

Was tun bei der Sommerhitze?

Hinweise für Pflegende und Betreuende

Warum ist bei großer Hitze die Gesundheit in Gefahr?

Große Hitze belastet den Körper. Grundsätzlich kann sich der Organismus aber an Hitze gewöhnen. Dieser Anpassungsprozess verläuft insbesondere bei älteren und pflegebedürftigen Menschen jedoch langsamer und schwieriger als bei jungen und gesunden Personen. Das Gesundheitsrisiko ist besonders hoch

- im Frühsommer, wenn sich der Organismus noch nicht auf warme Temperaturen eingestellt hat. Bereits die ersten hohen Temperaturspitzen im Mai und Juni können deshalb bedrohlich sein, weil der Körper noch keine Zeit zur Anpassung an die Hitze hatte. Das wird häufig übersehen.
- im Hochsommer bei länger anhaltenden Hitzewellen.

Bei einer Hitzewelle drohen insbesondere zwei Komplikationen:

- Hitzeerschöpfung mit Exsikkose (Flüssigkeitsmangel) ist die Folge eines veränderten Flüssigkeitshaushalts, der durch Schweißverluste hervorgerufen wird. Eine Hitzeerschöpfung entwickelt sich über mehrere Tage.
- Hitzschlag ist ein lebensgefährlicher medizinischer Notfall. Beim Hitzschlag gerät die Körpertemperatur außer Kontrolle und steigt rasch an. Zeichen eines Hitzschlags sind: ungewöhnliche Unruhe, eine heiße, rote, trockene Haut, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Schläfrigkeit, starkes Durstgefühl, Verwirrtheit, Krampfanfälle, eine Eintrübung des Bewusstseins bis zur Bewusstlosigkeit. Ein Hitzschlag entwickelt sich sehr schnell (innerhalb von 1 bis 6 Stunden) und kann in weniger als 24 Stunden zum Tod führen, wenn keine geeigneten Gegenmaßnahmen eingeleitet werden. Rufen Sie einen Arzt oder den Rettungsdienst und bringen Sie die betroffene Person in der Wartezeit an einen kühlen Ort. Geben Sie ihr zu trinken, lockern Sie enge Bekleidung und machen Sie kühle feuchte Umschläge. Sorgen Sie für Luftzug!

Wer ist besonders gefährdet?

- Besonders gefährdet sind alle Personen mit eingeschränkter Anpassungsfähigkeit an die Hitze. Dazu gehören
- Hochaltrige Personen,
- Personen mit Gedächtnisstörungen, Verständnis- oder Orientierungsschwierigkeiten, die für ihre täglichen Verrichtungen auf die Hilfe anderer angewiesen sind,

- Personen unter bestimmter medikamentöser Behandlung (Beruhigungsmittel, Antidepressiva, psychotrop wirkende Medikamente, Anticholinergika, Diuretika, verschiedene blutdrucksenkende Medikamente),
- chronisch Kranke (Herz-Kreislaufkrankheiten, cerebrovaskuläre Krankheiten, starkes Übergewicht, Unterernährung, Diabetes, M. Parkinson, respiratorische Insuffizienz, Niereninsuffizienz, periphere Gefäßkrankheiten, Demenz),
- fieberhafte Erkrankungen,
- Personen mit anamnestisch bekannten Störungen der Hitzeadaptation.

Wie können Sie sich über bevorstehende Hitzegefahren informieren?

Von zentraler Bedeutung ist, dass Hitzebelastung rechtzeitig als ein Problem erkannt und als eine Gefährdung der betreuten Personen angesehen wird. Insbesondere bei einer Hitzewarnung sind besondere Schutzmaßnahmen zu ergreifen. Deshalb gibt z. B. der Deutsche Wetterdienst bei entsprechender Wetterlage Hitzewarnungen für bestimmte Gebiete heraus: https://www.dwd.de/DE/wetter/warnungen/warnWetter_node.html

Das sollten Sie tun – Prävention und Therapie

- Passen Sie den Tagesablauf der Hitze an.
- Lüften Sie früh morgens, abends, wenn die Luft draußen kühler als drinnen ist und möglichst auch nachts.
- Kontrollieren Sie die Raumtemperaturen, versuchen Sie Temperaturen von mehr als 26-28°C in Patienten- bzw. Bewohnerzimmern zu vermeiden.
- Dunkeln Sie die Räume tagsüber mit Rollläden und Vorhängen ab.
- Reduzieren Sie die Beleuchtung als Wärmequelle (LEDs statt Glühbirnen).
- Angefeuchtete Tücher, im Raum aufgehängt, können bei trockener Hitze eine leichte Kühlung im Zimmer bewirken.
- Bei Einsatz von Ventilatoren: Zugerscheinungen geringhalten.
- Verwenden Sie leichte Bettwäsche, so wenig Kissen wie möglich und evtl. nur Laken als Zudecke.
- Wechseln Sie durchgeschwitzte Bettwäsche öfter als üblich.
- Verwenden Sie leichte luftdurchlässige Kleidung und lassen Sie alles Überflüssige weg.
- Benutzen Sie wenn möglich eher eine Netzhose mit Einlage als folienbeschichtete Windelhosen (Wärmestau!).

Flüssigkeits- und Salzzufuhr ist unerlässlich.

Ältere Personen sollten täglich mindestens 1500 bis 2000 ml Flüssigkeit zu sich nehmen. Es kann sinnvoll sein, im Einzelfall Bilanzen zu führen, da dieser Personenkreis die Situation selbst oft nicht richtig beurteilen kann. Hilfreich ist oft, die tägliche Trinkmenge sichtbar bereitzustellen.

- Halten Sie verschiedene lauwarme (nicht kalte) Getränke bereit: z.B. Kräuter- oder Früchtetee, Saftschorle, Mineralwasser, Leitungswasser. Wenn unbedingt Kaffee gewünscht wird, dann am besten verdünnt.
- Bieten Sie in jeder Stunde ein bis zwei Gläser Flüssigkeit an.

- Eisgekühlte Getränke oder sehr kalte Speisen sollten nicht zum Verzehr angeboten werden, da das Durstgefühl bei eisgekühlten Getränken schneller nachlässt und so die Trinkmenge geringer bleibt.
- Bei starkem Schwitzen sollten Sie darauf achten, dass der Salzverlust ausgeglichen wird. Verwenden Sie natriumreiche Mineralwässer (>20mg/l), um einem Natriumverlust infolge starken Schwitzens vorbeugen zu können.
- Generell sollten natriumarme Getränke wie Fruchtsäfte, Tee, Kaffee etc. nur dann eingenommen werden, wenn eine ausreichende Kochsalzzufuhr auf anderem Wege gesichert ist.
- Falls als Getränk (Mineral-)Wasser nicht akzeptiert wird, können Sie mit Tee, Fruchtsaft, kalten Suppen, Kompott, wasserreichen Früchten wie Erdbeeren, Pfirsichen, Tomaten, Gurken und Melonen variieren.
- Bei Fieber ist die Flüssigkeitszufuhr zu erhöhen. Zum Beispiel muss ein Mensch wenigstens 500 ml zusätzliche Flüssigkeit pro Tag trinken, wenn die Körpertemperatur von 37 auf 38 Grad steigt.
- Bieten Sie leichte Kost an: viel Gemüse, wasserreiches Obst. Vermeiden Sie schwere Speisen wie z. B. Wurstplatten.

Beachten Sie folgende pflegerische Maßnahmen und Hinweise:

- Benutzen Sie eine kühlende Körperlotion, evtl. ein Thermalwasserspray.
- Bereiten Sie ein kaltes oder lauwarmes Fußbad.
- Kontrollieren Sie bei großer Hitze ggf. die Körpertemperatur (z. B. mit einem Ohrthermometer).
- Achten Sie auf Symptome, die auf Überhitzung hinweisen wie Temperaturen über 38°C, Unruhe, Verwirrtheit, Erbrechen. Auch trockene kühle Haut bei gleichzeitig hoher Körpertemperatur kann ein Zeichen für drohenden Hitzschlag sein. In diesem Fall soll ein Arzt verständigt werden.

Besonderer Hinweis:

- Eine therapeutische Überaktivität kann gefährlicher als die eigentliche Exsikkose sein. Schnelle Flüssigkeitszufuhr kann nämlich zur hypotonen Hyperhydratation führen. Meist bedarf es 3 bis 5 Tage, um durch vorsichtige Infusionstherapie die Flüssigkeitsbalance wiederherzustellen. Gleichzeitig müssen die Patienten/Bewohner fortgesetzt zum Trinken aufgefordert werden.

Spezielle Empfehlungen für Alten- und Pflegeheime

Zusätzlich zu den oben dargelegten Empfehlungen sollten in den Pflege- und Altenheimen die organisatorischen Vorbereitungen getroffen werden, damit bei Hitzewarnungen folgende Vorkehrungen erfolgen können:

- Benutzen Sie in Gemeinschaftsräumen Ventilatoren (Zugerscheinungen vermeiden).
- Versuchen Sie, besonders gefährdete Bewohner in kühle Räume zu bringen (Korridore, Speisesaal, Kapelle, Räume an der Nordseite).
- Waschen Sie insbesondere bettlägerige Bewohner alle 2-3 Stunden und vor dem Schlafengehen mit einem nassen, lauwarmen Waschlappen ab.

- Sorgen Sie dafür, dass die Flüssigkeitszufuhr überwacht und dokumentiert wird.
- Im Einzelfall sollten Sie Bilanzen führen und seien sie auch nur ungefähr, um Gefahrenmomente zu erkennen. In diesem Zusammenhang ist ein Trinkplan sehr sinnvoll.
- Für die Erstellung der Speisepläne sind die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für ältere Personen hilfreich.

Lebensmittel verderben bei hohen Temperaturen sehr viel schneller!

- Kühlen Sie Lebensmittel und Speisen stets oder brauchen Sie diese schnell auf!
- Achten Sie dabei auch auf Lebensmittel und Getränke im Zimmer! Angebrochene Packungen (z.B. Joghurt, Flüssignahrung) oder angebrochene Fruchtsaftflaschen etc. können bei großer Hitze schnell verderben. Sie können so beispielsweise zu Durchfallerkrankungen führen und damit die gesundheitlichen Gefahren noch erhöhen.
- Werfen Sie im Zweifelsfall Lebensmittel oder Getränke frühzeitig weg.

Medikamente und Hitze

Verschiedene Medikamente greifen auch in Vorgänge ein, die der Körper zur Anpassung an Hitze bzw. Aufrechterhaltung des Flüssigkeitshaushaltes nutzt. Medikamente können deshalb die Hitzeadaptation beeinträchtigen und bei verlängerter Hitzeexposition im Zusammenwirken mit anderen Risikofaktoren die Entwicklung einer Exsikkose, Hitzeerschöpfung und eines Hitzschlags begünstigen.

Diese Medikamente sollten deshalb von Fall zu Fall in die Betrachtung des gesamten Risikoprofils eines Patienten/Bewohners einbezogen werden.

In keinem Fall ist eine automatische Reduzierung der Dosis oder das Absetzen eines Medikaments, das mit der Hitzeanpassung des Körpers in Wechselwirkung stehen kann, durch Pflegepersonal gerechtfertigt. Die Entscheidung zur Einnahme von Medikamenten, welche die Fähigkeit des Körpers zur Anpassung an die Hitze verändern können, ist durch den behandelnden Arzt zu treffen.

Bei Fragen und Anregungen nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf:
Tel. 02 51/4 92-53 33 gesundheitsamt@stadt-muenster.de