

HITZE IST GEFÄHRLICH

Tipps, wie sie sich schützen können.



KLUG

Deutsche Allianz
Klimawandel und Gesundheit



HIGELA

Hitzeresistente und gesundheitsfördernde
Lebens- und Arbeitsbedingungen
in der stationären Pflege



Dachverband



WARUM IST HITZE EIN THEMA, AUCH IN DEUTSCHLAND?

Hitzeereignisse in Deutschland nehmen zu, werden intensiver und dauern länger an. Bereits heute stellt Hitze eine ernsthafte Gefahr für unsere Gesundheit dar. Sie kann bestehende Erkrankungen verschlimmern und hitzebedingte Erkrankungen, wie Hitzeerschöpfung, Dehydrierung und einen lebensbedrohlichen Hitzschlag hervorrufen. Luftschadstoffe und UV-Strahlung sind zusätzlich belastend. Allein in Deutschland wurde im Jahr 2022 eine hitzebedingte Übersterblichkeit von rund 4.500 Todesfällen festgestellt.

Ab wann ist Hitze besonders gefährlich?

- Wenn die Temperatur am Tag auf/über 30 °C steigt und nachts nicht unter 20 °C fällt.
- Wenn die Hitzewelle über mehrere Tage anhält.

Warum sind Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen und Unterstützungsbedarf besonders von Hitze betroffen?

Der menschliche Körper kann sich bis zu einem gewissen Maß an veränderte Temperaturen gewöhnen. Jedoch verläuft dieser Anpassungsprozess bei Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen und Unterstützungsbedarf häufig langsamer und weniger wirkungsvoll. Oft kommen mehrere Risikofaktoren zusammen, die zu einer höheren Anfälligkeit führen.



Eine Gefährdung kann bestehen, wenn Sie eine der folgenden Fragen mit „Ja“ beantworten können:

- Sie haben einen Pflegegrad und benötigen regelmäßig Hilfe?
- Sie nehmen regelmäßig Medikamente ein?
- Sie haben Vorerkrankungen, wie chronische Herz-Kreislauf-, Lungen-, Nieren-, oder psychische Erkrankungen?
- Sie sind über 65 Jahre alt und verspüren wenig Durstgefühl?

Wie Sie Hitzentfälle erkennen und handeln können

- Die Auswirkungen von Hitze können tödlich sein!
Nehmen Sie die Alarmzeichen ernst.
- Bei einem oder mehreren der folgenden Symptome wenden Sie sich an das **Pflegepersonal**:
 - starke Kopfschmerzen
 - trockene, heiße Haut
 - plötzliche Verwirrtheit
 - Körpertemperatur über 40 °C
 - wiederholtes, heftiges Erbrechen
 - Bewusstlosigkeit



ES GIBT VIELE WEGE, WIE SIE SICH SELBST VOR HITZE SCHÜTZEN KÖNNEN

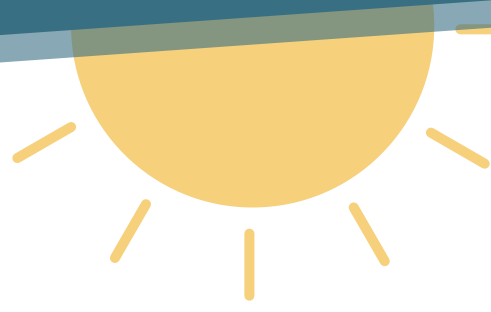
Nutzen Sie die folgenden Tipps als Gedankenstütze in der heißen Zeit. Wenn Sie in einigen Bereichen Hilfe benötigen, fragen Sie in Ihrer Einrichtung nach:

Ich achte auf meine Medikamente.

- Da Hitze die Wirkung von Arzneimitteln verändern kann, spreche ich mit meinem Pflege- und medizinischen Personal über möglicherweise notwendige Anpassungen meines Medikationsplans
- Ich achte auf die kühle Lagerung der Medikamente

So meide ich Hitze:

- Ich gehe möglichst erst raus, wenn es kühler ist – in den Morgen- oder Abendstunden
- Wenn ich draußen bin, bleibe ich möglichst im Schatten
- Ich reduziere körperliche Anstrengungen
- Ich bleibe nicht in geschlossenen Autos zurück



Ich schütze meinen Körper:

- Ich trage leichte, helle Kleidung
- Ich dusche körperwarm oder kühl
- Ich lege mir feuchte Tücher auf Nacken, Gelenke oder Achseln
- Ich nutze Sprühflaschen mit Wasser, um meine Haut zu benetzen
- Ich lege regelmäßig Pausen ein, wenn ich mich körperlich betätige
- Ich bitte um Ventilatoren im Zimmer – diese kann ich bis zu 35 Grad nutzen. Aufgrund der Austrocknung achte ich besonders auf eine ausreichende Trinkmenge

Ich trinke viel:

- Wasser und Tees sind gut, Alkohol, Kaffee und zuckerhaltige Getränke lasse ich eher weg
- Ich animiere mich durch abwechselnde Getränke und meine Lieblingsgetränke zum Trinken
- Ich trinke gemeinsam mit Anderen und bitte Angehörige und das Pflegepersonal auf meine Trinkmengen zu achten
- Ich habe immer Getränke in Reichweite

Ich esse leicht:

- Frisches, wasserhaltiges Obst und Gemüse sind am besten
- Ich esse kleine Portionen und dafür häufiger
- Ab und zu salzhaltige Brühen oder Salzstangen sind für den Mineralhaushalt gut

Ich sperre Hitze aus:

- Ich lüfte morgens und abends mit Durchzug
- Ich schließe Fensterläden, Rollos oder Markisen und ziehe die Vorhänge zu
- Wärmeabgebende Geräte schalte ich aus

Ich schütze mich vor UV-Strahlen:

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

Ich achte auf guten Schlaf:

- Ich nutze leichte Bettwäsche
- Ich halte mein Schlafzimmer möglichst kühl - früh morgens und nachts lüften kann helfen

Ich bereite mich vor:

- Ich achte auf Hitzewarnungen im Radio, Fernsehen, auf dem Handy, in der Tageszeitung und im Internet
- Ich suche das Gespräch mit Angehörigen, Zugehörigen, sowie medizinischem und Pflegepersonal
- Auch der Austausch mit anderen Pflegebedürftigen kann hilfreich sein – wir achten so gut wie möglich aufeinander



Die Arbeiterwohlfahrt (AWO), Spitzenverband der freien Wohlfahrtspflege und Trägerin von über 800 stationären Pflegeeinrichtungen im gesamten Bundesgebiet, setzt sich bereits intensiv mit Fragen des Klimaschutzes auseinander und hat zudem Klimaneutralität vor 2040 beschlossen. Darüber hinaus werden die schon jetzt spürbaren Auswirkungen der Klimakrise in den Blick genommen und bereits heute konkrete Maßnahmen und Schutzkonzepte umgesetzt. Die AWO hat sich zum Ziel gesetzt, sowohl für die Bewohnenden als auch für die Beschäftigten ein lebenswertes und geschütztes Umfeld zu schaffen.

Die Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG) e.V. ist ein Netzwerk aus Akteur:innen des Gesundheitsbereiches, das sich der Klimakrise als größter Bedrohung für unsere Gesundheit annimmt. Als Ziel verfolgt sie die notwendige Transformation hin zu einer klimagerechten Gesellschaft, in der alle gesund leben können. KLUG hat sich zur Aufgabe gemacht den Gesundheitssektor gemeinsam klimaneutral zu gestalten und Klimaanpassung voranzutreiben.

Für weitere Informationen zu Hitze und Verhaltenstipps:



higela.de



hitze.info



klima-mensch-gesundheit.de

Herausgeberin und Kontakt:

KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V.

Cuvrystraße 1

10997 Berlin

kontakt@klimawandel-gesundheit.de

www.klimawandel-gesundheit.de

Gefördert vom:

