

Tipps zur Pflege und zu Medikamenten

Körperpflege und -hygiene

- Kontrollieren Sie, wenn nötig auch mehrmals täglich, die Körpertemperatur. Eine Temperatur über 37° C ist als Alarmsignal anzusehen.
- Verwenden Sie leichte Bettwäsche, ggf. nur ein Laken zum Zudecken und möglichst wenig Kissen. Wechseln Sie diese bei Schwitzen häufiger. Luftdurchlässige Kleidung verhindert einen Wärmestau. Der Ersatz von folienbeschichteten Windelhosen durch Netzhosen mit Einlagen ist ebenfalls empfehlenswert.
- Benutzen Sie für die Pflege eine kühlende Körperlotion und bieten Sie kalte Fußbäder an.
- Waschen Sie vor allem Bettlägerige alle zwei Stunden und vor der Nachtruhe mit einem kalten Waschlappen ab.

Medikamente

- Verschiedene Medikamente, die auch chronisch Kranke, Pflegebedürftige und Ältere häufig einnehmen, beeinflussen den Flüssigkeitshaushalt und die Wärmeregulation des Körpers (beispielsweise Antidepressiva, Beruhigungsmittel, abführende, entwässernde und Blutdruck senkende Präparate).
- Halten Sie für Notfälle eine Liste mit allen verordneten Medikamenten bereit.
- In keinem Fall sollten Sie eigenständig Medikamente absetzen oder die Dosis reduzieren. Entscheidungen für oder gegen die Einnahme von Medikamenten während Hitzeperioden sollten nur in ärztlicher Verantwortung getroffen werden.

Hitzewarnungen und weitere Informationen

Deutscher Wetterdienst (DWD)

Der Deutsche Wetterdienst informiert im Rundfunk, auf seiner Internetseite oder über seine Telefonhotline, für welche Landkreise und kreisfreien Städte Hitzewarnungen bestehen. Es gibt zwei Warnstufen:

- die **starke Wärmebelastung** mit gefühlten Temperaturen von mehr als 32° C und
- die **extreme Wärmebelastung** mit gefühlten Temperaturen von mehr als 38° C.

Wetterdiensthotline: (0180) 5913913

Internet: www.dwd.de
(Klima/Wetter > Warnungen)

Weiterführende Informationen und Merkblätter zum Thema „Was tun bei Sommerhitze?“ gibt es beim:

Niedersächsischen Landesgesundheitsamt (NLGA)

Roesebeckstr. 4-6 · 30449 Hannover
Telefon (05 11) 45 05-0
Internet: www.nlga.niedersachsen.de
(>Umwelt & Gesundheit >>Sommerhitze)

Empfehlungen der **Deutschen Gesellschaft für Ernährung** für ältere Menschen gibt es im Internet: www.dge.de

Herausgeber:

Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit
Hinrich-Wilhelm-Kopf-Platz 2
30159 Hannover
www.ms.niedersachsen.de

Juni 2007

Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Frauen, Familie
und Gesundheit

Worauf Pflegepersonen bei Sommerhitze achten müssen

Hinweise für die Betreuung
älterer und kranker Menschen
zu Hause



Niedersachsen

Erhöhtes Risiko für Ältere und Kranke

Ältere Menschen trinken wegen eines verminderten Durstgefühls häufig zu wenig. Auch ihre Fähigkeit zu schwitzen vermindert sich.

Besonders betroffen bei Hitzeperioden sind chronisch Erkrankte, Menschen die bestimmte Medikamente einnehmen und solche, die Fieber oder generell Störungen der Hitzeanpassung haben. Gefährdet sind auch Kranke und pflegebedürftige Menschen mit Erinnerungs- und Gedächtnisstörungen, die auf ständige Hilfe angewiesen sind.

Das gesundheitliche Risiko ist im Frühsommer, wenn der Körper noch nicht auf hohe Temperaturen eingestellt ist, und bei länger anhaltenden Hitzewellen im Sommer besonders hoch.

Gesundheitliche Hitzefolgen

- Es können Gesundheitsbeeinträchtigungen auftreten, die von einer Hitzeerschöpfung über einen Hitzekollaps bis hin zu einem lebensgefährlichen Hitzschlag reichen.
- Ein Hitzschlag droht, wenn der Körper durch die erhöhte Außentemperatur die eigene Wärme nicht mehr ausreichend abgeben kann. Die Körpertemperatur steigt fiebrig an. Symptome sind eine heiße, rote und trockene Haut, kaum Schweiß, starke Unruhe, Schwindel, plötzliche Verwirrtheit, Krampfanfälle und Bewusstseinsbeeinträchtigung bis zur Bewusstlosigkeit.

**Ein Hitzschlag kann lebensgefährlich sein :
Verständigen Sie bei Verdacht oder auffälligen
Symptomen sofort den Rettungsdienst oder
einen Arzt!**

- Gleiches gilt bei einem **Sonnenstich** durch längere direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf: Hier sind die Symptome heftigste Kopfschmerzen, starkes Erbrechen, Körpertemperatur über 39° C ohne vorheriges Fieber, ein Kreislaufzusammenbruch oder ein Kollaps.

Tipps für die Betreuung und Ernährung

Raum und Umgebung

- Kontrollieren Sie die Raumtemperaturen. Versuchen Sie diese nicht über 26-28° C steigen zu lassen.
- Morgens, abends und möglichst auch nachts lüften, wenn die Luft im Freien kühler ist.
- Dunkeln Sie Räume tagsüber mit Rollläden oder Vorhängen ab und verzichten Sie auf künstliche Beleuchtung als Wärmequelle. Hängen Sie angefeuchtete Tücher auf.
- Niemals, auch nicht für kurze Zeit, geschwächte Personen bei Hitze oder Sonneneinstrahlung in einem abgestellten Fahrzeug zurücklassen.

Flüssigkeits-, Salzzufuhr und Ernährung

- Der Körper älterer Menschen benötigt täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit. Es eignen sich am besten kühle – nicht zu kalte – Mineralwässer, Saftschorlen, Kräuter- und Früchtetees, aber auch Kompotte und wasserreiche Früchte.
Bieten Sie so oft wie möglich etwas zu Trinken an, und achten Sie darauf, dass auch getrunken wird. Erhöhen Sie bei Fieber nochmals die Flüssigkeitszufuhr, über die Sie dann eine Liste führen sollten.
- Gleichen Sie Salzverlust bei starkem Schwitzen vor allem mit natriumreichen Mineralwasser (mehr als 20 mg Na/l) aus.
- Reichen Sie nur leichte Kost z. B. Gemüse, Salate, Obst, aber wenig Fleisch und Wurst oder schwer Verdauliches.
- Achten Sie besonders auf den hygienischen Umgang und die kühle Lagerung von angebrochenen Lebensmitteln. Verbrauchen Sie diese schnell, um Durchfallerkrankungen zu vermeiden.