

## Verwendungshinweise

- Die folgenden Folien können zur Vermittlung von hitzebezogenem Wissen im Rahmen einer Schulung „Hitzeschutz in der Pflegeberatung“ genutzt werden.
- Beachten Sie auch das Schulungskonzept für die Schulung „Hitzeschutz in der Pflegeberatung“.

Die Schulungsfolien wurden im Rahmen eines Workshops mit Pflegeberater:innen aus den vdek–Pflegestützpunkten in Rheinland–Pfalz und im Saarland in Kooperation mit KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. entwickelt. In diesem Projekt entstanden außerdem ein zugehöriges Schulungskonzept sowie weitere Materialien zum Thema Hitzeschutz.

# Hitzeschutz in der Pflegeberatung

Herausforderungen und Maßnahmen

# Ablauf

## Ziele

- Klimawandel, Hitze & Gesundheit verstehen
- Hitzeschutzmaßnahmen in die eigene Arbeit integrieren
- Gesundheitsrisiko durch Hitze in der Bevölkerung reduzieren

## Ablauf

- ① – Hitze, Hitzefolgen und Gesundheit
- ② – Hitzeschutzmaßnahmen & Checklisten  
– Fallbeispiele
- ③ – Erreichbarkeit und Kommunikation  
– Netzwerke

## Kurzvorstellung

**Wer bin ich und in welchem Ort/Pflegestützpunkt  
bin ich tätig?**

**Welches Getränk trinke ich gerne bei Hitze?**

# Kennenlernen und positionieren im Raum

1. Abfrage zum Thema

2. Austausch über die Antworten

# Fachinput 1: Hitze und Gesundheit

Hitzeentwicklung, Risikofaktoren und  
Hitzeerkrankungen

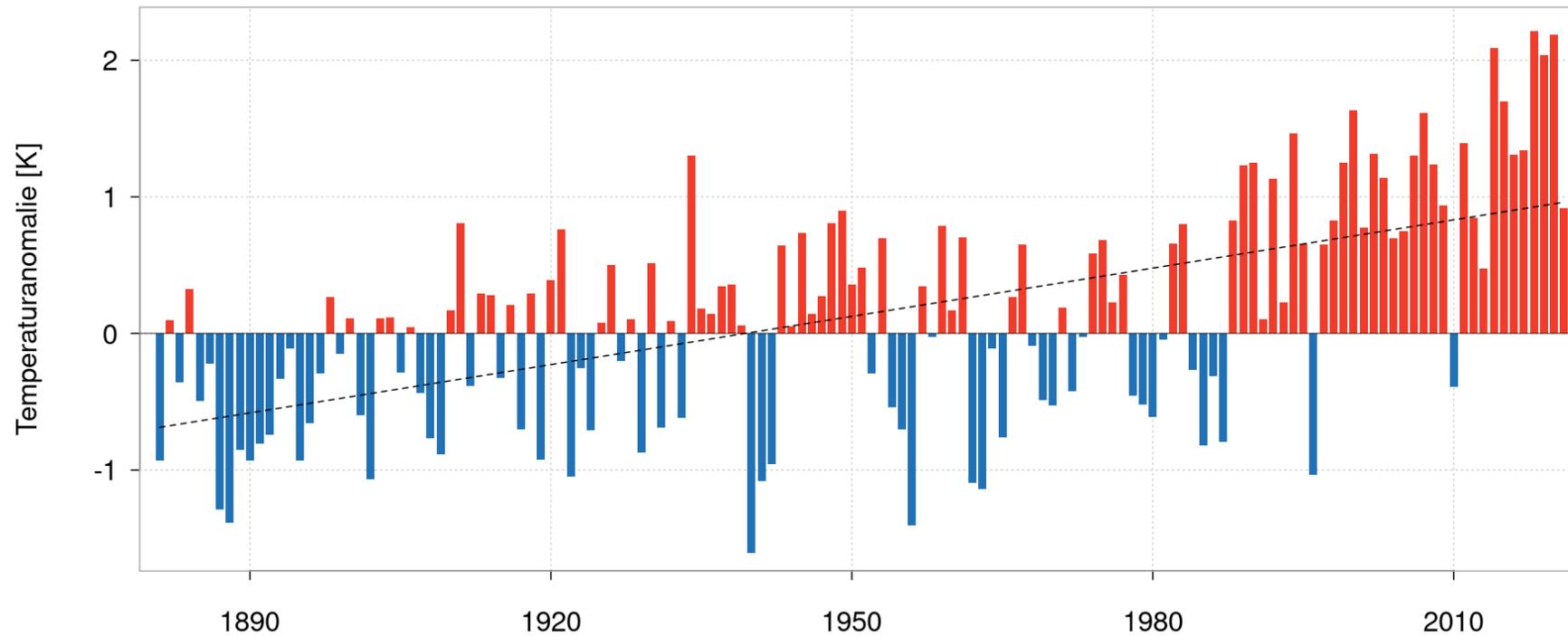
# Die durchschnittliche Temperatur steigt

## Temperaturanomalie

Deutschland Jahr

1881 - 2021

Referenzzeitraum 1961 - 1990



positive Anomalie  
negative Anomalie

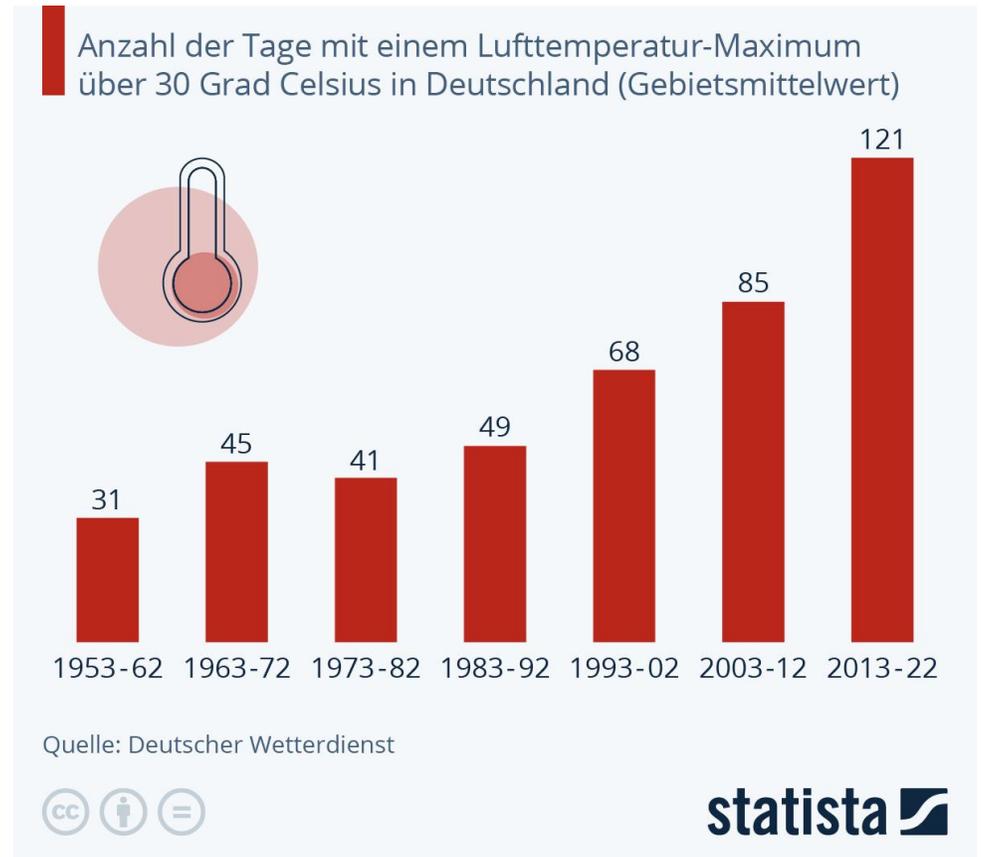
— vieljähriger Mittelwert (1961 - 1990): 8,2 °C  
- - - linearer Trend (1881 - 2021): +1,6 K

Quelle: Deutscher Wetterdienst

## Heiße Tage werden immer häufiger

Hitzebedingte Belastungen werden durch die zunehmende Anzahl an Hitzetagen ( $>30\text{ °C}$ ) und tropischen Nächten ( $>20\text{ °C}$ ) hervorgerufen.

Wenn es mehrere Tage am Stück sehr heiß ist und nachts nicht abkühlt, kann der Körper sich nicht richtig regenerieren.

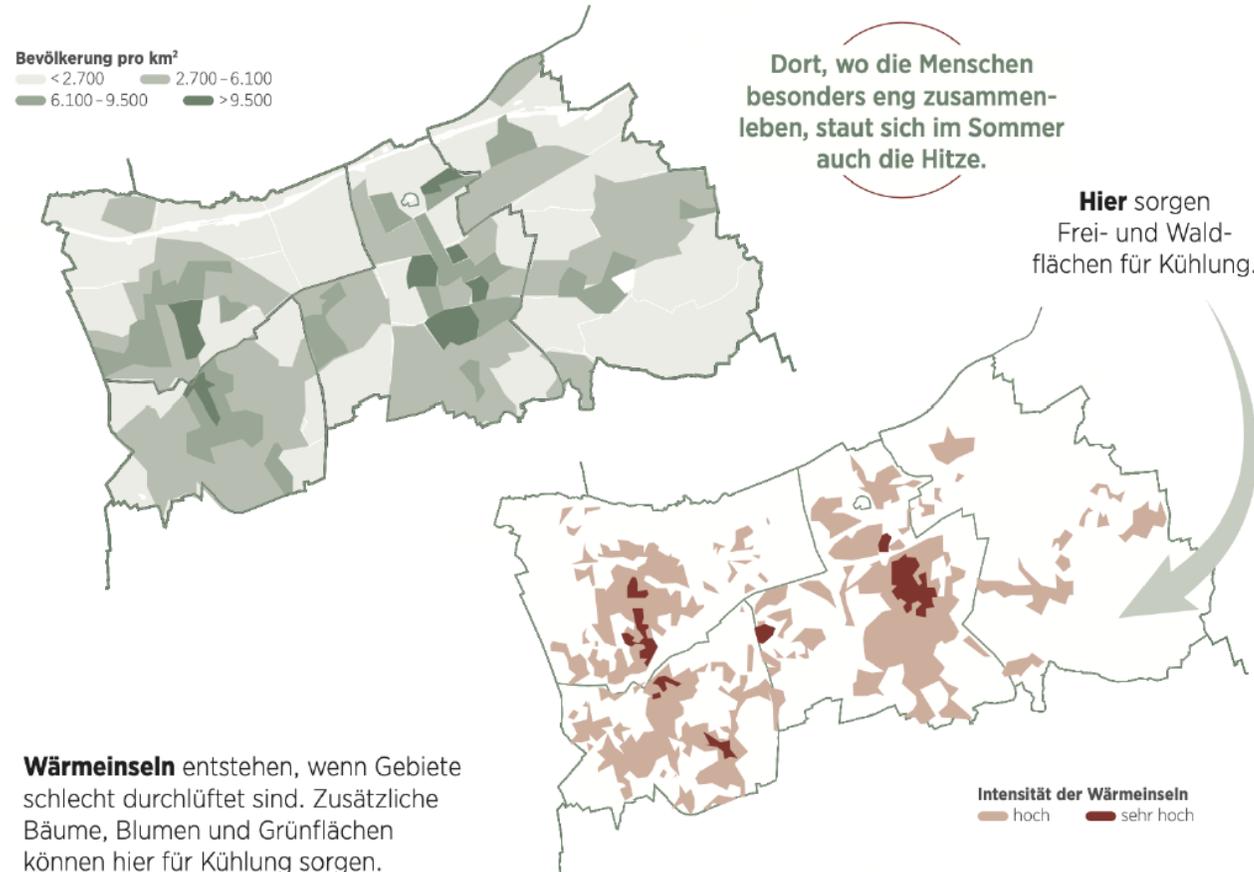


Quelle: Deutscher Wetterdienst

# Hitzebelastung und Wärmeinseln

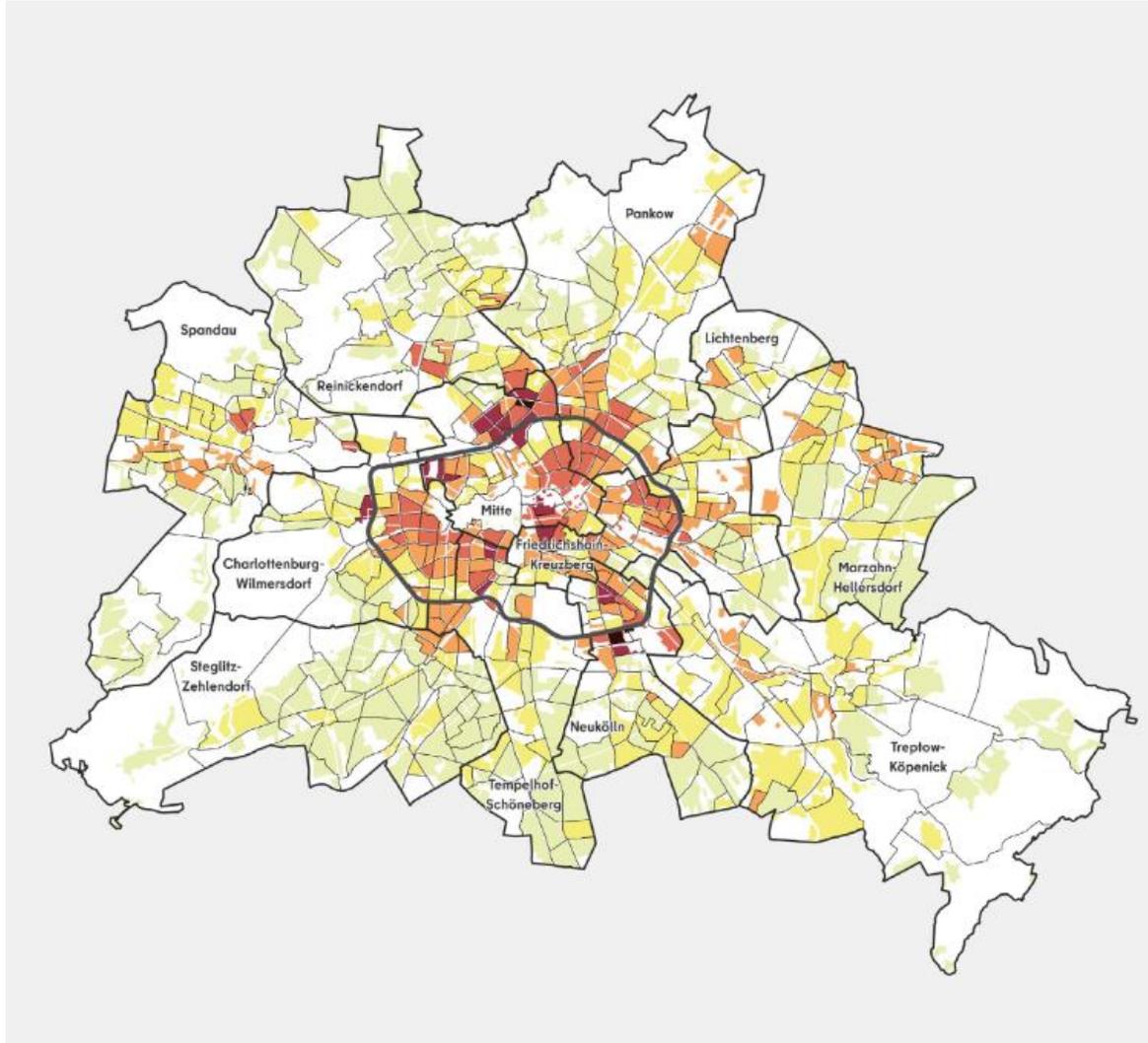
## Hitzebelastung und Bevölkerungsdichte

Beispiel Herne: Wärmeinseln\* und Bevölkerungsdichte in Einwohnern, pro km<sup>2</sup>



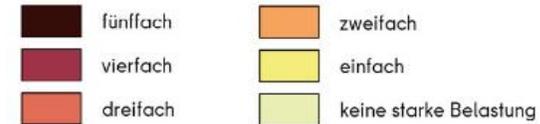
Quelle: Regionalverband Ruhr

# Umweltbelastung und Soziale Lage



## Integrierte Mehrfachbelastungskarte - Umwelt und Soziale Benachteiligung -

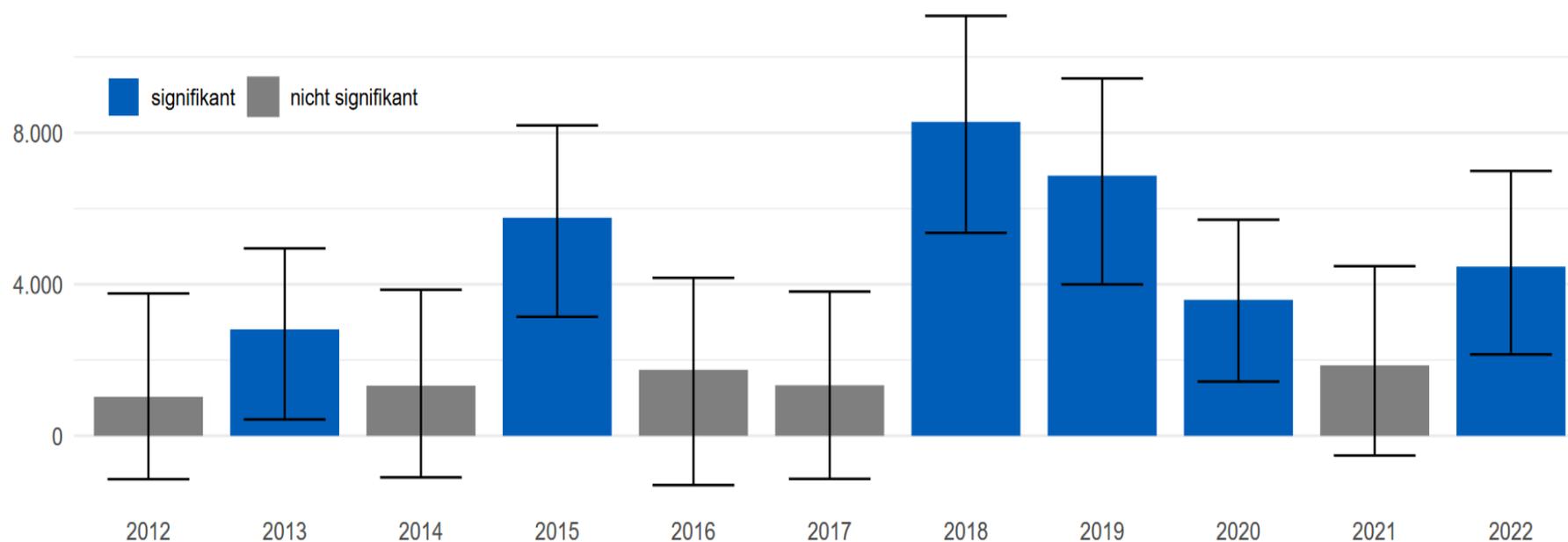
Mehrfachbelastung durch die Kernindikatoren  
Lärmbelastung, Luftschadstoffe, Grünflächen-  
versorgung, Thermische Belastung, Soziale  
Benachteiligung (Statusindex nach Monitoring  
Soziale Stadtentwicklung 2021)



Quelle: Umweltgerechtigkeitsatlas Berlin

# Übersterblichkeit im Zusammenhang mit Hitze

Anzahl Sterbefälle



Jahr

Quelle: Robert Koch Institut

# Hitze hat weitere gesundheitliche Folgen

## GEHIRN

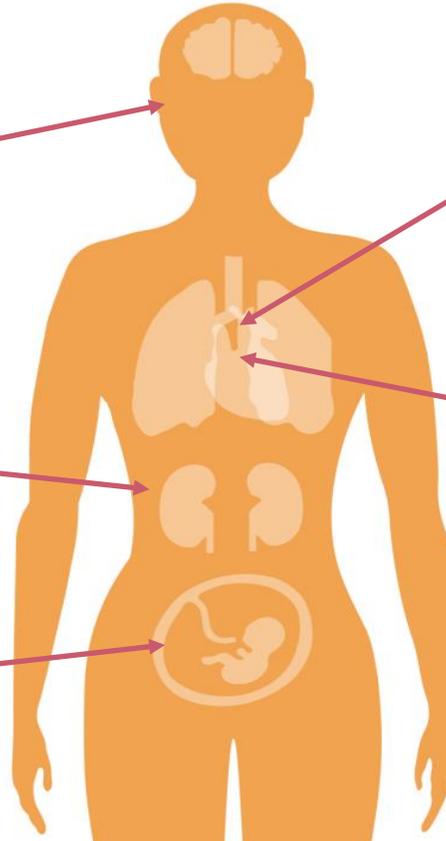
- erhöhtes Risiko für
- Schlaganfälle,
- verschlechterte mentale Gesundheit,
- Aggressivität
- und Gewaltbereitschaft

## NIEREN

- erhöhtes Risiko für Nierenfunktionsstörungen, Nierenversagen oder -schwäche

## SCHWANGERSCHAFT

- erhöhtes Risiko für
- Frühgeburten,
- ungünstige Geburtsergebnisse wie
- geringeres Geburtsgewicht
- oder Kindestod



## HERZ

- erhöhte Belastung für
- Herz-Kreislauf-System,
- verschlimmert Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- erhöhtes Risiko für Herzinfarkte

## LUNGE

- erhöhte Belastung für
- Menschen mit Atemwegserkrankungen
- wie Asthma und COPD

## HITZEKRANKHEITEN:

- Hitzeausschlag
- Hitzekrämpfe
- Sonnenstich
- Hitzeerschöpfung
- Hitzschlag

Achtung, Austrocknungsgefahr! Durch vermehrtes Schwitzen und die stärkere Durchblutung der Haut, benötigt der Körper mehr Flüssigkeit.

Quelle: KLUG e.V.

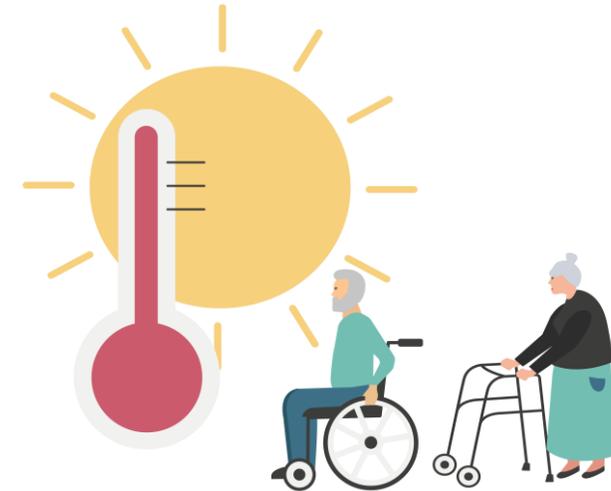
# Vulnerable Gruppen



Quelle: KLUG e.V.

## Oft gibt es mehrere Risikofaktoren

- Anpassungsschwierigkeiten aufgrund des Alters
- bestehende Vorerkrankungen, wie z. B. neurologische, Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselerkrankungen
- Medikamenteneinnahme
- Bettlägerigkeit und eingeschränkte Beweglichkeit
- soziale Isolation/alleine lebend
- ungünstige Wohnverhältnisse



# Gesundheits- RISIKO

Quelle: KLUG e.V.

## Belastung auch für die Mitarbeitenden

- aufgeheizte Arbeitsumgebung
- eigene Betroffenheit
- Personalmangel
- Urlaubszeit
- Krankheitsausfälle aufgrund von Hitze
- Mehrarbeit durch Hitzeschutzmaßnahmen

# Hitzebedingte Erkrankungen

- Exsikkose
- Hitzeausschlag
- Hitzestress
- Hitzekrampf
- Hitzekollaps
- Sonnenstich
- Hitzeerschöpfung
- Hitzschlag

# Exsikkose

= Zustand des Flüssigkeits- bzw. Wassermangels im Körper

## Symptome:

- Durst (nicht immer)
- trockene Haut/Schleimhäute (z. B. Furchen auf der Zunge, Hautfalten beim Kneifen)
- Benommenheit, Desorientierung
- Schwäche, Müdigkeit
- niedriger Blutdruck

## Maßnahmen:

- orale Flüssigkeitszufuhr
- ggf. per Infusion

Quelle: KLUG e.V.

# Hitzeausschlag

= Schweiß verdunstet nicht und Schweißdrüsen verstopfen

## Symptome:

- rote, punktförmige Flecken/Papeln
- Bläschen möglich
- Jucken, Brennen
- v. a. in Hautfalten, Beugespalten

## Maßnahmen:

- kühl und trocken halten, nicht pudern
- luftige Kleidung

→ Konsultation Ärzt:innen, falls nicht in 24 Stunden rückläufig

Quelle: KLUG e.V.

# Hitzestress

= durch Hitze bedingte Belastung des Organismus

## Symptome:

- normal bis leicht erhöhte Temperatur
- Ödeme an Füßen oder Knöcheln
- Hitzekollaps
- Hitzekrampf

## Maßnahmen:

- körperliche Ruhe an einem kühlen Ort
- kalte Wickel oder Bäder für Unterarme und Füße
- Flüssigkeitszufuhr
- Salzzufuhr

Quelle: KLUG e.V.

# Hitzekrampf

= Flüssigkeits- und Elektrolytmangel durch starkes Schwitzen

## Symptome:

- Durst
- erhöhte Körpertemperatur
- erhöhter Blutdruck, Muskelkrämpfe
- beschleunigter Puls

## Maßnahmen:

- Hitzeexposition beenden, ausruhen
- Muskeln dehnen und sanft massieren
- Elektrolytlösung trinken

→ Konsultation Ärzt:innen, falls länger als 1 Stunde andauernd

Quelle: KLUG e.V.

# Hitzekollaps (Hitzesynkope)

= Erweiterung Blutgefäße und Gehirndurchblutung nimmt ab

## Symptome:

- kurzzeitiger Bewusstseinsverlust
- Schwindel
- „Schwarz vor Augen“

## Maßnahmen:

- in kühle Umgebung bringen
- flache Lagerung mit erhöhten Beinen
- Flüssigkeitszufuhr

Quelle: KLUG e.V.

# Sonnenstich

= Reizung der Hirnhäute durch Überwärmung

## Symptome:

- roter, heißer Kopf
- Fieber
- Nackensteifigkeit, Schmerzen bei Bewegung des Kopfes, Lichtscheuheit, Kopfschmerzen
- Erbrechen, Bewusstseinsstörung
- ggf. Krampfanfälle

## Maßnahmen:

- In Kühle Umgebung bringen
- Flüssigkeitszufuhr
- Kopf kühlen, Oberkörper hochlagern
- Beobachtung

**Alarmierung Rettungsdienst, falls keine rasche Besserung**

Quelle: KLUG e.V.

# Hitzeerschöpfung

= langanhaltender Flüssigkeits- und Salzverlust

## Symptome:

- Körperkerntemperatur unter 40 °C
- Angst, Unwohlsein
- feucht-kühle Haut
- Schwäche, Müdigkeit
- verminderte Urinausscheidung
- niedriger Blutdruck, Puls beschleunigt

## Maßnahmen:

- in kühle Umgebung bringen, mit Luftzug
- Entkleiden, Kühlen
- Flüssigkeitsgabe, Elektrolytlösung
- strenge Beobachtung
- keine fiebersenkenden Medikamente

**Alarmierung Rettungsdienst, falls keine rasche Besserung**

Quelle: KLUG e.V.

# Hitzschlag

= Abkühlung nicht mehr möglich → Wärmestau

## Symptome:

- Körperkerntemperatur über 40 °C
- trockene, heiße Haut
- Bewusstsein stark getrübt
- niedriger Blutdruck, Puls beschleunigt
- gesteigerte Atemfrequenz
- fehlendes/vermindertes Schwitzen
- Herzrhythmusstörung

## Maßnahmen:

- in kühle Umgebung bringen, mit Luftzug
- Entkleiden
- Kühlung (cool packs, nasser Schwamm)
- Flüssigkeitszufuhr
- Temperaturkontrolle
- keine fiebersenkenden Medikamente

**Alarmierung Rettungsdienst!**

Quelle: KLUG e.V.

## Erste Hilfe–Maßnahmen

1. Bringen Sie sich bzw. betroffene Personen schnell aus der Hitze bzw. der direkten Sonneneinstrahlung.
2. Öffnen bzw. entfernen Sie Teile der Kleidung.
3. Kühlen Sie den Kopf, den Nacken, die Hände und Füße mit feuchten, lauwarmen Tüchern.
4. Trinken Sie bzw. bieten Sie Wasser an, allerdings nur, wenn kein Erbrechen und keine Bewusstseinsstörung vorliegen.

Im Notfall rufen Sie den Rettungsdienst unter dem **Notruf 112**.

Quelle: KLUG e.V.

# Austausch von Erfahrungen

- Fragen
- Austausch
- Ergänzungen
- ...

## Kleingruppenarbeit

Tagesablauf eines Klienten oder einer Klientin nachvollziehen.

Wo und wann besteht ein besonders hohes Risiko durch Hitze?

### Möglicher Ablauf:

- In Kleingruppen werden Exposition und Risikofaktoren an Postern erarbeitet

# Fachinput 2: Hitzeprävention

Mustermaßnahmen und -checklisten

# Hitzeschutz: Verhaltensanpassungen



## Körperbedeckung anpassen

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



## Auf Sonnenschutz achten

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



## Körper kühl halten

- feuchte Umschläge auf Beine, Arme, Gesicht und Nacken
- Fußbäder
- abduschen



## Aktivitäten anpassen

- anstrengende Aktivitäten während Hitze vermeiden
- Einkäufe und andere Tätigkeiten in die kühleren Stunden des Tages verlegen

# Hitzeschutz: Verhaltensanpassungen



## Hitzewarnungen

- Der Deutsche Wetterdienst versendet Hitzewarnungen ([www.hitzewarnungen.de](http://www.hitzewarnungen.de))
- Angehörige, Freunde, Nachbarn können hier evtl. unterstützen



## Medikamenteneinnahme

- Medikamenteneinnahme und Flüssigkeitszufuhr nach Rücksprache mit Arzt anpassen
- Lagerungsbedingungen der Medikamente beachten



## Angehörige & Nachbarschaft einbinden

- regelmäßige Erinnerungen und Kontaktaufnahmen
- helfen bei der Umgestaltung des Wohnraums



## Vorräte kontrollieren

- genügend Getränke und Hilfsmittel für Hitzeperioden
- Unterstützung bei Einkäufen organisieren

# Hitzeschutz: Verhaltensanpassungen



## Ausreichend trinken

- über den Tag verteilt
- gemeinsam trinken
- Abwechslung bei Getränken
- Trinkmöglichkeit in Reichweite



## Gesund essen

- Leichte, salzige Speisen
- viel wasserreiches Obst und Gemüse

# Hitzeschutz: Verhaltensanpassungen



## Räume kühl halten

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



## Hilfsmittel bereitstellen

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

# Infomaterialien: Pflegelotse





## Bei großer Hitze...


 ... achte ich auf meinen Körper und trinke viel. Wasser, Fruchtsaftchorlen oder Tees sind gut geeignet. Getränke mit Alkohol entziehen dem Körper Wasser.


 ... schaffe ich eine kühle Wohnumgebung, indem ich früh morgens und spät abends lüfte und tagsüber Fenster, Rollos und Vorhänge schließe.


 ... kühle ich mich ab und mache regelmäßige Pausen. Ein kalter Waschlappen oder ein Fußbad können den Körper kühlen.





## Checkliste Hitzeschutz

In den letzten Jahren wurden die Folgen des Klimawandels auch in Deutschland immer spürbarer und zukünftig wird mit einer merkbaren Zunahme von Hitzewellen gerechnet. Dies hat Folgen für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Besonders betroffen sind ältere, chronisch erkrankte oder pflegebedürftige Menschen, insbesondere alleinlebende Menschen haben ein erhöhtes Risiko.

Die Checkliste soll Sie in Ihrer Rolle als Pflegeberater:in dabei unterstützen, Hitzeschutztipps in Ihre Beratungspraxis zu integrieren und gesundheitlichen Folgen präventiv entgegenzuwirken.

Vor dem Sommer	An Hitzetagen
<input type="checkbox"/> Hitzewarmmeldungen des Deutschen Wetterdienstes abonnieren (siehe Linkliste)	<input type="checkbox"/> UV-Index und Temperatur täglich prüfen
<input type="checkbox"/> Informationsmaterialien bestellen (siehe Linkliste)	<input type="checkbox"/> Infoflyer (siehe Mustervorlage)/Infomaterialien in die Beratungsgespräche mitbringen und das Gespräch zu Hitze suchen
<input type="checkbox"/> Fortbildung zu Hitzeschutz besuchen	<input type="checkbox"/> Getränke bereitstellen
<input type="checkbox"/> Hitzegefahren auf Infoveranstaltungen thematisieren (siehe Musterpräsentation)	<input type="checkbox"/> Morgens lüften und Beratungsräume abdunkeln
<input type="checkbox"/> Sensibilisieren Sie Ihre Kolleg:innen zum Thema Hitzeschutz	<input type="checkbox"/> Regen Sie ihre Klient:innen dazu an, ihre Tagesstruktur anzupassen und auf anstrengende Tätigkeiten während der Mittagshitze zu verzichten
<input type="checkbox"/> Kontakt zu anderen Akteuren suchen (Kommune, amb. Pflege, Hausarzt, Apotheke, Hilfenetzwerk)	<input type="checkbox"/> Wenn möglich Termine anpassen (z.B. auf den Vormittag legen oder Klient:innen zu Hause besuchen)
<input type="checkbox"/> Sprechen Sie mit den Klient:innen über Unterstützungsmöglichkeiten für besonders heiße Tage (z.B. für Einkäufe oder regelmäßige Besuche/Anrufe)	<input type="checkbox"/> Mehr Pausen zwischen den Terminen; ggfs. Arbeiten in frühe Morgen- und/oder Abendstunden verlegen
<input type="checkbox"/> Anpassung der Beratungsräume (Rollos/Fensterläden)	<input type="checkbox"/> Persönliche Schutzmaßnahmen treffen bei Auswärtstätigkeit: Kleidung, Kopf und Hautschutz, Sonnencreme (LSF 50), ausreichend Flüssigkeitszufuhr
<input type="checkbox"/> Bei der Beratung das Hitzesrisiko in Wohnräumen prüfen und bei Bedarf Wohnraumberatung empfehlen	<input type="checkbox"/> Reflektieren Sie nach den Hitzezeiten, was gut geklappt hat und was nicht und leiten Sie davon ab, was Sie beim nächsten Mal anders machen wollen. Halten Sie dies schriftlich fest
<input type="checkbox"/> Arbeitsroutinen im Kopf durchgehen und überlegen wo Sie selbst von Hitze betroffen sind und wie Sie sich schützen können	

Die Materialien finden Sie auf der Seite [pflagelotse.de](http://pflagelotse.de)

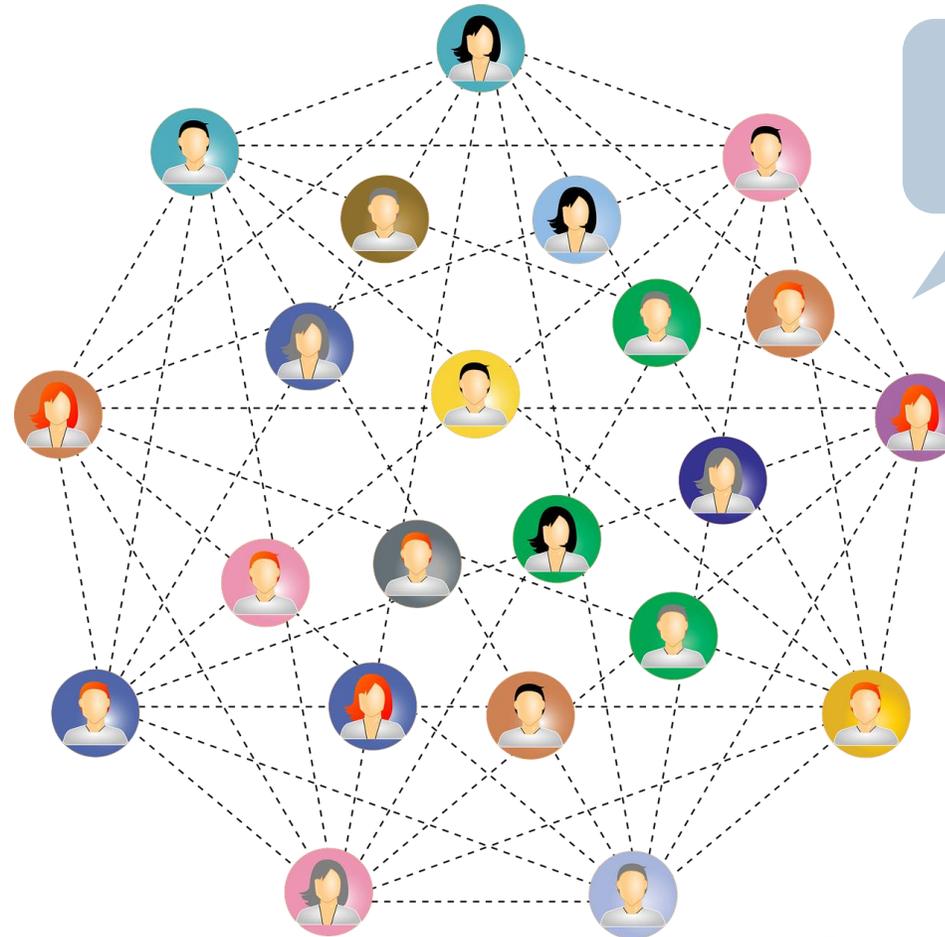
## Kleingruppenarbeit

**Welche Maßnahmen für Hitzeschutz werden in Ihrem Arbeitsbereich bereits umgesetzt und was funktioniert gut?**

### Möglicher Ablauf:

- 2–3 Minuten stille Bedenkzeit
- Diskussion in der Kleingruppe
- Finden von 3–5 konkreten Beispielen bzw. Aktivitäten
- Klärung, wer Ergebnisse im Plenum vorstellt

# Persönliche Ansprache ist der beste Weg.



Vertrauen

Risiko-  
wahrnehmung

Quelle: BMG, KLUG e.V.  
Bildquelle: pixabay

# Multiplikator:innen in der Risikokommunikation

**Folgende  
Haltungen im  
Selbstverständnis  
sind dabei  
wichtig:**

**1**

**Die eigene  
Hitzekompetenz  
weiterentwickeln.**

**2**

**Auf die Lebensumstände  
der Menschen, mit denen  
gearbeitet wird, eingehen.**

**3**

**Sich als Teil eines lokalen  
Hitzeschutznetzwerks /  
-bündnisses verstehen.**

**4**

**Menschen im beruflichen und  
persönlichen Umfeld zu Hitze-  
risiken und Schutzmaßnahmen  
aufklären und beteiligen.**

Quelle: BMG

# Hitzeschutzbündnisse für Gesundheit



Vernetzung und Abstimmung in kommunalen Hitzeschutzbündnissen



Entwicklung und Umsetzung von Hitzeaktionsplan (HAP) im eigenen Verantwortungsbereich



Breite und spezifische Aufklärung der Bevölkerung



Gemeinsame Entwicklung von Vorschlägen und Forderungen für gesetzliche, strukturelle und finanzielle Anpassungen

## Weitere Informationen und Quellen

- Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG e. V.): <https://hitze.info/>
- Verband der Ersatzkassen (vdek): [Pflegelotse – Hitzeschutz](#)
- Bundesministerium für Gesundheit (BMG): [Kommunikationskonzept für die Ansprache von Risikogruppen](#)
- Statista: [Anzahl der heißen Tage in Deutschland pro Dekade](#)
- Deutscher Wetterdienst: [Temperaturanomalien in Deutschland](#)
- Regionalverband Ruhr: [Mensch. Natur. Raum.](#)
- SenUVK: [Umweltgerechtigkeitsatlas Berlin](#)
- RKI: [Hitzebedingte Mortalität in Deutschland 2022](#)

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

Vorname Name  
Funktion Abteilung  
Organisation

Tel.: 0xx / xx xxx-x xx, Fax: 0xx / xx xxx-x xx, [vorname.name@xxx.com](mailto:vorname.name@xxx.com)