

Stationäre Pflege bei Sommerhitze – worauf ist zu achten?



Zukünftig ist aufgrund des Klimawandels häufiger mit extremen Hitzephasen zu rechnen. Vor allem ältere Menschen sind dann besonders gefährdet. Was sind die Probleme und wie können Sie vorbeugen?

Flüssigkeitszufuhr

Achten Sie auf eine ausreichende, über den Tag verteilte Trinkmenge. Empfohlen werden für Erwachsene mindestens 1,4 Liter lauwarme Flüssigkeit pro Tag – gerade Menschen ab 65 Jahren sollten diese Empfehlung unbedingt einhalten!



Problem

- ✓ Durch Schwitzen verliert der Körper Mineralstoffe
- ✓ Durstgefühl nimmt im Alter ab
- ✓ Flüssigkeitsmangel kann zu Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrations- oder Kreislaufproblemen, führen

TIPP

- ✓ Regelmäßig lauwarme Getränke wie Mineralwasser, ungesüßten Tee oder Saftschorlen anbieten
- ✓ Persönliche Vorlieben beachten
- ✓ Getränke gut erreichbar positionieren
- ✓ Ggf. Trinkprotokoll führen

Kühlung von außen

Ältere Menschen ab 65 Jahren haben oft Schwierigkeiten, ihre Körpertemperatur zu regulieren. Ihre Schweißproduktion setzt später und geringer ein, die Abgabe von Wärme über die Haut wird dadurch erschwert.



Problem

- ✓ Erhöhte Körpertemperatur
- ✓ Erschöpfung und Schwächegefühl
- ✓ Kreislaufprobleme bis zum Hitzekollaps
- ✓ Übelkeit und Schwindel
- ✓ Erbrechen
- ✓ Unruhe, Erregung
- ✓ Sonnenstich durch Wärmestau im Kopf bei direkter Sonneneinstrahlung

TIPP

- ✓ Waschen oder duschen
- ✓ Feuchte Tücher auf Beine, Arme, Gesicht und Nacken
- ✓ Kühlende Fußbäder
- ✓ Helle und luftige Kleidung aus Naturfasern
- ✓ Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden
- ✓ Fenster beschatten
- ✓ Lüften morgens, abends und nachts

ACHTUNG!

Nehmen Sie bei akuten Symptomen ärztliche Hilfe in Anspruch!

Stationäre Pflege bei Sommerhitze – worauf ist zu achten?



Ernährung

- ✓ Auf eine wasserreiche, leichte Kost achten
- ✓ Wasserreiche Snacks wie Obst oder Gemüse anbieten
- ✓ Zur Elektrolytzufuhr eignen sich auch salzige Snacks
- ✓ An zusätzliche Getränke denken



Medikamente

Bestimmte Medikamente wirken bei Hitze anders oder beeinflussen den Flüssigkeitshaushalt (z. B. Diuretika). Chronische Erkrankungen können dazu führen, dass der Körper sich nicht mehr so gut an Hitze anpassen kann oder Warnsignale nicht wahrgenommen werden. Achten Sie daher vor allem auf gefährdete Patientinnen und Patienten, lassen Sie ggfs. den Medikamentenplan anpassen und lagern Sie Medikamente korrekt.



Weitere Risikofaktoren

Grundsätzlich sind dies alle Faktoren, die daran hindern, Durst wahrzunehmen oder selbstständig zu stillen wie:

- ✓ Pflegebedürftigkeit, Bettlägerigkeit
- ✓ Jede Form der Bewegungseinschränkung
- ✓ Akute Erkrankungen wie Durchfall, Erbrechen oder Fieber
- ✓ Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ✓ Demenz
- ✓ Über- und Untergewicht



Sofortmaßnahmen

- ✓ Für kühle Umgebung sorgen
- ✓ Falls möglich: Kopf leicht erhöhen, Beine hoch lagern
- ✓ Körpertemperatur durch Kühlung von außen senken (z. B. mit kalten Umschlägen)
- ✓ Elektrolythaltige Getränke wie Mineralwasser oder abgekühlte Brühe anbieten

ACHTUNG! Verständigen Sie bei folgenden Symptomen sofort den Notarzt:

- ✓ Bewusstlosigkeit
- ✓ Körpertemperatur über 39 Grad Celcius
- ✓ Verwirrtheit
- ✓ Erbrechen
- ✓ Sehr niedriger Blutdruck (<100/60 mmHG) oder hoher Puls (>120 Schläge/Min.)

Passen Sie an heißen Tagen auch auf sich selbst auf!
Weitere Infos finden Sie online im Hitzeportal des Landkreises Augsburg unter: www.landkreis-augsburg.de/hitzeschutz

