

Verwendungshinweise

- Nutzen Sie die folgenden Folien gerne, um über die Gesundheitsgefahren durch Hitze zu sprechen.
- Dieser Foliensatz bietet sich für einen 15- bis 20-minütigen Inputvortrag zur Sensibilisierung und zur Vermittlung von Handlungsmöglichkeiten an.
- Sie können auch einzelne Folien ausblenden oder in andere Vorträge einbauen.

Die Vortragsfolien 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 Schulungskonzept mit zugehörigem Schulungsfoliensatz sowie weitere Materialien zum Thema Hitzeschutz.

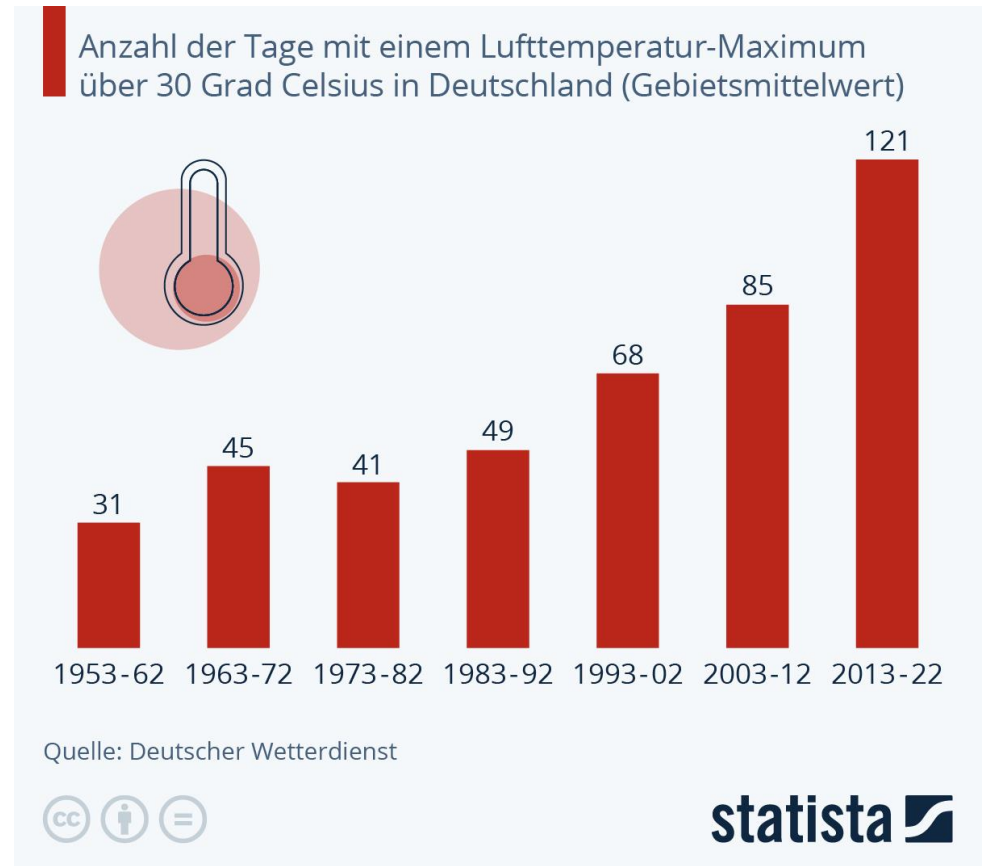
Hitzeschutz in der Pflegeberatung

Kurzvortrag

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

Hitze hat gesundheitliche Folgen

GEHIRN

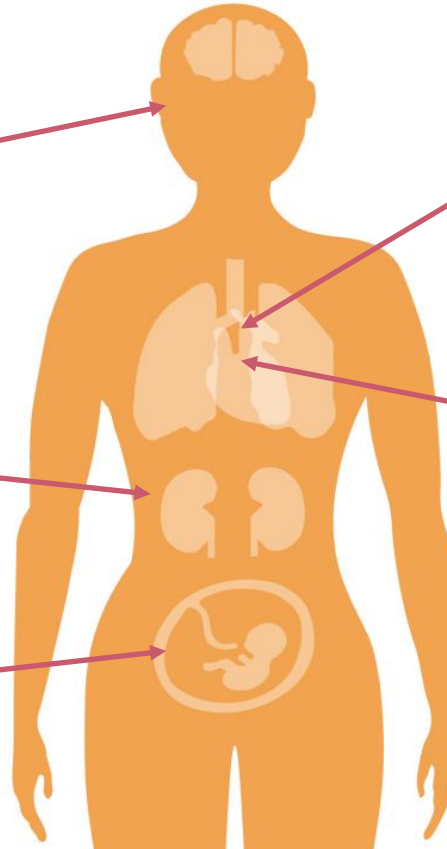
- erhöhtes Risiko für Schlaganfälle,
- verschlechterte mentale Gesundheit,
- Aggressivität
- und Gewaltbereitschaft

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:

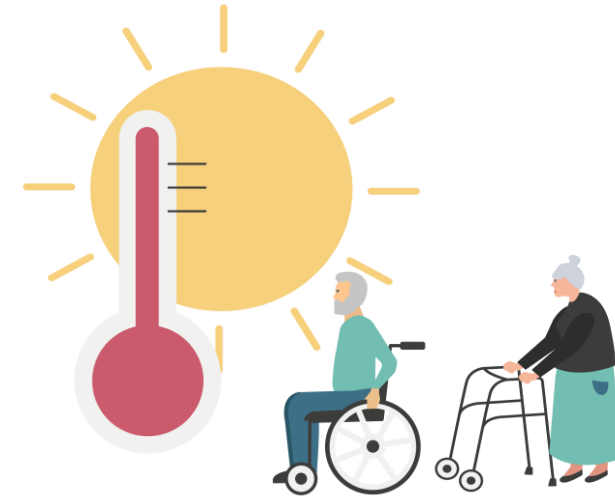
- Hitzeausschlag
- Hitzekrämpfe
- Sonnenstich
- Hitzeerschöpfung
- Hitzschlag

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

Quelle: KLUG e.V.

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.

Warnzeichen für Hitzeerkrankungen

Durch Hitze können verstärkt Gesundheitsprobleme auftreten.

Achten Sie auf folgende Symptome:

Erschöpfung

Blässe/Röte

Kopfschmerzen

Schwindel

Übelkeit

Appetitlosigkeit

Verwirrtheit

Unruhe

Kurzatmigkeit

Erhöhte Temperatur

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.

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)
- 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, Fruchtsaftschorlen 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.

Diese 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
☐ Hitzewarnmeldungen des Deutschen Wetterdienstes abonnieren (siehe Linkliste)	☐ UV-Index und Temperatur täglich prüfen
☐ Informationsmaterialien bestellen (siehe Linkliste)	☐ Infoflyer (siehe Mustervorlage)/Infomaterialien in die Beratungsgespräche mitbringen und das Gespräch zu Hitze suchen
☐ Fortbildung zu Hitzeschutz besuchen	☐ Getränke bereitstellen
☐ Hitzegefahren auf Infoveranstaltungen thematisieren (siehe Musterpräsentation)	☐ Morgens lüften und Beratungsräume abdunkeln
☐ Sensibilisieren Sie Ihre Kolleg:innen zum Thema Hitzeschutz	☐ Regen Sie ihre Klient:innen dazu an, ihre Tagesstruktur anzupassen und auf anstrengende Tätigkeiten während der Mittagshitze zu verzichten
☐ Kontakt zu anderen Akteuren suchen (Kommune, amb. Pflege, Hausarzt, Apotheke, Hilfenetzwerk)	☐ Wenn möglich Termine anpassen (z.B. auf den Vormittag legen oder Klient:innen zu Hause besuchen)
☐ Sprechen Sie mit den Klient:innen über Unterstützungsmöglichkeiten für besonders heiße Tage (z.B. für Einkäufe oder regelmäßige Besuche/Anrufe)	☐ Mehr Pausen zwischen den Terminen; ggfs. Arbeiten in frühe Morgen- und/oder Abendstunden verlegen
☐ Anpassung der Beratungsräume (Rollos/Fensterläden)	☐ Persönliche Schutzmaßnahmen treffen bei Auswärtstätigkeit: Kleidung, Kopf und Hautschutz, Sonnencreme (LSF 50), ausreichend Flüssigkeitszufuhr
☐ Bei der Beratung das Hitzisiko in Wohnräumen prüfen und bei Bedarf Wohnraumberatung empfehlen	☐ 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
☐ 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 pflegelotse.de

Infomaterialien: hitze.info

WIE ICH MICH VOR GROSSER HITZE SCHÜTZE



Indem ich Hitze meide:

- Ich bleibe möglichst im Schatten.
- Ich gehe möglichst erst raus, wenn es kühler ist – in den Morgen- oder Abendstunden.
- Ich lasse niemandem im Auto zurück.
- Ich reduziere körperliche Anstrengungen.



Indem ich meinen Körper schütze:

- Ich trage leichte, helle Kleidung.
- Ich dusche kühl.
- Ich lege mir feuchte Tücher auf Nacken, Gelenke oder Achseln.
- Ich lege regelmäßige Pausen ein, vor allem, wenn ich draußen arbeite.



Wie ich mich vor UV-Strahlen schütze:

- Ich creme mich ein – LSF 30+ ist cool.
- Ich trage Hüte – am besten mit breiter Krempe.
- Ich trage lange, luftige Kleidung.
- Ich trage eine Sonnenbrille mit hohem UV Schutz.



Was tue ich mit Arzneimitteln bei großer Hitze?

Hitze kann die Wirkung von Arzneimitteln verändern.

- Ich bespreche mögliche Anpassungen in meinen Medikamentenplan mit meiner Ärztin.
- Ich lese die Aufbewahrungshinweise im Beipackzettel.



Indem ich die Hitze aussperre:

- Ich lüfte morgens und abends mit Durchzug.
- Ich schließe Fensterläden, Rollos oder Markisen und ziehe die Vorhänge zu.
- Backen oder Bügeln ist was für kühlere Tage.



Ich trinke viel und esse leicht:

- Wasser und Tees sind super, Alkohol, Kaffee und Softdrinks lasse ich weg.
- Ich esse frisches, wasserhaltiges Obst und Gemüse.
- Weniger ist mehr: kleine Portionen, dafür häufiger.



Indem ich mich auf Hitzewellen vorbereite:

- Ich messe die Temperatur in meiner Wohnung und halte mich in den kühlest Räumen auf.
- Ich passe meine Arbeitszeit an.
- Ich besorge Kühl pads.



Wir kümmern uns um einander!

Schau', wer Hilfe braucht. Hast Du ältere, allein-stehende Nachbar:innen oder Bekannte? Sie sind bei Hitzewellen besonders gefährdet.

Mehr Informationen und Materialien gibt es auf dem Informationsportal www.hitze.info



Quelle: KLUG e.V.

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

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