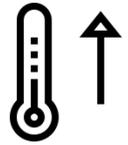




Hitzeschutz für Ältere & Pflegebedürftige

Hitzeperioden werden immer länger, intensiver und häufiger. Ältere Menschen, Pflegebedürftige und auch Pflegende sind besonders gefährdet. Erfahren Sie, was Sie gegen dieses Gesundheitsrisiko tun können.



Warum ist Hitzeschutz in der Pflege wichtig?

- Steigende Temperaturen **belasten** Ältere und Pflegebedürftige stärker.
- Mit zunehmendem Alter sind wir **weniger leistungsfähig**.
- Hitze beeinflusst die Wirksamkeit mancher **Medikamente**.
- Wer körperlich beeinträchtigt ist, trinkt oft weniger.



Flüssigkeitsmangel kann Müdigkeit und Schwindel verursachen und dadurch zu einem größeren Sturzrisiko führen.

Welche Anzeichen für Gesundheitsprobleme bei Hitze gibt es?

- Müdigkeit, Schwäche, Kurzatmigkeit
- Niedriger Blutdruck, hoher Puls
- Schwindel, Übelkeit, Erbrechen
- Kopf- oder Muskelschmerzen
- Ungewohnte Vergesslichkeit, Unruhe
- Trockener Mund
- Trockene Haut-Test: Auf dem Handrücken bleiben Hautfalten stehen



Hilfreiche Informationen:

- <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz>
- www.hitzewarnungen.de
- www.bosch-bkk.de/patientenbegleitung: Unsere Patientenbegleiterinnen und Patientenbegleiter beraten Sie gerne!





Tipps für heiße Tage

Worauf sollten Pflegebedürftige und Angehörige achten?

Drinnen:



- Raumtemperatur mit einem gut lesbaren Thermometer beobachten
- Morgens lüften, am besten mit Durchzug (ggf. Ventilator nutzen)
- Tagsüber Fenster schließen und mit Fensterläden oder Rollos abschatten
- Elektronische Geräte ausschalten, die nicht genutzt werden



Draußen:

- Bevorzugt im Schatten aufhalten

Bekleidung und Decken:



- Leichte, luftdurchlässige Kleidung und Nachtwäsche tragen (am besten aus Naturfasern)
- Bettdecke durch ein dünnes Laken oder leeren Bettbezug ersetzen

Trinken und Essen:



- Über den Tag verteilt ausreichend trinken (Wasser, ungesüßte Tees)
- Ein Glas in jedem Zimmer sichtbar und griffbereit
- Die Tagestrinkmenge schon morgens abmessen
- Anreize zum Trinken schaffen: Lieblingsgetränk, farbige Gläser, Strohhalm, Trinkbecker mit Griffen...
- Kleine Portionen leichter Kost essen: Obst, Gemüse, leichte Suppen, Kaltschalen...

Mit dem Arzt besprechen:



- Was ist die optimale Trinkmenge bei Erkrankungen oder Medikamenten?
- Verträgt man bestimmte Medikamente bei Hitze schlechter?
- Was ist die empfohlene Lagerungstemperatur der Medikamente?