

SCHUTZ BEI HITZEWELLE

HEISSE TAGE – KÜHLE KÖPFE

Hitzewellen können für Menschen aller Altersstufen eine Belastung sein. Am meisten gefährdet sind ältere und pflegebedürftige sowie chronisch kranke Personen.

EMPFEHLUNGEN FÜR ANGEHÖRIGE, PFLEGEPERSONAL, ÄRZTE UND ÄRZTINNEN ZUR BETREUUNG VON ÄLTEREN UND PFLEGEBEDÜRFTIGEN MENSCHEN ZU HAUSE ODER IN HEIMEN UND SPITÄLERN

Betagte und pflegebedürftige Menschen sind oft aus eigenem Antrieb nicht in der Lage oder sie spüren die Notwendigkeit nicht, sich gegen hohe Temperaturen zu schützen. Sie haben eine schlechtere Wärmeregulation, sie schwitzen weniger und besitzen ein vermindertes Durstgefühl. Dies macht sie anfällig für Hitzestress. Die Hitzewelle des Sommers 2003 hat deutlich gezeigt, dass ihr Leben in Gefahr sein kann. Dieses Risiko muss den Angehörigen, dem Pflegepersonal, den Ärzten und den Ärztinnen bewusst sein, damit sie rechtzeitig planen und Massnahmen ergreifen können.



- **Körperliche Aktivität beschränken**, ältere Menschen sollten sich während der heissesten Tageszeit nicht im Freien aufhalten.
- **Keine einschnürende Kleidung**: lose, helle und dünne Kleider wählen, mit Vorteil aus Baumwolle.

- **Haus bzw. Räume möglichst kühl halten**: tagsüber Fenster und Fensterläden/Rollläden oder Vorhänge schliessen, nachts Fenster öffnen und für Luftzirkulation sorgen. Darauf achten, dass im Aufenthaltsbereich kein Durchzug entsteht. Raumtemperatur überwachen, ev. Ventilator aufstellen. Im Bedarfsfall gefährdete Personen an einen kühleren Ort oder auf ein kühleres Stockwerk verlegen.



- **Körpertemperatur überwachen**.
- **Körper abkühlen**: zu kühlen Duschen oder Bädern auffordern. Falls dies nicht möglich ist, ganzen Körper mit feuchtem Tuch erfrischen. Kalte Tücher auf Stirn und Nacken, kalte Arm- und Wadenwickel, kalte Fuss- und Handbäder verschaffen Linderung und senken die Körpertemperatur.

- **Genügend Flüssigkeitszufuhr** (mindestens 1,5 Liter pro Tag, falls vom Arzt nicht anders verordnet) während Hitzewellen ist essenziell: Regelmässige Flüssigkeitsaufnahme planen, überwachen und dokumentieren, zu regelmässigem Trinken animieren, auch wenn kein Durstgefühl vorhanden ist. Auf besondere Vorlieben der Betroffenen eingehen. Aber: keine alkoholischen, koffeinhaltigen oder stark gezuckerten Getränke.



- **Kalte, erfrischende Speisen** mit möglichst hohem Wassergehalt: Früchte, Salate, Gemüse, Milchprodukte. Auf ausreichende Versorgung mit Salz achten.
- **Verderbliche Nahrungsmittel im Kühlschrank** aufbewahren.

SCHUTZ BEI HITZEWELLE

HEISSE TAGE – KÜHLE KÖPFE

ACHTUNG: FOLGENDE SYMPTOME SPRECHEN FÜR HITZEFOLGEN/DEHYDRIERUNG

- > Hohe Körpertemperatur
- > Erhöhter Puls
- > Schwäche, Müdigkeit
- > Kopfschmerzen
- > Muskelkrämpfe
- > Trockener Mund
- > Schlafstörungen
- > Verwirrtheit, Schwindel, Bewusstseinsstörungen
- > Übelkeit, Erbrechen, Durchfall

SOFORT HANDELN!

- > Betroffene Person auf das Bett legen, Körper mit feuchten Tüchern kühlen
- > Falls sie klar und bei Bewusstsein ist: frisches Wasser zu trinken geben
- > Falls diese Massnahmen nicht erfolgreich sind: Arzt/Ärztin rufen

PLANUNG BEGINNT VOR EINER HITZEPERIODE

Den alten Menschen wiederholt die Wichtigkeit von Schutzmassnahmen gegen die Hitze in Erinnerung rufen.

Angehörige von allein lebenden Betagten:

- > Organisieren für den Bedarfsfall tägliche Telefonate/Besuche, Nachbarschaftshilfe
- > Klären Betreuungsmöglichkeit durch Hilfsdienste während Krisensituation ab
- > Stellen die Versorgung mit Lebensmitteln und Getränken sicher
- > Legen gut lesbare Telefonliste mit Ansprechpersonen/Arzt/Ärztin zum Telefon der Betagten

Leitungen von Altersheimen/Spitälern:

- > Erstellen frühzeitig einen Überwachungsplan
- > Benennen die speziell gefährdeten Betagten/Risikopatienten und -patientinnen und bestimmen die dafür zuständigen, verantwortlichen und entsprechend geschulten Pflegepersonen
- > Präzisieren die Organisationsabläufe für Notfälle
- > Stellen die Betreuung auch in der Ferienzeit sicher: Ferienvertretungen müssen in die Planung einbezogen und instruiert werden

Betreuende konsultieren den behandelnden Arzt oder die Ärztin von stark gefährdeten Personen, um – falls erforderlich – die Beobachtung und Behandlung der vorbestehenden Krankheit anzupassen. Verschiedene Medikamente können bei Hitzewellen Probleme verursachen. Einige fördern die Dehydrierung, z.B. Diuretika, andere beeinflussen die Wärmeregulation, z.B. Anticholinergika, gewisse Neuroleptika und gewisse Antidepressiva.

IMPRESSUM

Herausgeber: Bundesamt für Gesundheit BAG

im Rahmen der Informationsaktivitäten «Schutz bei Hitzewellen»
von Bundesamt für Gesundheit BAG und Bundesamt für Umwelt BAFU,
www.hitzewelle.ch, © 2011

Bezugsquelle: BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Bern, www.bbl.admin.ch/bundespublikationen

BBL-Artikelnummer: 311.302.d

BAG GP 8.12 10'000 d, 5'000 f, 2'000 i 30EXT12..



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Umwelt BAFU

Bundesamt für Gesundheit BAG