

# Gesund durch die Sommerhitze

## Tipps für zuhause versorgte Menschen mit Pflegebedarf und ihre Angehörigen

### So schützen Sie sich und Ihre Angehörigen bei Hitze

Wenn Sie pflegebedürftig sind oder Sie Angehörige pflegen, denken Sie bitte daran, dass bei hohen Temperaturen verstärkt Gesundheitsprobleme auftreten können:

- Hitze belastet das Herz-Kreislauf-System stark.
- Ein vermindertes Durstgefühl, Schluckbeschwerden oder eine Demenzerkrankung können dazu führen, dass keine ausreichende Trinkmenge aufgenommen wird.
- Medikamente können sich zusätzlich auf das Durstgefühl, das Trinkverhalten und den körpereigenen Wasserhaushalt auswirken. Zudem können hohe Temperaturen die Wirkung und Nebenwirkungen von Medikamenten beeinflussen.
- Es kann schwierig oder nicht selbstständig möglich sein, sich in kühlere Bereiche zu begeben oder für Abkühlung zu sorgen.

### Hitzebeschwerden erkennen und handeln

Große Hitze oder direkte Sonneneinstrahlung über einen längeren Zeitraum hinweg können zu schwerwiegenden Gesundheitsschäden führen. Kontaktieren Sie bei gesundheitlichen Problemen zeitnah die Hausärztin oder den Hausarzt. Rufen Sie außerhalb der Sprechzeiten die Nummer 116 117 an, um bei Bedarf Rat einzuholen.

Achten Sie auf typische Warnzeichen. Diese treten möglicherweise auch erst einige Zeit nach Beginn der Hitzebelastung auf. Warnzeichen sind:

- Erschöpfungsgefühl
- Starke Blässe / Röte
- Kopfschmerzen / Muskelschmerzen
- steifer Nacken
- Übelkeit / Schwindel / Erbrechen
- Kurzatmigkeit
- Unruhe / Verwirrtheit
- erhöhte Temperatur / Fieber
- Infektionen (z. B. Blasenentzündung)
- Appetitlosigkeit
- Verstopfung
- Übermäßiges Schwitzen oder überhaupt kein Schweiß

### Erste Hilfe-Maßnahmen

- Bringen Sie sich bzw. betroffene Personen schnell aus der Hitze bzw. der direkten Sonneneinstrahlung.
- Öffnen bzw. entfernen Sie Teile der Kleidung.
- Trinken Sie bzw. bieten Sie Wasser an, allerdings nur, wenn kein Erbrechen und keine Bewusstseinsstörung vorliegen.
- Kühlen Sie den Kopf, den Nacken, die Hände und Füße mit feuchten, lauwarmen Tüchern.

### Im Notfall

Verständigen Sie sofort den Rettungsdienst unter dem Notruf 112, wenn Sie eine Person vorfinden,

- die nicht ansprechbar ist,
- die messbar zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck hat,
- deren Bewusstsein getrübt ist,
- die an Atemnot leidet.

## Tipps für Angehörige

- Informieren Sie sich über bevorstehende Hitzewellen und verfolgen Sie Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes (s. u.).
- Sprechen Sie mit der Hausärztin oder dem Hausarzt, worauf Sie bei hohen Temperaturen achten sollten, insbesondere wenn die pflegebedürftigen Personen Medikamente (insbesondere Blutdrucksenker, entwässernde Medikamente) einnehmen. Überprüfen Sie, ob die Medikamente auch bei Hitze richtig gelagert sind.
- Erinnern Sie bei Aufenthalt im Freien an ausreichenden Sonnenschutz, eine leichte Kopfbedeckung und Sonnenschutzmittel.
- Erinnern Sie regelmäßig daran, ausreichend zu trinken (2 bis 3 Liter am Tag). Sprechen Sie bei bestimmten Vorerkrankungen (z. B. Herz- und Nierenerkrankungen) die optimale Trinkmenge mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt ab. Sorgen Sie für einen Vorrat an Getränken, am besten Wasser.
- Überprüfen Sie regelmäßig die Raumtemperatur. Kühlen Sie, vor allem in den kühleren Morgen- und Abendstunden, durch Lüften oder Verschatten des Raumes. Wenn es nicht anders geht: Installieren Sie eine (ggf. mobile) Klimaanlage.
- Schlagen Sie vor, luftige Kleidung zu tragen. Beziehen Sie dünnere oder leichtere Bettwäsche.
- Verlegen Sie gemeinsame Aktivitäten in die kühleren Stunden des Tages und nutzen Sie schattige Plätze.
- Helfen Sie bei der Kühlung des Körpers, z. B. mit feuchten Tüchern, lauwarmen Duschen, Fußbädern oder Wasserspray.
- Planen Sie häufigere Besuche und Anrufe ein, um frühzeitig Anzeichen von Hitzebelastung zu erkennen.
- Schaffen Sie ein unterstützendes Netzwerk mit weiteren Angehörigen, Personen aus der Nachbarschaft, dem Pflegedienst, dem Alten- oder Seniorenzentrum und anderen.
- Vergessen Sie nicht, auf sich selbst zu achten.

## Tipps für Menschen mit Pflegebedarf

- Bitten Sie Ihre Angehörigen und Nachbarn um Unterstützung, z. B. bei Einkäufen oder bei der Verschattung und Kühlung der Wohnung.
- Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt und dem Pflegedienst, worauf Sie bei hohen Temperaturen achten sollten, insbesondere wenn Sie Medikamente einnehmen.
- Trinken Sie ausreichend, täglich 2 bis 3 Liter. Sprechen Sie bei Herz- oder Nierenerkrankungen mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt über eine Anpassung der Trinkmenge. Stellen Sie Ihre Getränke schon morgens griffbereit hin. Geeignet sind kühle Getränke wie Wasser, ungesüßter Tee und Saftschorlen.
- Bleiben Sie in täglichem Kontakt mit Ihrem Umfeld und bringen Sie Beschwerden frühzeitig zur Sprache.
- Stellen Sie sich zur Abkühlung eine Schüssel mit Wasser und ein Tuch oder ein Fußbad bereit.
- Kleiden Sie sich luftig und verwenden Sie leichte Bettwäsche.
- Nutzen Sie für Spaziergänge oder Erledigungen die kühleren Morgen- oder Abendstunden und lassen Sie sich, wenn möglich, begleiten. Wenn Sie sich zu anderen Zeiten bewegen möchten, können Sie ggf. auch zu Hause Bewegungsübungen im Sitzen durchführen.

## Weitere Informationen

### Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Gesund & aktiv älter werden – Hitze und Gesundheit

[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de)

### Klima Mensch Gesundheit

[www.klima-mensch-gesundheit.de](http://www.klima-mensch-gesundheit.de)

### Deutscher Wetterdienst

Wetterwarnungen

[www.dwd.de/DE/wetter/warnungen\\_gemeinden/warnWetter\\_node.html](http://www.dwd.de/DE/wetter/warnungen_gemeinden/warnWetter_node.html)

