

HITZE-NOTFALL: HITZEERSCHÖPFUNG

Symptome:

- Niedriger Blutdruck
- Schneller Puls
- Körpertemperatur über 38 °C
- Verwirrtheit
- Übelkeit
- Schwindel
- Muskelzittern
- Unruhe
- Blässe, trockene Haut
- Kopfschmerzen
- Kurzatmigkeit
- Harnverhalt/Verstopfung

Behandlung:

- ✓ Notruf absetzen
- ✓ Kühle und Flüssigkeit zuführen
- ✓ Stabile Seitenlage

Erste Hilfe leisten und Hilfe über 112 hinzuziehen.

HITZE-NOTFALL: HITZSCHLAG

Symptome:

- Hochroter Kopf
- Fieber
- Bewusstseinstörung
- Unstillbares Erbrechen
- Bewusstlosigkeit
- Krampfanfall
- Kreislaufzusammenbruch

Behandlung:

- ✓ Notruf absetzen
- ✓ Ggf. Reanimation
- ✓ Es besteht Lebensgefahr!

Erste Hilfe leisten und Hilfe über 112 hinzuziehen.

HITZE-NOTFALL: SONNENSTICH

Symptome:

- Hochroter Kopf
- Nackenschmerzen
- Übelkeit
- Schwindel
- Kreislaufprobleme
- Bewusstlosigkeit
- Unruhe

Behandlung:

- ✓ Kühlen Ort aufsuchen, elektrolytreiche Flüssigkeit anbieten, Kopf hochlagern
- ✓ Ärztliche Hilfe hinzuziehen

Erste Hilfe leisten und Hilfe über 112 hinzuziehen.

SONNE NEIN!

Raumtemperatur und Verschattung

- ✓ Die Innentemperatur sollte 26 °C (tagsüber) bzw. 20 °C (nachts), die Luftfeuchtigkeit ca. 60 % relative Feuchtigkeit, nicht überschreiten.
- ✓ Jalousien, Rollos und Vorhänge sollten geschlossen bleiben. Bettlägerige Patienten sollten mit Abstand zu Fensterfronten und im kühlestem Raum der Wohnung liegen.

Lüften und Wärmequellen

- ✓ Sorgen Sie kurzfristig für Durchzug, z. B. nachts und frühmorgens.
- ✓ Vorsicht vor anhaltendem Luftzug oder zu kalten Klimaanlage.
- ✓ Dicke Decken und Kissen aus dem Bett räumen.

KÜHLE JA!

Draußen nur im Schatten aufhalten

- ✓ Nutzen Sie auf Balkon, Terrasse und im Garten vorhandene Sonnenschirme und Markisen. Bedenken Sie, dass die Sonne wandert.
- ✓ Stark versiegelte Flächen sind zu meiden. Abkühlung in der Nähe von Pflanzen und Wasser suchen.

Leichte Kleidung anziehen

- ✓ Die Kleidung sollte aus leichten Naturmaterialien, z. B. Baumwolle, bestehen und leicht ausziehbar sein. Kompressionsstrümpfe sollten jedoch auch bei Hitze getragen werden, solange es geht.

Kühlung verschaffen

- ✓ Feuchte Wickel, ein Wasserspray, ein Fächer oder Fußbäder können auf Wunsch zur Abkühlung verwendet werden.

ONLINE-FORTBILDUNG

Diese Checkliste mit Taschenkarten fasst die Inhalte unserer Online-Fortbildung zum Thema Hitzeprävention für ambulante Pflegekräfte zusammen.

Zur Online-Fortbildung scannen Sie bitte den QR-Code oder besuchen Sie die Seite:

<https://rise.articulate.com/share/B7Jc2En1oz7gCqH6sQDStA2pzJpwPqKa#/>



Checkliste Hitze für Mitarbeitende in der ambulanten Pflege

Hitze und Gesundheit

In den letzten Jahren wurden die Folgen des Klimawandels auch in Deutschland immer spürbarer und zukünftig wird mit einer merkbaren Zunahme von Hitzewellen gerechnet. Besonders anfällig für Hitzeschäden sind viele Menschen, die in der ambulanten Pflege betreut werden, z.B. ältere, alleinlebende Menschen mit Vorerkrankungen.

Das Projekt ExTrass möchte ambulante Pflegefachkräfte dabei unterstützen, gesundheitliche Gefährdungen durch Hitze zu erkennen sowie Schäden von Patient:innen abzuwenden.

Tipps für heiße Tage

In dieser Checkliste finden Sie Tipps für heiße Tage und die Erkennung von Hitze-Notfällen, die in der Beratung von Patient:innen, Kolleg:innen oder für Ihre eigene Gesundheit nützlich sein können. Achten Sie grundsätzlich auch auf die Erreichbarkeit des Notfallknopfes; insofern vorhanden, das Umlegen des Notfallarmbands oder die Sichtbarkeit und Erreichbarkeit eines Telefons.

Die Themenbereiche der Checkliste sind in Form von Taschenkarten dargestellt, die alle Informationen kurz zusammenfassen. Sie können sie ausschneiden und ganz praktisch in der Hosentasche mit sich führen!



Die Frage, wie besonders gefährdete, alleinlebende, vorerkrankte Personen während Hitzewellen geschützt werden können, steht im Zentrum eines Teilprojektes des Projektes ExTrass (Urbane Resilienz gegenüber extremen Wetterereignissen, www.extrass.de), in dem die Universität Potsdam und die Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. zusammenarbeiten.

IMPRESSUM

Diese Checklisten sind 2023 im Rahmen des Projekts ExTrass entstanden, welches vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert wurde (Projektlaufzeit: 2018–2023, Förderkennziffern Universität Potsdam: 01LR1709A1 und 01LR2014A, Förderkennziffern Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.: 01LR1709F und 01LR2014D).

AUTOR:INNEN:

Valerie Hertwig (Berlin School of Public Health)
Dr. Susann Ullrich (Universität Potsdam)
Philipp Rocker | Cletus Brauer (Johanniter-Unfall-Hilfe)

Für Rückfragen zum Projekt oder zu den Checklisten stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Philipp Rocker B.A.
(Fort- und Weiterbildung Gesundheit)
Weissenburgstraße 60-64
48151 Münster
philipp.rocker@johanniter.de



Das Thema Hitze ansprechen

- ✓ Fragen Sie ihre Patient:innen, wie es ihnen mit der Hitze zu Hause geht.
- ✓ Regen Sie ihre Patient:innen dazu an, ihre Tagesstruktur anzupassen und auf anstrengende Tätigkeiten während der Mittagshitze zu verzichten.

Informationen einholen und weitergeben

- ✓ Abonnieren Sie Hitzewarntmeldungen über Apps wie Warnwetter (DWD), NINA (BBK) oder KATWARN.
- ✓ Sensibilisieren Sie auch Ihre Kolleg:innen für den Selbstschutz.
- ✓ Besondere Hitze-Risikofaktoren sollten in der Patientenakte vermerkt und im Team besprochen werden (z. B. Dachgeschosswohnung).

Nahestehende einbinden

- ✓ Bitten Sie auch Nachbar:innen und Angehörige, im Alltag nach Risikopatient:innen zu schauen und sie während Hitzewellen zu unterstützen, z. B. beim Einkaufen oder der Versorgung von Haustieren.

TRINKANIMATION

An das Trinken erinnern

- ✓ Bieten Sie über den Tag verteilt min. 1,5–2 l kühle (nicht eiskalte) Flüssigkeit an: Wasser, ungesüßter Tee oder Saftschorlen. Protokollieren Sie die Trinkmenge in einem Trinkprotokoll. Vorsicht: Das Durstempfinden nimmt im Alter ab!
- ✓ Die Flüssigkeitsmenge sollte um ca. 500 ml/Tag erhöht werden. Bei Vorerkrankungen der Nieren oder des Herzens ist ärztlicher Rat einzuholen!
- ✓ Stellen Sie sicher, dass Wasser auch nachts und in allen Räumen griffbereit ist.
- ✓ Kaffee, Alkohol, zuckerhaltige Getränke und das Rauchen vermeiden.

Vitalparameter und Allgemeinzustand häufiger kontrollieren

- ✓ Die Körpertemperatur sollte 37 °C nicht überschreiten.
- ✓ Blutdruck und Blutzucker sollten häufiger kontrolliert werden.
- ✓ Achten Sie auf den Allgemeinzustand der Patienten. Die mangelnde Schweißbildung am Körper, Hautveränderungen (Rötungen, ungewöhnliche Blässe) und trockene Schleimhäute können auf eine drohende Austrocknung hinweisen.
- ✓ Schützen Sie die Haut durch leichte Kleidung und draußen zusätzlich mit Sonnencreme vor der Sonne, um einen Sonnenbrand zu vermeiden.
- ✓ Bedecken Sie den Kopf im Außenbereich mit einem Sonnenhut, um einen Sonnenstich zu vermeiden.

MAHLZEITEN

Schwere Hauptmahlzeiten ersetzen

- ✓ Statt heißen, fettigen und schweren Speisen lieber kühle oder lauwarme, wasserhaltige Speisen anbieten. Normal salzen.
- ✓ Salate, Gemüsesuppen oder Obst mit Joghurt sind ideal.
- ✓ Lieber mehrere kleine Mahlzeiten als eine große Mahlzeit essen.
- ✓ Als wasserreiche Snacks geeignet sind z. B. Melone, Gurke oder Beeren.

Lagerung von Lebensmitteln überprüfen

- ✓ Räumen Sie Milch- und Fleischprodukte sofort in den Kühlschrank und decken Sie Obst ab.
- ✓ Angebrochene Lebensmittel rasch verbrauchen und ggf. entsorgen.

Lagerung von Medikamenten überprüfen

- ✓ Medikamente im kühlestem Raum der Wohnung, bei max. 25 °C, lagern.
- ✓ Die Dosierung muss vor der Hitzewelle ärztlich angepasst werden!
- ✓ Medikamente vor Sonneneinstrahlung, Hitze und hoher Luftfeuchtigkeit schützen.
- ✓ Auf Veränderungen der Konsistenz, Farbe oder Gerüche achten.

Folgende Medikamententypen sollten vom Hausarzt vor einer Hitzewelle angepasst werden:

- Psychopharmaka
- Neuroleptika
- Sedativa
- Anticholinergika
- Diuretika
- Abführmittel
- Schilddrüsenhormone
- Antihypertensiva

EIGENE NOTIZEN