

Ihr Gesundheitsamt informiert:

Was ist bei großer Hitze zu beachten?

Informationen für Alten- und Pflegeheime

Die Hitzewelle des Jahres 2003 forderte in einigen Karlsruher Pflegeheimen Todesopfer. Viele Heimbewohner hatten gesundheitliche Probleme. Besonders betroffen waren bettlägerige Menschen in Heimen der ohnehin besonders wärmebelasteten Innenstadt.

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 Bewusstseinsstrübung treten auf. Der Tod tritt infolge von Herz-Kreislaufbelastung und Organversagen ein.

Nicht jede Temperaturerhöhung ist Fieber

Wir wissen nicht, wie heiß der kommende Sommer werden wird, aber wir sollten auf weitere heiße Monate vorbereitet sein. Die Versorgung der Heimbewohner kostet in solchen Hitzezeiten sicher mehr Zeit als sonst. Versuchen Sie deshalb Hilfskräfte in die Versorgung einzubinden. Vielleicht sind Angehörige und Mitglieder des Freundeskreises bereit, kleine Dienste für Alle zu übernehmen. Vielleicht ist es möglich, Schülerinnen und Schüler während der Sommerferien zusätzlich einzustellen. Lassen Sie Ihre Fantasie spielen und finden Sie Möglichkeiten, die Ihnen anvertrauten Menschen vor der Hitze zu schützen. Wir wollen Ihnen mit unserem Merkblatt einige Anregungen geben.

Räume:

- Kontrollieren und dokumentieren Sie die Raumtemperatur morgens zwischen 8.00 Uhr und 10.00 Uhr, mittags gegen 13.00 Uhr und abends nach 22.00 Uhr.
- Lüften Sie früh morgens, abends und möglichst auch nachts.
- Dunkeln Sie die Räume tagsüber mit Rollläden und Vorhängen ab.
- Reduzieren Sie künstliche Beleuchtung als Wärmequelle.
- Hängen Sie feuchte Tücher im Zimmer auf.
- Benutzen Sie in Gemeinschaftsräumen Ventilatoren.

Bewohner:

- Passen Sie den Tagesablauf der Hitze an.
- Versuchen Sie besonders gefährdete Bewohner in kühle Räume zu bringen (Korridore, Speisesaal, Kapelle, Räume an der Nordseite).

Betten:

- Verwenden Sie leichte Bettwäsche, so wenig Kissen wie möglich und nur Laken als Zudecke.
- Wechseln Sie durchgeschwitzte Bettwäsche öfter als üblich.

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.

Getränke:

- Halten Sie verschiedene kühle (nicht kalte) Getränke bereit: z. B. Kräuter- oder Früchtetee, Saftschorle, Mineralwasser, Leitungswasser. Wenn unbedingt Kaffee gewünscht wird, dann nur stark verdünnt.
- Bieten sie in jeder Stunde ein bis zwei Gläser Flüssigkeit an.
- Sorgen Sie dafür, dass die Flüssigkeitszufuhr überwacht und dokumentiert wird.

Kleidung:

- Verwenden Sie leichte luftdurchlässige Kleidung.
- Lassen Sie alles Überflüssige weg.
- Benutzen Sie wenn möglich eher Netzhose mit Einlage als Pampers.

Pflegerische Versorgung:

- Waschen Sie besonders bettlägerige Bewohner alle 2 Stunden und vor dem Schlafengehen mit einem nassen kalten Waschlappen ab.
- Benutzen Sie eine kühlende Körperlotion, evtl. ein Thermalwasserspray.
- Bereiten Sie ein kaltes Fußbad.
- Halten Sie gekühlte Infusionen vor, die nach ärztlicher Anweisung bei Bedarf subkutan oder intravenös angewendet werden können.
- Kontrollieren Sie täglich, bei großer Hitze auch mehrmals täglich, die Körpertemperatur (möglichst mit dem Ohrthermometer).
- Achten Sie auf Symptome, die auf Überhitzung hinweisen, wie Temperaturen über 38°, Unruhe, Verwirrtheit, Erbrechen. Auch trockene kühle Haut bei gleichzeitig hoher Körpertemperatur kann ein Zeichen für einen drohenden Hitzschlag sein.

Hausarzt:

- Arbeiten Sie sehr eng mit dem Hausarzt zusammen.