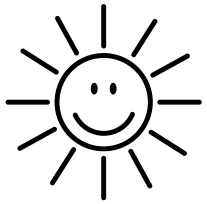
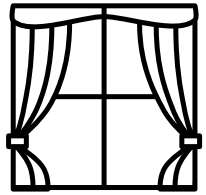
Hitzeschutz Tipps für stationäre und ambulante Pflegeeinrichtungen

STA
Landratsamt Starnberg



Mittagshitze vermeiden

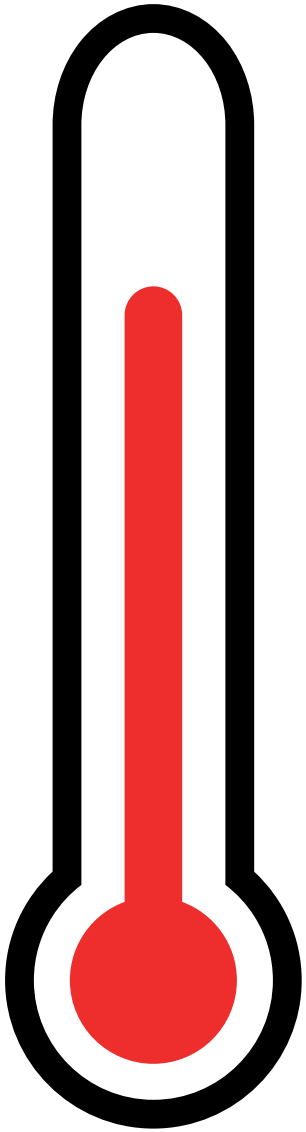
Zimmer verdunkeln und kühl halten



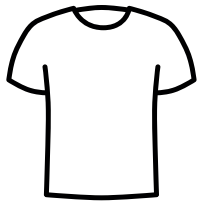
viel trinken, mindestens 1,8 l am Tag

ausreichend Essen

nach Familie, Freunden und Nachbarn sehen

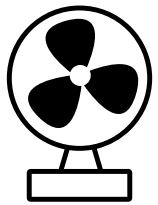


leichte Bekleidung



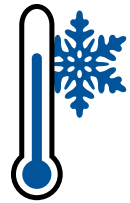
körperliche Anstrengung vermeiden

Ventilatoren, Klimaanlagen nutzen



Bewohner/zu Betreuende, Angehörige beobachten

Abkühlung: waschen oder duschen; feuchte Tücher auf Beine, Arme, Gesicht, Nacken; Fußbäder



Während einer Hitzewelle ist die Kommunikation und Information zwischen allen an der Versorgung der Bewohner/zu betreuenden Personen und Beteiligten (Pflegekräfte, Angehörige, behandelnde Ärzte) von enormer Wichtigkeit! Nur so kann frühzeitig reagiert werden und Gefahren vermieden werden!

Hitzeschutz Tipps für stationäre und ambulante Pflegeeinrichtungen

Landratsamt Starnberg

eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,8 l (Getränke), ab 65 Jahren

- über den Tag
- abwechslungsreich

ausgewogen essen

- viel wasserreiches Obst und Gemüse
- Kaltschalen
- zusätzliche Getränke
- Salziges zwischendurch (Elektrolytzufuhr)

Gute Nacht

- nächtliches Lüften
- leichte Bettwäsche

kurzfristige Abkühlung tut gut

- waschen oder duschen
- feuchte Tücher auf Beine, Arme, Gesicht, Nacken
- Fußbäder

Medikamente

- sprechen Sie mit dem behandelnden Arzt über eine Anpassung des Medikationsplans. Das kann bei Hitze nötig werden.
- achten Sie auf die korrekte Lagerung der Medikamente

Was hilft noch

- Fenster tagsüber verschatten
- Aktivitäten anpassen, z. B. auf die Morgenstunden verlegen
- kühle, schattige Plätze / Räume aufsuchen
- gut lesbares Thermometer (unter 26° C, Luftfeuchtigkeit beachten) anbringen
- informiert sein: Hitzewarnungen abonnieren
- Angehörige und Besucher einbeziehen und informieren

Bewohner / zu Betreuende und Angehörige beobachten und für sie da sein!
Auf Flüssigkeitsmangel achten!

- Durst
- trockene Haut
- trockenes Mundgefühl
- weniger, dunkler Urin
- eingesunkene Augen
- Kopfschmerzen
- Übelkeit, Appetitlosigkeit, allgemeine Kraftlosigkeit
- Muskelkrämpfe
- Kreislaufbeschwerden
- erhöhte Herzfrequenz (Tachykardie)
- Benommenheit, Verwirrtheit
- Bewusstlosigkeit