZT MAN SIE



ÄLTERE MENSCHEN ÜBER 75 JAHREN ZÄHLEN ZUR GRÖSSTEN RISIKOGRUPPE IN DEUTSCHLAND

Gründe dafür sind:

- Physiologische Veränderungen im Alter, die Wärmeabgabe über die Haut erschweren
- Vorerkrankungen
- Einnahme von Medikamenten
- Einschränkungen der Mobilität und des adaptiven Verhaltens

HITZE – EIN NOTFALL

URSACHEN FÜR HITZEBEDINGTE ERKRANKUNGEN

- **Direkte Sonneneinstrahlung** auf Kopf und Nacken
- **Flüssigkeits- und Elektrolytmangel**
- **Überwärmung** des Körpers, Wärmestau

SYMPTOME VON HITZEBEDINGTEN ERKRANKUNGEN

- Roter Kopf, trockene Haut
- Erhöhte Körpertemperatur
- Unruhe und Verwirrtheit, unsicherer Gang
- Übelkeit und Erbrechen
- Kopfschmerzen und Nackensteifheit
- Kreislaufbeschwerden und Bewusstseinstörung

BESONDERER FOKUS

- Menschen mit Demenz
- Menschen mit Schlaganfall
- Menschen mit psychischen Erkrankungen
- Bettlägerige Menschen/ mit eingeschränkter Mobilität
- Menschen mit Inkontinenz
 - Vermeidungsverhalten/ Schamgefühl von häufigen Toilettengängen infolge häufig geringere Flüssigkeitsaufnahme / Betroffene können Bedürfnisse oft nicht adäquat äussern – engmaschige Überwachung des Allgemeinzustandes!

EMPFEHLUNGEN

ALLGEMEINE MASSNAHMEN

- Regelmäßige Kontrolle der **Vitalparameter** (Temperatur, Blutdruck, Puls)
- Angepasste **Kleiderwahl** (leicht, hell, luftig)
- Leichte **Bettdecken**
- Auf ausreichend **Flüssigkeitszufuhr** achten (ggf. auch i.v. oder s.c. erwägen) – gemeinsame Trinkrunden, Trinkprotokolle führen, Getränke attraktiv gestalten z.B. mit Minze und Zitrone
- Leichte erfrischende **Kost** mit hohem Wasseranteil, z.B. Suppen, Salate, Obst, Eis - Kohlenhydratreiche und schwere Kost vermeiden

MASSNAHMEN IN INNENRÄUMEN

- Regelmäßige Kontrolle der **Innentemperatur**
- **Lüften** nur frühmorgens und nachts
- **Verdunkeln** von Fenstern
- **Kühlung verschaffen** durch kalte Fußbäder, Waschungen mit ätherischen Ölen, kühlende Kompresse – Kontraindikationen beachten!

MASSNAHMEN IM FREIEN

- Aktivitäten im Freien in den **kühlen Stunden** am Morgen oder Abend einplanen
- **Schattige, luftige Orte** aufsuchen
- **Abkühlmöglichkeiten** mit Wasser unter Aufsicht
- UVA und UVB Schutz durch **Sonnencreme**, mind. LSF 30
- **Kopfbedeckung**, Sonnenbrille, langärmelige und **luftige Kleidung** (ggf. mit UV-Schutz)

AUF DIESE MEDIKAMENTE IST BEI HITZE- PERIODEN BESONDERS ZU ACHTEN UND GGF. RÜCKSPRACHE MIT ARZT/ÄRZTIN ZU HALTEN*



Blutdruck Medikamente:

- z.B. ACE-Hemmer, Betablocker, Diuretika, Kalziumantagonisten, Sartane



Psychopharmaka:

- v.a. anticholinerg wirksame Medikamente z.B. Diazepam, Tramadol, Clozapin



Medikamente zur Regulierung des Wasserhaushalts:

- Diuretika z.B. Furosemid (Lasix)
- Laxantien



Medikamente die über Pflaster verabreicht werden

- Schmerzmittel, z.B. Fentanyl
 - Andere Substanzen, z.B. Nicotin, Testosteron, o.ä.
- Stärkere Durchblutung erhöht die Dosisabgabe des Pflasters



Blutzuckermedikamente:

- Insulin

* schon vor Beginn des Sommers sollte ein prophylaktischer Check der Medikamentenlisten erfolgen



[Handlungsempfehlungen
für Pflegeeinrichtungen |
uni-potsdam.de](https://www.uni-potsdam.de/Handlungsempfehlungen-fuer-Pflegeeinrichtungen)



[Medikamentenanpassung bei
Hitze | KLUG \(klimawandel-ge-
sundheit.de\)](https://www.klug.klimawandel-gesundheit.de/)

KONTAKT:

Stadt Leichlingen, Am Büscherhof 1, 42799 Leichlingen

Klimaschutzmanagement, **Monika Meves**, E-Mail: klimaschutz@leichlingen.de

Umsetzung/Text/Gestaltung: CLIMATICON GmbH, www.climaticon.de