

Ältere und pflegebedürftige Menschen in der Hitzewelle schützen

Heiße Tage und Nächte können für ältere und pflegebedürftige Menschen gesundheitlich sehr belastend sein. Sie haben ein erhöhtes Risiko für erhebliche hitzebedingte Gesundheitsprobleme. Zu diesem Thema bietet das Zentrum für Qualität in der Pflege Präventionstipps für Angehörige.

Berlin, 15. Juli 2022. Durch den Klimawandel werden sehr hohe Tages- und Nachttemperaturen auch in Deutschland immer häufiger. Die nächste Hitzewelle steht schon vor der Tür – und eine solche kann gerade für ältere und pflegebedürftige Menschen gefährlich sein. Denn die starke und andauernde Wärme kann insbesondere bei ihnen schwere gesundheitliche Belastungen verursachen wie zum Beispiel Probleme des Herz-Kreislauf-Systems. Unter anderem kann es zu Erschöpfung, Schwäche und Schwindel und – in schweren Fällen – zum lebensgefährlichen Kreislaufkollaps kommen. Nicht selten müssen ältere Menschen wegen Hitzefolgen im Krankenhaus behandelt werden.

Besonders gefährdet sind ältere pflegebedürftige Menschen, die allein wohnen und denen es an angemessener Versorgung fehlt. Darum ist es wichtig, Hitzefolgen vorzubeugen. Angehörige, Nachbarn oder Bekannte können hierzu beitragen. Das ist auch dann wichtig, wenn ambulante Dienste in die Versorgung eingebunden sind. Denn sie sind in aller Regel nur kurz bei ihren Klienten. Zusätzliche Einsätze während Hitzewellen können organisatorisch häufig nicht realisiert werden.

Eine Voraussetzung dafür, dass ältere pflegebedürftige Menschen von ihrem Umfeld gut unterstützt werden, sind Aufklärung über hitzebedingte Risiken sowie konkrete Hinweise, was zu ihrem Gesundheitsschutz getan werden kann. Dazu bietet das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) Informationen auf seinem kostenlos zugänglichen und werbefreien Präventionsportal an. „Bei großer Hitze sollte man besonders auf ältere pflegebedürftige Menschen achten. Denn der Körper passt sich im Alter nicht so gut an hohe Temperaturen an“, erklärt Daniela Sulmann, Pflegeexpertin und Geschäftsleiterin im ZQP. Oftmals trinken sie auch bei hohen Temperaturen nicht genug: Sei es, weil sie wenig Durst haben oder zu wenig Hilfe erhalten, so Sulmann. Dann kommt es zu problematischem Flüssigkeitsmangel. Deshalb sollte man vermehrt Getränke anbieten, ans Trinken erinnern und wenn nötig, dabei unterstützen. Auch kann es hilfreich sein, ein Trinkprotokoll zu führen. Vermehrtes Schwitzen, Trinken oder Wasserlassen – etwa aufgrund von angewendeten Medikamenten – kann zudem den Wasser-Salz-Haushalt im Körper verändern. Deshalb sind natriumhaltiges Wasser und isotonische Getränke gut geeignet. Die Getränke sollten nicht stark gekühlt werden. Denn der Körper strengt sich dabei an, wenn er diese wieder auf Körpertemperatur erwärmt. „Bei Trinkmenge und Getränkewahl müssen allerdings immer die ärztlichen Empfehlungen beachtet werden, zum Beispiel wenn Herz- oder Nierenerkrankungen vorliegen“, betont Sulmann.

„Außerdem gilt es, einer Überhitzung des Körpers vorzubeugen“, so die Pflegeexpertin. Dazu sollten die Räume an heißen Tagen so kühl wie möglich gehalten werden. Etwa indem sie möglichst in den kühleren Morgen- und Abendstunden gut gelüftet und, stark von der Sonne beschienene, Fenster tagsüber abgedunkelt werden. „Hilfreich können auch Stirn-Auflagen mit einem kühlen Waschlappen, kühlende Körperlotion, kühlende Fußbäder oder der Einsatz von Ventilatoren sein“, rät Sulmann. Der richtige Umgang mit Hitze hängt aber auch von individuellen Faktoren wie Erkrankungen, Beeinträchtigungen und der Medikation ab. Daher ist ärztlicher oder pflegefachlicher Rat hierzu wichtig.

Sulmann appelliert, im Zweifel schnell zu handeln: „Zögern Sie nicht, ärztliche Hilfe zu rufen, etwa wenn Schwindel, Verwirrtheit und Schwäche auftreten. Ist die pflegebedürftige Person plötzlich nicht mehr ansprechbar, ihr Bewusstsein getrübt oder atmet sie schnell, rufen Sie sofort die 112 an.“

Alle Tipps und weitere Informationen zum Thema stehen auf dem werbefreien ZQP-Internetportal Prävention in der Pflege unter www.pflege-praevention.de kostenlos zur Verfügung.

Pressekontakt | Torben Lenz | Tel: 030 275 93 95 – 15 | E-Mail: torben.lenz@zqp.de