

## Sommerhitze: Tipps zum Schutz älterer und pflegebedürftiger Menschen

**Heiße Tage und Nächte sind für ältere Menschen ein hohes gesundheitliches Risiko. Das gilt besonders bei Pflegebedürftigkeit. Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) hat daher Hinweise für Angehörige zusammengestellt, um pflegebedürftige Menschen vor Hitzefolgen zu schützen.**

Berlin, 26. Juli 2019. In Folge des Klimawandels rechnen Forscher mit einer Zunahme von Wetterextremen, die sehr hohe Tagestemperaturen und tropische Nächte regelmäßig nach Deutschland bringen. Besonders städtische Ballungsräume heizen sich dann stark auf. Nun steht die nächste Hitzewelle vor der Tür – und damit erhebliche gesundheitliche Risiken für ältere Menschen. Viele von ihnen sterben jedes Jahr an den Folgen hoher Temperaturen, auch weil sich der Körper im Alter schlechter an solche Umweltbedingungen anpassen kann.

„Hitze ist insbesondere für ältere pflegebedürftige Menschen gefährlich. Bei ihnen kommt es schnell zu bedrohlichem Flüssigkeitsmangel. Denn oftmals trinken sie auch bei großer Wärme nicht genug: Sei es, weil sie wenig Durst haben oder zu wenig Hilfe erhalten“, erklärt Daniela Sulmann, Pflegeexpertin beim Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP). Hinzu kommt, dass ältere Menschen manchmal nicht richtig schwitzen. Dadurch steigt die Körpertemperatur. „Schwitzen kühlt den Körper. Wenn die natürliche Klimaanlage ausfällt, drohen wir zu überhitzen“, so Sulmann weiter. Andererseits kann wiederum vermehrtes Schwitzen, Trinken oder Wasserlassen – etwa aufgrund von Medikamenten – den Wasser-Salz-Haushalt im Körper verändern. Als Folgen der Hitzebelastung kann es unter anderem zu Kreislaufproblemen kommen, die im schlimmsten Fall sogar tödlich enden.

Bei hohen Temperaturen sind besonders pflegebedürftige Menschen gefährdet, die allein wohnen und keine umfassende oder fachlich angemessene Versorgung haben. Etwa 1,8 Millionen pflegebedürftige Menschen leben in Deutschland zuhause ohne Unterstützung eines ambulanten Pflegedienstes. Aber selbst wenn solche Dienste eingebunden sind, sind sie in aller Regel nur kurz bei ihren Klienten. Zusätzliche ambulante Pflegeleistungen während Hitzewellen können organisatorisch häufig nicht realisiert werden. Darum ist es wichtig, dass Angehörige, Nachbarn oder Bekannte mit einem Bewusstsein für die besondere Situation unterstützen. Hierzu sind Aufklärung über hitzebedingte Risiken notwendig sowie konkrete Informationen, was zum Gesundheitsschutz von pflegebedürftigen Menschen getan werden kann.

Das ZQP hat darum wichtige Präventions-Tipps gegen Belastungen an heißen Tagen zusammengestellt. Sie richten sich vor allem an pflegende Angehörige. Aber auch alle anderen, die mit pflegebedürftigen Menschen zu tun haben, sollten wissen, wie sie helfen können. „Bei großer Hitze sollte jeder besonders aufmerksam auf ältere, vor allem pflegebedürftige Menschen achten“, so Sulmann. „Bieten Sie vermehrt Getränke an. Erinnern Sie immer wieder ans Trinken und unterstützen Sie, wenn nötig.“ Laut Sulmann kann es hilfreich sein, ein Trink-Protokoll zu führen. Getränke sollten mineralstoffreich sein. Natriumhaltiges Wasser und isotonische Getränke sind zum Beispiel gut geeignet. Die Getränke sollten nicht besonders gekühlt werden. Denn der Körper strengt sich dabei an, wenn er diese wieder auf Körpertemperatur erwärmt. Bei Trinkmenge und Getränkewahl müssen jedoch ärztliche Empfehlungen beachtet werden, zum Beispiel wenn Herz- oder Nierenerkrankungen vorliegen. Außerdem ist es wichtig, Überhitzung vorzubeugen: Sulmann rät, an heißen Tagen Türen und Fenster tagsüber möglichst geschlossen zu halten und die Räume abzudunkeln. Hilfreich kann auch etwas Abkühlung über die Haut sein, etwa eine Stirn-Auflage mit einem kühlen Waschlappen, kühlende Körper-Lotion oder ein Fußbad. Und nicht zuletzt appelliert Sulmann: „Zögern Sie nicht, im Zweifel ärztliche Hilfe zu rufen, etwa wenn Schwindel und Schwäche auftreten. So können Sie helfen, pflegebedürftige Menschen vor Hitzefolgen zu schützen.“

Alle Tipps und weitere Informationen zum Thema stehen auf dem werbefreien ZQP-Internetportal Prävention in der Pflege unter [www.pflege-praevention.de](http://www.pflege-praevention.de) kostenlos zur Verfügung.

**Pressekontakt** | Torben Lenz | Tel: 030 275 93 95 – 15 | E-Mail: [torben.lenz@zqp.de](mailto:torben.lenz@zqp.de)