



# Prävention von gesundheitlichen Hitzeschäden

## Handlungsmöglichkeiten in der Pflege

### 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

- über geeignete Kleidung, Abkühlung und Trinkverhalten informieren
- regelmäßige Erinnerungen und Kontaktaufnahmen anregen
- können bei der Umgestaltung des Wohnraums helfen

### Vorräte kontrollieren

- genügend Getränke und Hilfsmittel für Hitzeperioden bereithalten

### Körper kühl halten

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

### Körperbedeckung anpassen

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

### Regelmäßig kontrollieren

- Körpertemperatur
- Exsikkosezeichen, ggf. wiegen
- Symptome von Hitzeerkrankungen

### Auf Sonnenschutz achten

- regelmäßig Sonnencreme benutzen
- in Schatten bzw. kühle Orte begeben

### Ausreichend trinken

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

### Aktivitäten anpassen

- Hitzestunden vermeiden
- Unternehmungen und Therapieangebote anpassen

### Gesund essen

- leichte, salzige Speisen
- viel wasserreiches Obst und Gemüse

### Räume kühl halten

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

### Hilfsmittel bereitstellen

- z.B. Fächer, Ventilatoren, nasse Tücher
- Ventilatoren bis 35°C einsetzbar