

**Ihr Gesundheitsamt informiert:**

## **Was ist bei großer Hitze zu beachten?**

### **Informationen für Ambulante Dienste und Angehörige**

Im Jahr 2003 hatte die Hitze unsere Stadt fest im Griff. Viele Menschen hatten gesundheitliche Probleme und es gab Todesopfer. Besonders betroffen waren alte, pflegebedürftige Menschen in der Innenstadt, wo die Hitzebelastung am größten war, weil es dort auch nachts kaum noch abkühlte.

#### **Wodurch wurden die Krankheits- und Todesfälle verursacht?**

Die Menschen, die alle wegen ihrer hohen Körpertemperaturen auffielen, hatten keine Infektionskrankheit. Sie erlitten einen Hitzschlag.

#### **Wie entsteht ein Hitzschlag?**

Ein Hitzschlag entsteht dann, wenn der Organismus wegen der hohen Außentemperaturen mehr Wärme aufnimmt als er an die Umgebung wieder abgeben kann.

#### **Warum sind besonders alte Menschen gefährdet?**

Im Alter nimmt das Durstgefühl ab. Es wird weniger getrunken. Dadurch verringert sich die Schweißmenge. Die Fähigkeit zu schwitzen nimmt im Alter ab und vermindert damit eine Möglichkeit der Wärmeabgabe. Grunderkrankungen können zu Immobilität und ebenfalls zu mangelnder Wärmeabgabe führen. Bestimmte Medikamente wie z. B. Antiparkinsonmittel, Haloperidol, Atosil, Melperon, Pipamperon können die Temperaturregelung im Gehirn verstellen oder die Schweißdrüsenfunktion beeinflussen.

#### **Was ist die Folge?**

Die Körpertemperatur steigt bis auf Werte über 41°, Verwirrtheit und Bewusstseinstörung treten auf. Der Tod tritt infolge von Herz-Kreislaufbelastung und Organversagen ein.

#### **Nicht jede Temperaturerhöhung ist Fieber**

Pflegebedürftige alte Menschen sind auf Ihre Hilfe angewiesen. Kümmern Sie sich in Zeiten großer Hitze bitte deshalb mehr als sonst um Ihre Angehörigen, Freunde oder zu Betreuenden. Versuchen Sie Nachbarschaftshilfe zu organisieren und bitten Sie andere Verwandte und Freunde um Mithilfe. Lassen Sie Ihre Fantasie spielen und finden Sie Möglichkeiten zur Abkühlung, die für die Menschen und die Orte passen, die Sie betreuen.

Wir wollen Ihnen mit unserem Merkblatt einige Anregungen geben.

### **Räume:**

- Kontrollieren Sie die Raumtemperatur an besonders heißen Tagen auch nach 22 Uhr.
- Lüften Sie die Räume möglichst spät abends, nachts und früh morgens.
- Schließen Sie tagsüber die Fenster und verdunkeln Sie die Räume mit Vorhängen und Rollläden.
- Vermeiden Sie künstliche Lichtquellen (sie verbreiten Wärme).
- Hängen Sie feuchte kalte Tücher über Heizungen oder andere nicht nässeempfindliche Möbel.

### **Betten:**

- Verwenden Sie leichte Bettwäsche (und möglichst nur Laken als Zudecke).
- Lassen Sie so wenig Kissen wie möglich im Sessel oder Bett.
- Wechseln Sie die Bettwäsche öfter als üblich.

### **Kleidung:**

- Verwenden Sie leichte, luftdurchlässige Kleidung, keine überflüssige Unterwäsche, weniger Pampers, wenn möglich eher Netzhose mit Einlagen.

### **Essen:**

- Bieten Sie leichte Kost an: Viel Gemüse, wasserreiches Obst.
- Vermeiden Sie schwere Speisen wie z.B. Wurstplatten.
- Bei starkem Schwitzen sollte für ausreichende Kochsalzzufuhr gesorgt werden.

### **Trinken:**

- Stellen Sie eine ausreichende Menge (mindestens 30 ml pro kg Körpergewicht, d. h. eine 70 kg schwere Person erhält ungefähr 2 Liter Flüssigkeit.) verschiedener Getränke bereit: z.B. Kräuter- oder Früchtetee, Saftchorle, Mineralwasser, Leitungswasser. Wenn unbedingt Kaffee gewünscht wird, dann nur stark verdünnt.
- Überzeugen Sie sich, dass die Flüssigkeit auch getrunken wird.

### **Pflegerische Versorgung:**

- Waschen Sie die zu Betreuenden mehrmals am Tag mit einem kühlen nassen Waschlappen ab.
- Benutzen Sie ein Thermalwasserspray.
- Bereiten Sie ein Fußbad mit kühlem Wasser.
- Messen Sie täglich mindestens einmal die Körpertemperatur. Bei hohen Außentemperaturen auch zwei- bis dreimal am Tag (wenn möglich mit dem Ohrthermometer).
- Benachrichtigen sie den Hausarzt bei Temperaturen über 38°.
- Achten sie auch auf Symptome, die auf Überhitzung hinweisen, wie Temperaturen über 38°, Unruhe, Verwirrtheit, Erbrechen. Auch kühle trockene Haut bei hohen Körpertemperaturen kann ein Zeichen für einen beginnenden Hitzschlag sein.
- Arbeiten Sie eng mit dem Hausarzt zusammen.