KLUG
Deutsche Allianz
Klimawandel und Gesundheit

Pflege Stützpunkt

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 „Bei großer Hitze…“ 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 Hitzerisiko 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	

Hitzegefahren

Durch Hitze können verstärkt Gesundheitsprobleme auftreten. Achten Sie auf folgende Symptome:

Erschöpfung	Blässe / Röte	Kopfschmerzen	Schwindel
Übelkeit	Kurzatmigkeit	Verwirrtheit	Unruhe
Appetitlosigkeit	Muskelkrämpfe	Infektion	Erhöhte Temperatur

Weisen Sie Ihre Klient:innen und Angehörige daraufhin, bei gesundheitlichen Problemen die Hausärztin oder den Hausarzt zu kontaktieren oder außerhalb der Sprechstunden den **ärztlichen Notdienst (116 117)** anzurufen.

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

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

Weitere Informationen

Pflegelotse
Hitzeschutz
https://www.pflegelotse.de/presentation/pl_hitzeschutz.aspx

Gesund & Aktiv älter werden
Hitze und Gesundheit
https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/

Deutscher Wetterdienst
http://hitzewarnungen.de

Impressum

Diese Checklisten sind 2024 im Rahmen einer Kooperation des Verbands der Ersatzkassen, der vdek-Landesvertretung Rheinland-Pfalz/Saarland und der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. entstanden.

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:
KLUG - Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V.
hitzeschutz@klimawandel-gesundheit.de