



Hitzeresiliente und gesundheitsfördernde
Lebens- und Arbeitsbedingungen
in der stationären Pflege

Hitze am Arbeitsplatz

Was können wir tun?

**Begleitheft
zur Hitzeschulung**

Liebe Mitarbeitende der Senioren- und Pflegeeinrichtungen,

wir freuen uns, Ihnen die neuen Schulungsmaterialien vorzustellen. Diese sind im Rahmen des Projektes „Hitzeresiliente und gesundheitsfördernde Lebens- und Arbeitsbedingungen in der stationären Pflege (HIGELA)“ erstellt worden. HIGELA wird vom AWO Bundesverband e.V. und der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. geleitet und gemeinsam mit dem AWO Senioren- und Sozialzentrum gGmbH Sachsen-West, AWO Bezirksverband Oberbayern e.V., AWO sozial gGmbH Württemberg, AWO Bezirksverband Rheinland e.V. und der AWO Gesellschaft für Altenhilfeeinrichtungen mbH durchgeführt. Gefördert wird das Projekt vom BKK Dachverband e.V.

Diese Schulungsmaterialien stellen eine Überarbeitung der 2023 durchgeführten „20-Tage-Hitzechallenge“ dar. Wir bedanken uns herzlich bei den teilgenommenen Einrichtungen und Ihren konstruktiven Rückmeldungen dazu. Wir hoffen, dass die überarbeitete Version für Sie gut nutzbar ist und bei der Vorbereitung und Sensibilisierung der Mitarbeitenden zu Hitzeresilienz unterstützt.

Die Schulungsmaterialien bestehen aus zwei Teilen:

1. Das Ringbuch

Das 11-Seitige Ringbuch richtet sich an alle Mitarbeitende Ihrer Einrichtung und enthält grundlegende Informationen und beispielhafte Maßnahmen. Das Ringbuch dient als Impuls, um Hitzeresilienz zu fördern. Da die Situation vor Ort sehr unterschiedlich ist, können keine allgemeingültigen Lösungen, sondern vielmehr Anregungen, präsentiert werden.

2. Das Begleitheft

Dieses Begleitheft enthält eine Beschreibung von zwei verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten der Schulungsmaterialien. Zudem beinhaltet es eine Sammlung zusätzlicher Materialien und Informationen zu den verschiedenen Themen, die eine Ergänzung/Vertiefung zum Ringbuch darstellen.

Viel Spaß und Erfolg wünschen:

Die Projektleitung

Elisabeth Olfermann

Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e.V.
elisabeth.olfermann@awo.org

Felix Bittner

KLUG e.V.
felix.bittner@klimawandel-gesundheit.de

David Vogel

KLUG e.V.
david.vogel@klimawandel-gesundheit.de

Ihre Ansprechpartner*innen in den Regionen:

Andrea Schwarz und Volker Schneider

AWO Bezirksverband Oberbayern
andrea.schwarz@awo-obb.de
volker.schneider@awo-obb.de

Michael Klier

AWO Bezirksverband Württemberg e.V.
klier@awo-wuerttemberg.de

Jenny Woitzik

AWO Senioren- und Sozialzentrum gGmbH Sachsen-West
jenny.woitzik@awo-sachsen-west.de

Arthur Koch

AWO Bezirksverband Rheinland e.V.
arthur.koch@awo-rheinland.de

Ellen Ewen

AWO Gesellschaft für Altenhilfeeinrichtungen mbH
ellen.ewen@awo-mittelrhein.de

WIE KANN ICH DIE SCHULUNGSMATERIALIEN ANWENDEN?

Um die Schulung im Kollegium möglichst niedrigschwellig und effizient durchführen zu können, möchten wir Ihnen zwei methodische Umsetzungsmöglichkeiten vorstellen. Grundsätzlich dienen die Materialien als Grundlage der Sensibilisierung in Ihren Einrichtungen. Da Sie die Expert*innen vor Ort sind, können Sie die Art der Durchführung am besten bestimmen und wir hoffen, dass Ihnen die vorgestellten Methoden eine Orientierungshilfe bieten.

Möglichkeit 1: Durchführung als hausinterne Kurzfortbildung

Dauer:

ca. 1 – 1,5 Stunden

Das wird benötigt:

Die HIGELA-Schulungsmaterialien (Ringbuch und Begleitheft) und verantwortliche Personen, die sich im Vorfeld damit auseinandersetzen und die hausinterne Fortbildung vorbereiten. Hier eignen sich besonders Personen, die eine Eigenmotivation für das Thema Hitzeschutz/Klimaanpassung mitbringen und gerne Fortbildungen durchführen (z.B. Einrichtungs- und Pflegedienst- oder Wohnbereichsleitung, Brandschutzbeauftragte*r, Qualitätsmanager*innen oder engagierte*r Mitarbeiter*in).

Methode:

Die Materialien können zur Vorbereitung und Durchführung einer hausinternen Kurzfortbildung genutzt und auf die individuelle Situation angepasst werden. Das Ringbuch kann entweder für alle Mitarbeitenden analog, in digitaler Form oder als Präsentation genutzt werden.

Die verantwortlichen Personen gehen gemeinsam mit den Teilnehmer*innen die Inhalte des Ringbuches durch und ergänzen diese bei Bedarf mit den Materialien aus dem Begleitheft und ggf. eigenen Inhalten (z.B. bestehende Infomaterialien, Ablaufbeschreibungen, QM-Dokumente). Dabei bietet sich neben einem Input-Vortrag auch ein Workshopformat an, in dem die verschiedenen Arbeitsbereiche der Einrichtung individuelle Probleme, bestehende Maßnahmen und nächste Schritte besprechen und erarbeiten können.

Der Austausch im Kollegium schafft eine Möglichkeit, die verschiedenen Arbeitsbereiche direkt einzubeziehen und unterstützt ggf. die Kolleg*innen, die Deutsch als Zweitsprache sprechen.

Möglichkeit 2: Durchführung im Blended Learning Verfahren

Dauer:

Über einen selbst gewählten Zeitraum mindestens zehn Minuten täglich, an insgesamt elf Tagen.

Das wird benötigt:

Etwa ein Ringbuch pro Wohn- bzw. Arbeitsbereich zur selbstständigen Durchführung der Mitarbeitenden. Erfahrungsgemäß ist es hilfreich, wenn eine Person (z.B. Pflegedienst-, Wohnbereichs- oder Teamleitung), die Durchführung über den Zeitraum, für den bestimmten Arbeitsbereich anleitet und koordiniert.

Methode:

Die Durchführung im Blended-Learning-Verfahren kann mit Hilfe der Schulungsmaterialien direkt in den verschiedenen Arbeitsbereichen erfolgen, in einem geeigneten und von Ihnen festgelegten Zeitraum (z.B. vor oder nach der Übergabe, Teamgesprächen oder kurz vor Schichtwechsel). Die Mitarbeitenden setzen sich dann selbstständig und in kleinen Gruppen pro Arbeitstag mit einer Seite des Ringbuches auseinander. Es empfiehlt sich jeweils ca. 10 Minuten für eine Seite des Ringbuches einzuplanen. Bei Bedarf lassen sich zu den Seiten Informationen aus dem Begleitheft ergänzen und ggf. im Arbeitsbereich aushängen.

Auch diese Methode fördert durch den Austausch im Kollegium die Einbeziehung der verschiedenen Arbeitsbereiche und unterstützt gegebenenfalls Kolleg*innen, die Deutsch als Zweitsprache sprechen.

WELCHE MATERIALIEN FINDE ICH IM BEGLEITHEFT?

Folgend finden Sie ergänzende Inhalte und Materialien zum Ringbuch. Diese Ergänzungen richten sich an verschiedene Arbeitsbereiche und unterstützen bei der Umsetzung von Maßnahmen zur Förderung der Hitzeresilienz.

Zuordnung des Anhangs zu den Seiten im Ringbuch:

Seite im Begleitheft	Ergänzende Materialien und Inhalte	Seite im Ringbuch
1	Hitzebelastungen am Arbeitsplatz	1
2	Auswirkungen von Hitze auf den Körper	2
3	Spektrum der Krankheitszeichen durch Hitze	3
4	Risikofaktoren hitzebedingter Gesundheitsprobleme	9
5	Vorerkrankungen als Risikofaktor hitzebedingter Gesundheitsprobleme	9
6	Erste Hilfe bei Hitze am Arbeitsplatz	5
7	TOP-Maßnahmen: Technik und Wohnraum	6
8	Faktoren, die die Innenraumtemperatur beeinflussen	6
9	Musterhitzeschutzplan für die stationäre Langzeitpflege	7
10	Hitze und die Bedeutung der Ernährung	10
11	Checkliste zur Unterstützung bei der Erfassung von gefährdeten Bewohner*innen	10

HITZEBELASTUNGEN AM ARBEITSPLATZ (SEITE 1)

Warum ist der Schutz vor Hitze am Arbeitsplatz wichtig?

Neben den Auswirkungen von Hitze auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden beeinflusst Hitze auch die Qualität der Arbeit und die Produktivität der Kolleg*innen. Daher sollte festgestellt werden, welche Bereiche sich besonders aufheizen, um frühzeitige Maßnahmen zur Kühlung, Lüftung und ggf. zum Ausweichen in kühlere Bereiche zu planen.

Um die Belastung der Mitarbeitenden zu reduzieren, empfiehlt sich die **Gründung einer einrichtungsinternen Arbeitsgruppe** zum Thema Hitzeschutz. In dieser Gruppe können Problemlagen und Bedarfe während Hitze besprochen und ein **gemeinsamer Umgang und Maßnahmen zum Schutz** erarbeitet werden. Hilfreich ist es, wenn die Gruppe aus Personen besteht, die aus **verschiedenen Arbeitsfeldern** kommen. Ggf. kann das Thema Hitze auch in bereits bestehende Gruppen integriert werden.

Den rechtlichen Rahmen für stationäre Langzeitpflegeeinrichtungen stellen das *Arbeitsschutzgesetz* (ArbSchG), das *Mutterschutzgesetz* (MuSchG), die *Arbeitsstättenverordnung* (ArbStättV), mit Anhang 3.5 und der *Verordnung zum Schutze der Mütter am Arbeitsplatz* (MuSchArbV) dar (vgl. Grewe & Blättner, S.178).

Ergänzender Literaturtipp:

Einen hilfreichen Überblick finden Sie in dem Buch (ab Seite 174):
Vor Hitze schützen – Ein Handbuch für Pflege- und Gesundheitseinrichtungen,
Herausgegeben von Henny Annette Grewe & Beate Blättner im Kohlhammerverlag

Wie stark ist die Hitzebelastung in Ihrer Einrichtung?

Um dies beantworten zu können, sind folgende organisatorische Fragen hilfreich!

- Erfassen Sie bereits mit Temperaturmessgeräten die tatsächliche Wärmebelastung und Luftfeuchtigkeit in den verschiedenen Bereichen des Gebäudes?
- Wissen Sie, welche Bereiche sich besonders stark aufheizen?
- Wissen Sie, ob bestimmte Bereiche wegen zu hoher Hitzebelastung ggf. gesperrt werden müssen?
- Haben Sie einen kühlen Rückzugsraum definiert, der bei Hitze genutzt werden kann?

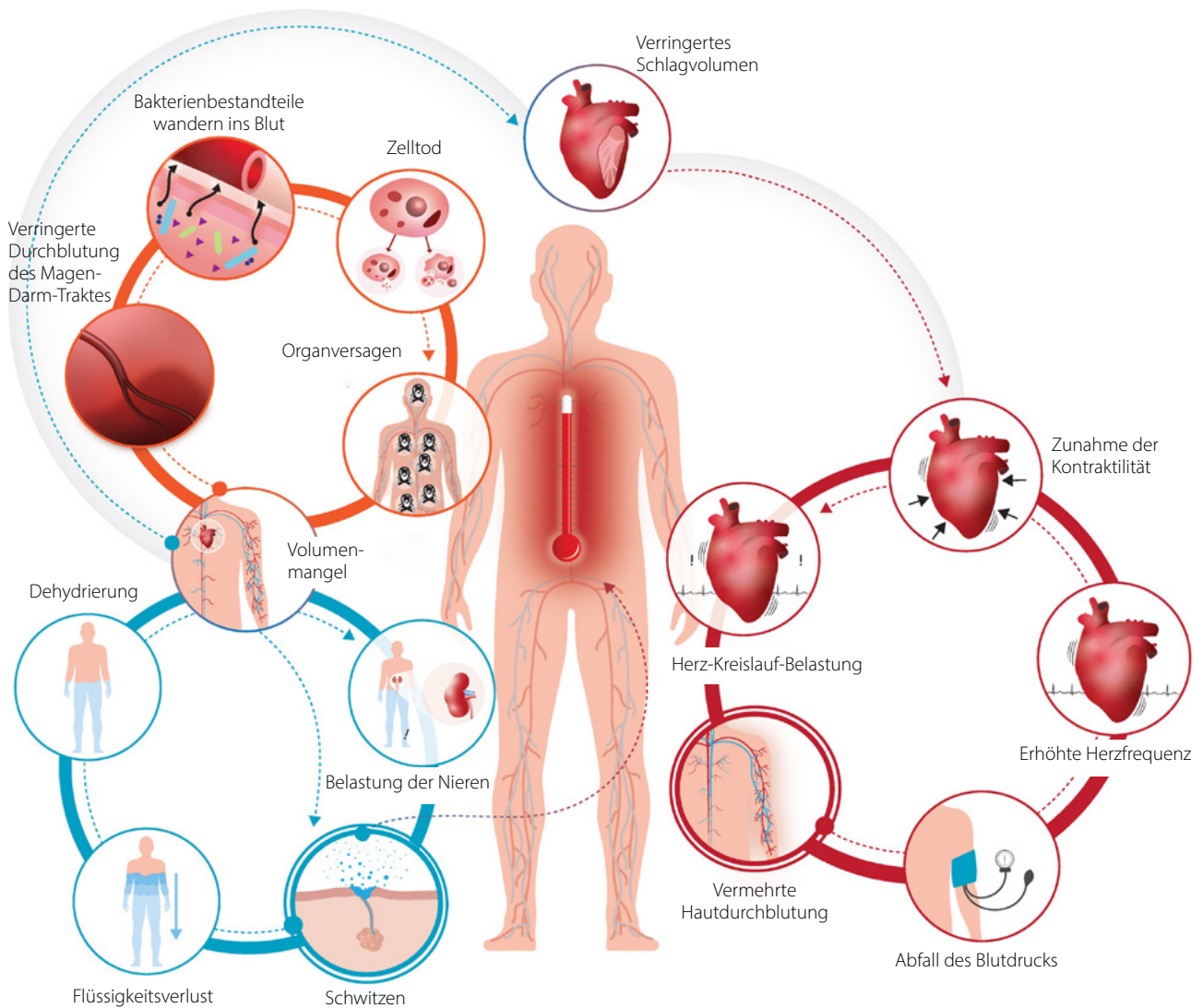
Welche Schutzmaßnahmen haben Sie bereits getroffen?

Bei der Erfassung von bereits bestehenden Maßnahmen unterstützen die **Leitfragen zur Erfassung des Ist-Zustandes** von Hitzeschutz in Ihren Einrichtungen.

Der Download des Fragebogens ist auf der [HIGELA-Webseite](#) unter „Materialsammlung“ möglich.

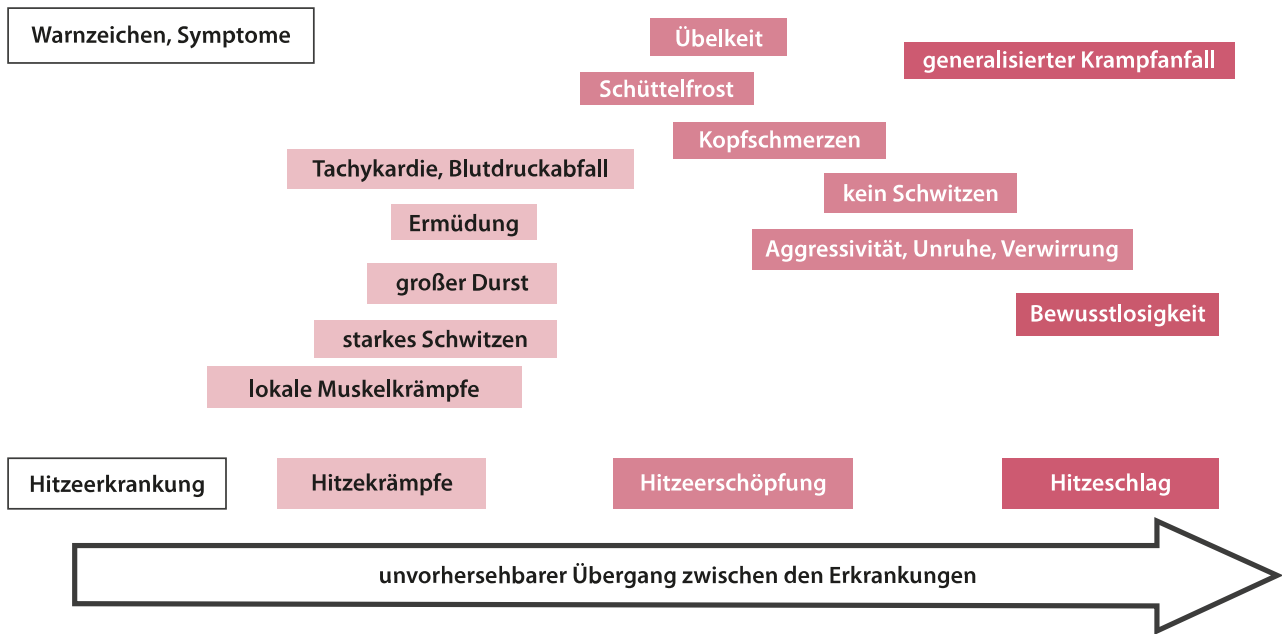
AUSWIRKUNGEN VON HITZE AUF DEN KÖRPER (SEITE 2)

Physiologische Prozesse menschlicher Hitzebelastung



© Ebi et al., Hot weather and heat extremes: healthrisks, [Lancet 2021](#); 398: 698–7

SPEKTRUM DER KRANKHEITSZEICHEN DURCH HITZE (SEITE 3)



Symptome von Hitzeerkrankungen. Die einzelnen Symptome müssen nicht zwingend vollzählig oder in einer bestimmten Reihenfolge auftreten. Die Krankheitsbilder können sich unabhängig voneinander und scheinbar schlagartig entwickeln.

© Leyk D et al. (2019) Gesundheitsgefahren und Interventionen bei anstrengungsbedingter Überhitzung, [Ärzteblatt.de](https://www.aerzteblatt.de)



Hier gelangen Sie zur [Heidelberger Hitze-Tabelle](#).

Arzneistoffe mit Einfluss auf die Temperaturregulation und den Volumenstatus in Hitzewellen
Universitätsklinikum Heidelberg

RISIKOFAKTOREN HITZEBEDINGTER GESUNDHEITSPROBLEME (SEITE 9)

Allgemeine personenbezogene Risikofaktoren

Risikofaktoren	Begründung
Hohes Alter	Veränderte Thermoregulation, Gesundheitsstatus, Beweglichkeit, Nierenfunktion, vermindertes Durstgefühl und Geschmacksinn
Kindheit	Thermoregulation entwickelt sich noch, kleinerer Körper, weniger Blutvolumen, hohe Gefahr bei Diarrhoe
Einnahme mehrerer Medikamente	Auswirkungen auf Durstempfinden, Trinkverhalten, Wasserhaushalt
Pflegebedürftigkeit, Bettlägerigkeit, Bewegungseinschränkungen	Schlechter Gesundheitsstatus, reduzierte Mobilität, Abhängigkeit in der Unterstützung
Arbeit oder Sport im Freien	Körperliche Betätigung in der direkten Hitze
Soziale Isolation	Keine direkte Hilfestellung und Unterstützung zur Verfügung
Armutsbetroffenheit	Lebensumstände, die eine Anpassung an Hitze erschweren, z.B. ungünstige Wohnverhältnisse

© Klinikum der Universität München, Institut und Poliklinik für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin, [Klimawandel und Bildung](#)



Scannen Sie den Code, um ein [Video](#) anzuschauen.

Gesundheitsportal Bund: Warum sind ältere Menschen durch Hitze besonders gefährdet?
(ca. 3,5 Minuten)

VORERKRANKUNGEN ALS RISIKOFAKTOR HITZEBEDINGTER GESUNDHEITSPROBLEME (SEITE 9)

In der Vorbereitung auf Hitzewellen ist es wichtig, das individuelle Risiko der Bewohnenden zu erfassen und diese besonders zu schützen. Denn Vorerkrankungen können das Risiko stark erhöhen.

Erkrankungen	Begründung
Endokrinologische Erkrankungen (z.B. Diabetes mellitus)	Veränderte Durchblutung der Haut, Reduzierung der Wärmeableitung, reduziertes Schwitzen
Psychische Erkrankungen (z.B. Demenz, Schizophrenie, Depression, Abhängigkeits-erkrankungen)	Reduziertes Bewusstsein für hitzebedingte Gefahren, hohes Abhängigkeitslevel
Neurologische Erkrankungen (z.B. M. Parkinson, Polyneuro- pathie)	Möglicherweise reduzierte Beweglichkeit, hohes Abhängigkeitslevel
Herzerkrankungen	Risiko von koronaren und zerebralen Thrombosen, Verschlechterung der bestehenden Verfassung
Lungenerkrankungen	Verschlechterung des bestehenden Zustands durch hohe Temperatur oder/und Umweltverschmutzung
Nieren-/Blasenerkrankungen	Verminderte Nierenfunktion, Inkontinenz
Adipositas	Erschwerte Schweißverdunstung aufgrund des kleineren Verhältnisses von Körperoberfläche zu Körpermasse

© Klinikum der Universität München, Institut und Poliklinik für Arbeits- Sozial und Umweltmedizin, [Klimawandel und Bildung](#)



Scannen Sie den Code, um ein [Video](#) anzuschauen.

SWR-Beitrag: Hitzewellen im Sommer – dramatische Folgen für die Gesundheit (ca. 6,5 Minuten)

ERSTE HILFE BEI HITZE AM ARBEITSPLATZ (SEITE 5)

Mögliche Symptome:



Schwindel, Ohnmacht



Kopfschmerzen,
Verwirrtheit



Hohe
Körpertemperatur



Kein Schwitzen



Gerötete,
trockene Haut



Schnelle,
flache Atmung



Schneller,
starker Puls



Übelkeit, Erbrechen



Schwäche oder Krämpfe



Krämpfe,
Bewusstlosigkeit



DIE PERSON AN EINEN
KÜHLEN SCHATTIGEN
PLATZ BRINGEN



DEN NOTARZT
VERSTÄNDIGEN



DEN GESAMTEN
KÖRPER DER
PERSON KÜHLEN

Person mit kaltem
Wasser abkühlen



Die Temperatur mit
einem Ventilator senken



Kalte Handtücher oder
Ice Packs auf Nacken,
Achseln und Leistenbereich
platzieren

Überschüssige
Kleidung entfernen

Wasser zum Trinken anbieten,
wenn die Person bei
vollem Bewusstsein ist



Person hinlegen,
Füße hochlagern



DRACO®

© Eisenberg Michelle (2024): Sommerhitze: Was tun gegen Austrocknung und Hitzschlag, [Draco](#)

TOP-MAßNAHMEN: TECHNIK UND WOHNRAUM (SEITE 6)

Das Anschaffen von Thermo- und Hygrometern ist wichtig, um die Temperaturen und besonders stark betroffene Bereiche zu identifizieren und im Blick zu behalten. Hier empfiehlt es sich, die Erfassung systematisch und nach festgelegten und beständigen Kriterien durchzuführen, damit die Messergebnisse nicht verfälscht werden und vergleichbar sind.

Wichtige Faktoren sind: Höhe, Vermeidung von direkter Sonnenstrahlung und Zugluft sowie die Erfassung zu festen Uhrzeiten.



Scannen Sie den Code, um ein [Video](#) anzuschauen.

5 Tipps, wie du deine Wohnung kühl bekommst
– ohne Klimaanlage!
(ca. 15 Minuten)

In dem [Handbuch für Pflege und Gesundheitseinrichtungen: Vor Hitze schützen](#) (Grewe & Blättner) werden zu jeder Maßnahme eines Hitzeaktionsplans die sechs W-Fragen empfohlen, die auch bei der Erfassung der Raumtemperatur wichtig sind (vgl. Grewe & Blättner, S. 122 ff.).

Die sechs W-Fragen lauten:

Wann wird gemessen?

Wo wird gemessen?

Wie wird gemessen?

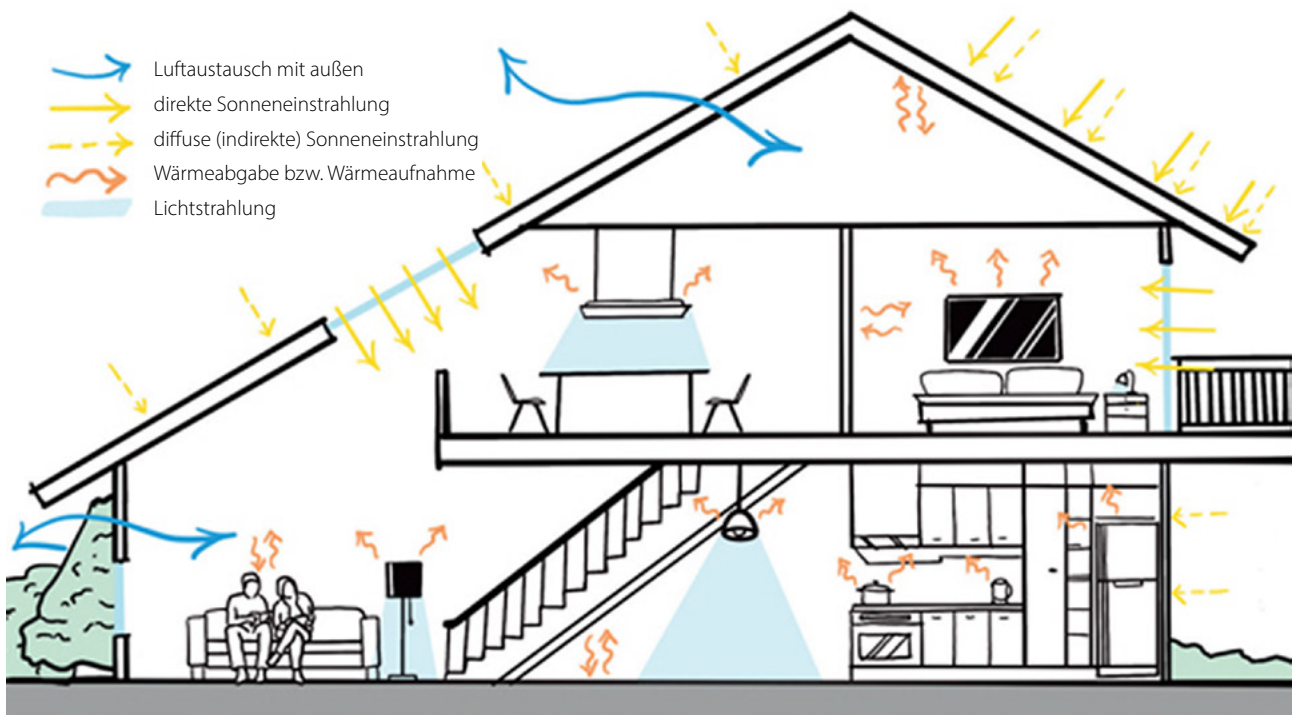
Was muss beachtet werden?

Wann wird das Messen beendet?

Wer misst?

FAKTOREN, DIE DIE INNENRAUMTEMPERATUR BEEINFLUSSEN

Die folgende Darstellung zeigt den Einfluss auf die Innenraumtemperatur durch Luft, Sonneneinstrahlung, Lichtstrahlung und die damit verbundene Wärmeabgabe bzw. Wärmeaufnahme.



© Ratgeber Hitzeschutz (2022): Sommerlicher Wärmeschutz: Was ist das eigentlich? [energie-fachberater.de](https://www.energie-fachberater.de)

5 Tipps für kühle und frische Luft in Innenräumen

- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung in Innenräumen, z.B. durch Rollläden oder Gardinen.
- Wenn es draußen viel wärmer ist als drinnen, halten Sie die Fenster möglichst verschlossen – achten Sie dabei aber auf die Luftqualität! Gerade in kleineren Räumen kann regelmäßiges Stoßlüften notwendig sein.
- Lüften Sie möglichst ausgiebig in den kühlen Morgenstunden, am späten Abend oder nachts (zwischen 5 und 8 Uhr).
- Lüften Sie möglichst quer, ggf. mit Unterstützung von Ventilatoren, um für einen effektiven Luftaustausch zu sorgen.
- Wenn die Möglichkeit besteht und es im Gebäude kühl ist, lüften Sie tagsüber in den Flur.

MUSTERHITZSCHUTZPLAN FÜR DIE STATIONÄRE LANGZEITPFLEGE (SEITE 7)

		Sommermonate											
		Hitzewelle											
Arbeitsbereiche		Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Organisation und Struktur (EL, QM, PDL, HWL)		Verantwortliche Personen benennen	Warnsystem einrichten	Angepasste Personalplanung für Hitzeperioden entwickeln	Arbeitschutz Überprüfen	Schulungen	Personalplanung & Abläufe anpassen	Info-Materialien für Beschäftigte, Bew. und Angehörige nutzen			Hitzeschutz des letzten Sommers evaluieren		
Pflege				Identifikation gefährdeter Bew.	Medikamente prüfen		Anpassen des Pflegeprozesses	Anpassen der Arzneimittelgabe					
Soziale Betreuung						Beratung der Bew. & Besuchenden	Flüssigkeitsaufnahme fördern	Betreuungsangebote anpassen					
Küche						Sommerspeiseplan erstellen		Sommerspeiseplan umsetzen					
Hauswirtschaft						Sommerdienkleidung bereitstellen	Sommerbetwäsche bereitstellen						
Technik und Bau			Gebäudeeigenschaften erfassen (Ist-Zustand)				Temperatur- und Luftfeuchtheitsmessung	Hilfsmittel zur Senkung der Raumtemperatur					
								Kühle Räume einrichten					Langfristiges Gebäudekonzept erstellen (zukünftige Baumaßnahmen bedenken)

HITZE UND DIE BEDEUTUNG DER ERNÄHRUNG (SEITE 10)

Das Thema Ernährung in der stationären Pflege ist komplex und von vielen verschiedenen Faktoren abhängig. Eine grundlegende Hilfestellung mit Assessmentinstrumenten bietet der Expertenstandard: Ernährungsmanagement zur Sicherung und Förderung der oralen Ernährung in der Pflege vom [Deutschen Netzwerk Qualitätsentwicklung in der Pflege](#).

Über die Auswahl der richtigen Speisen und Nahrungsmittel leistet die Küche einen wichtigen Beitrag zu Flüssigkeitszufuhr und Gesundheit während Hitze.

Was kann die Küche bei Hitze tun?

Vermehrte Flüssigkeitszufuhr fördern:

- Stellen Sie zusätzliche Getränke bereit, z.B.:
 - in Pausenräumen, Sitzecken, Büros, Außenbereichen
- Bieten Sie auch elektrolythaltige Getränke an, z.B.:
 - stilles oder sprudelndes Mineralwasser
 - stark verdünnte Saftschorlen
- Besonderes Getränkeangebot bei Hitze, z.B.:
 - Betreuungsformate in Zusammenarbeit mit dem sozialen Dienst, in denen alkoholfreie Cocktails, Bowlen, Schorlen, oder Smoothies erstellt und verzehrt werden
 - lauwarme Getränke sind besonders verträglich bei Hitze, da diese vom Körper nicht extra erwärmt werden müssen



Anpassung des Speiseplans:

- Sommerspeiseplan mit kleinen Portionen und:
 - viel wasserreichem Gemüse und Obst
 - mediterranen und leichten Gerichten: Salat, Früchte, Gemüse, Joghurt, Brot
- Smoothies, Kaltschalen und Suppen sind oft besser verdaulich, da sie schon zerkleinert sind und so dem Körper weniger Arbeit machen
 - Vermeidung deftiger und schwerer Speisen: Hülsenfrüchte, fettiges Fleisch, Frittiertes etc.
 - Vermeidung sehr kalter Nahrung und Getränke



Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege:

[Expertenstandards und Auditinstrumente](#)



CHECKLISTE ZUR UNTERSTÜTZUNG BEI DER ERFASSUNG VON GEFÄHRDETEN BEWOHNER*INNEN (SEITE 10)

Wenn Sie eine der folgenden Fragen mit „ja“ beantworten, sollten Sie die Flüssigkeitszufuhr besonders beachten, gegebenenfalls kontrollieren und Unterstützung beim Trinken anbieten.

- Fällt es der Person schwer, selbst für Flüssigkeitszufuhr zu sorgen?
 - Wird das Trinken vergessen?
 - Werden Getränke nicht erkannt?
 - Fehlt die Motivation zu trinken?
- Äußert sich die Person nicht, wenn diese etwas trinken möchte?
- Besteht eine eingeschränkte Beweglichkeit?
 - Zittern?
 - Verminderte Fähigkeit, den Trinkbecher selbständig zu füllen und zu halten?
 - Ist eine Unterstützung der Kleiderwahl erforderlich?
 - Stark eingeschränktes Sehvermögen?
 - Starke Schmerzen?
- Bestehen Einschränkungen beim Trinken?
 - Eine Schluckstörung?
 - Reduziertes Durstgefühl?
 - Übelkeit oder Geschmacksveränderungen?
 - Munderkrankung wie z.B. Mundsoor (weißer Mundpilz), Aphten oder Zahnprobleme?
- Besteht eine Inkontinenz?
- Sorgen, die Toilette nicht mehr rechtzeitig zu erreichen?
- Bestehen chronische Erkrankungen, die einen Einfluss auf den Flüssigkeitshaushalt haben (z.B. Herzinsuffizienz, Niereninsuffizienz)?
- Gibt es eine akute Erkrankung (z.B. Durchfall, Fieber, Infektion), die zu erhöhtem Flüssigkeitsverlust führt?
- Besteht eine hohe Atemfrequenz, Atemnot oder Hyperventilation?
- Besteht Adipositas?
- Werden Medikamente eingenommen, die einen Einfluss auf den Flüssigkeitshaushalt haben?

QUELLENANGABE

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (2023). Schulung: Pflege bei Hitze (Kurzversion). Erstellt im Rahmen des Forschungsprojekt: Klimaanpassung in der Pflege (KlapP): Umsetzung von Hitzeaktionsplänen in Bayern auf Basis der Empfehlungen des Umweltbundesamts. https://www.lgl.bayern.de/gesundheit/umweltbezogener_gesundheitsschutz/projekte_a_z/kluv_klapp.html (abgerufen am 09.04.2024)

Ebi et al. (2021): Hot weather and heat extremes: health risks, Lancet 2021; 398: 698–7 [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01208-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01208-3)

Energie-fachberater.de (2022): Ratgeber Hitzeschutz: Sommerlicher Wärmeschutz: Was ist das eigentlich? <https://www.energie-fachberater.de/ratgeber/ratgeber-hitzeschutz/sommerlicher-waerme-schutz-was-ist-das-eigentlich.php> (abgerufen am 09.04.2024)

Eisenberg Michelle (2024): Sommerhitze: Was tun gegen Austrocknung und Hitzschlag, Draco, online publiziert. <https://www.draco.de/sommerhitze-was-tun-gegen-austrocknung-und-hitzschlag/#c18256> (abgerufen am 09.04.2024)

Grewe Henny Anette & Blättner Beate (Hrsg.) (2024): Vor Hitze schützen – Ein Handbuch für Pflege- und Gesundheitseinrichtungen. W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Haefeli Walter E. & Czock David (2020): Heidelberger Hitze-Tabelle. Universitätsklinikum Heidelberg. Abteilung Klinische Pharmakologie und Pharmakoepidemiologie

Leyk, D. Hoitz, J. Becker, C. et al. (2019): Gesundheitsgefahren bei Überhitzung. Risiken und Interventionen bei körperlicher Anstrengung bei Hitze. In: Deutsches Ärzteblatt Medizin Studieren. Vol. 19. No. 31-32., p. 32-35. DOI:10.3238/arztebl.2019.0537

LMU Klinikum der Universität München, Institut und Poliklinik für Arbeits- Sozial und Umweltmedizin (2021): Klimawandel und Bildung, Maßnahmenplan für vollstationäre Pflegeeinrichtungen zur Anpassung an den Klimawandel. <https://www.klinikum.uni-muenchen.de/Bildungsmodule-Aerzte/de/bildungsmodule-plan/hitzemassnahmenplan/index.html> (abgerufen am 09.04.2024)



Scannen Sie den Code, um ein [Video](#) anzuschauen.

SWR-Beitrag: Vorsicht Hitze: Medikamente und ihre gefährliche Wechselwirkung (ca. 4 Minuten).