



Gemeinsam handeln  
für Klima und Gesundheit



KLUG

Deutsche Allianz  
Klimawandel und Gesundheit

# Prävention gesundheitlicher Hitzeschäden

## Handlungsmöglichkeiten in der Pflege

Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V.

KLUG

# Setting Pflege

- demographischer Wandel führt zu mehr zu versorgenden Menschen
- mehrere Risikofaktoren treffen in der Pflege aufeinander
- Umsetzung von Maßnahmen in stationären Pflegeeinrichtungen möglich
  - Beispiel: [Betreuungs- und Pflegeaufsicht Hessen](#)
- besonders kritisch: ältere und alleinstehende Menschen im häuslichen Umfeld
  - 2019 wurden 80% der Pflegebedürftigen zu Hause versorgt
  - Betreuung durch Hausärzt:innen, ambulante Pflegedienste und/oder von einem informellen Netzwerk (Familie, Nachbarn)
  - Überprüfung der Anwendbarkeit im ambulanten Bereich notwendig

# Organisatorisches



## Risikopersonen überwachen

- gefährdete Personen identifizieren
- vermehrte klinische Kontrollen
- in kühleren Räumen unterbringen



## Medikamente prüfen lassen

- Lagerungsbedingungen beachten
- Überprüfung durch Ärzt:innen vor Sommer veranlassen



## Angehörige einbinden

- Hinweise bzgl. Kleidung, Abkühlung, Trinkverhalten
- regelmäßige Erinnerungen und Kontaktaufnahmen
- helfen bei der Umgestaltung des Wohnraums



## Vorräte kontrollieren

- genügend Getränke und Hilfsmittel für Hitzeperioden

# Körperbezogene Maßnahmen



## Körperbedeckung anpassen

- leichte, luftige, helle Kleidung
- Kopfbedeckung und Sonnenbrille
- leichte Bettwäsche



## Regelmäßig kontrollieren

- Körpertemperatur
- Zeichen von Exsikkose, Wiegen
- Zeichen von Hitzeerkrankungen



## Körper kühl halten

- feuchte Umschläge auf Beine, Arme, Gesicht und Nacken
- Haut mit kühlem Wasser befeuchten und trocknen lassen
- Fußbäder
- abduschen



# Anpassung des Verhaltens



## Ausreichend trinken

- über den Tag verteilt
- ggf. Trinkprotokoll
- bei Bedarf Elektrolyte
- Tipps zur Trinkmotivation beachten



## Gesund essen

- leichte, salzige Speisen
- viel wasserreiches Obst und Gemüse



## Auf Sonnenschutz achten

- regelmäßig mit Sonnencreme eincremen
- in Schatten/an kühle Orte begeben



## Aktivitäten anpassen

- Hitzestunden vermeiden
- Unternehmungen und Therapieangebot anpassen



# In Innenräumen



## Räume kühl halten

- Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit kontrollieren
- Abschattungen nutzen
- früh morgens/nachts querlüften
- Fenster tagsüber geschlossen halten, Innentüren öffnen
- wärmeabgebende Geräte abschalten



## Hilfsmittel bereitstellen

- z.B. Fächer, Ventilatoren, feuchte Laken
- Ventilatoren bis 35°C einsetzbar

# Tipps zur Trinkmotivation

Trinken erleichtern:

- größere Trinkgefäße anbieten
- in Griffweite stellen
- Hilfsmittel: Strohhalm, Trinkbecher mit Griffen
- Zeit lassen zum Trinken
- Getränkezufuhr über den Tag planen

Trinken attraktiver gestalten:

- farbige Getränke, farbige Becher/Gläser
- schöne Getränke anbieten
- Lieblingsgetränke anbieten
- Abwechslung bei Getränken anbieten
- Gemeinsam trinken

# Medikamente und Hitze

- Lagerungsfähigkeit eingeschränkt
  - Behinderung von körpereignen Abkühlungsmechanismen
  - Verschlechterung bestehender Erkrankungen
  - Nebenwirkungen, Überdosierung
- 
- Besonders kritisch sind:
    - **Entwässernde Medikamente**
    - **Anticholinerge Stoffe**  
(z.B. Antipsychotika, Antidepressiva, Anti-Parkinsonmittel, Antihistaminika, Inkontinenzmittel...)
    - **Beruhigungs- und Schlafmittel**  
(z.B. Benzodiazepine)
    - **Opiode Schmerzmittel**

# Quellen

Diese Fortbildung basiert auf:

- Materialien der „Bildungsangebote für medizinische Fachangestellte und Pflegepersonen - Hitzeassoziierte Gesundheitsprobleme“ der LMU München:  
<http://www.klinikum.uni-muenchen.de/Bildungsmodul-Aerzte/de/bildungsmodul-mfa/Materialien-Hitze-Gesundheit/index.html>

Weitere Quellen:

- C. Becker, A. Herrmann, W.E. Haefeli, K. Rapp, U. Lindemann (2019): Neue Wege zur Prävention gesundheitlicher Risiken und der Übersterblichkeit von älteren Menschen bei extremer Hitze. Bundesgesundheitsbl 2019 · 62:565–570 <https://doi.org/10.1007/s00103-019-02927-9>
- [https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Pflege/\\_inhalt.html#sprg235892](https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Pflege/_inhalt.html#sprg235892)
- WHO Regionalbüro für Europa (2019): Gesundheitshinweise zur Prävention hitzebedingter Gesundheitsschäden – neue und aktualisierte Hinweise für unterschiedliche Zielgruppen, Kopenhagen: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0015/402072/PublicHealth-German5bis.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0015/402072/PublicHealth-German5bis.pdf?ua=1)
- LMU München (2021): Hitzemaßnahmenplan für stationäre Einrichtungen der Altenpflege – Empfehlungen aus der Praxis für die Praxis, München:  
[http://www.klinikum.uni-muenchen.de/Bildungsmodul-Aerzte/download/de/Klima3/Massnahmenplan/neu/LMU\\_Klinikum-Hitzemaßnahmenplan\\_ONLINE.pdf](http://www.klinikum.uni-muenchen.de/Bildungsmodul-Aerzte/download/de/Klima3/Massnahmenplan/neu/LMU_Klinikum-Hitzemaßnahmenplan_ONLINE.pdf)
- KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. (2021): Informationen für Pflegeheimleitungen zum Gesundheitsschutz Ihrer Bewohner\*innen bei Hitzewellen unter Berücksichtigung der Corona-Situation, online verfügbar unter: <https://www.klimawandel-gesundheit.de/wp-content/uploads/2021/06/2021-06-Hitze-Infoblatt-Pflegeheim.pdf>



Gemeinsam handeln  
für Klima und Gesundheit



**Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. (KLUG)**

[kontakt@klimawandel-gesundheit.de](mailto:kontakt@klimawandel-gesundheit.de)

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

Stand: Juni 2022