

# Ältere Menschen und Hitze

## so schützt man sie am besten

### Ältere Menschen über 75 Jahren zählen zur größten Risikogruppe in Deutschland

#### Gründe dafür sind:

- Physiologische Veränderungen im Alter, die Wärmeabgabe über die Haut erschweren
- Vorerkrankungen
- Einnahme von Medikamenten
- Einschränkungen der Mobilität und des adaptiven Verhaltens

## Hitze – ein Notfall

### Ursachen für hitzebedingte Erkrankungen

- Direkte Sonneneinstrahlung auf Kopf und Nacken
- Flüssigkeits- und Elektrolytmangel
- Überwärmung des Körpers, Wärmestau

### Symptome von hitzebedingten Erkrankungen

- Roter Kopf, trockene Haut
- Erhöhte Körpertemperatur
- Unruhe und Verwirrtheit, unsicherer Gang
- Übelkeit und Erbrechen
- Kopfschmerzen und Nackensteifheit
- Kreislaufbeschwerden und Bewusstseinsstrübung

### Besonderer Fokus

- Menschen mit Demenz
- Menschen mit Schlaganfall
- Menschen mit psychischen Erkrankungen
- Bettlägerige Menschen/ mit eingeschränkter Mobilität
- Menschen mit Inkontinenz
  - ▶ Vermeidungsverhalten/ Schamgefühl von häufigen Toilettengängen infolge häufig geringere Flüssigkeitsaufnahme / Betroffene können Bedürfnisse oft nicht adäquat äussern – engmaschige Überwachung des Allgemeinzustandes!

 Informationen zu Hitze auf der Webseite der Stadt Bergisch Gladbach:  
[www.bergischgladbach.de/hitzeinformationen.aspx](http://www.bergischgladbach.de/hitzeinformationen.aspx)

 Handlungsempfehlungen für Pflegeeinrichtungen zum Umgang mit Hitzewellen:  
[www.uni-potsdam.de/fileadmin/projects/extrass/Pflege\\_Hitze.pdf](http://www.uni-potsdam.de/fileadmin/projects/extrass/Pflege_Hitze.pdf)

 Medikamentenanpassung bei Hitze | KLUG  
[www.hitze.info/wp-content/uploads/2022/06/Handout\\_Medikamentenanpassung\\_Druck.pdf](http://www.hitze.info/wp-content/uploads/2022/06/Handout_Medikamentenanpassung_Druck.pdf)

 Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes  
[www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/hitzewarnung.html](http://www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/hitzewarnung.html)

## Empfehlungen

### Allgemeine Maßnahmen

- Regelmäßige Kontrolle der Vitalparameter (Temperatur, Blutdruck, Puls)
- Angepasste Kleiderwahl (leicht, hell, luftig)
- Leichte Bettdecken
- Auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr achten (ggf. auch i.v. oder s.c. erwägen) – gemeinsame Trinkrunden, Trinkprotokolle führen, Getränke attraktiv gestalten z.B. mit Minze und Zitrone
- Leichte erfrischende Kost mit hohem Wasseranteil, z.B. Suppen, Salate, Obst, Eis – Kohlenhydratreiche und schwere Kost vermeiden

### Maßnahmen in Innenräumen

- Regelmäßige Kontrolle der Innentemperatur
- Lüften nur frühmorgens und nachts
- Verdunkeln von Fenstern
- Kühlung verschaffen durch kalte Fußbäder, Waschungen mit ätherischen Ölen, kühlende Kompresse – Kontraindikationen beachten!

### Maßnahmen im Freien

- Aktivitäten im Freien in den kühlen Stunden am Morgen oder Abend einplanen
- Schattige, luftige Orte aufsuchen
- Abkühlmöglichkeiten mit Wasser unter Aufsicht
- UVA/UVB Schutz: Sonnencreme auftragen
  - ▶ **mindestens Lichtschutzfaktor (LSF) 30**
- Kopfbedeckung, Sonnenbrille, langärmelige und luftige Kleidung (ggf. mit UV-Schutz)

### Auf diese Medikamente ist bei Hitzeperioden besonder zu achten und ggf. Rücksprache mit Arzt/Ärztin zu halten



#### Blutdruck Medikamente:

- z.B. ACE-Hemmer, Betablocker, Diuretika, Kalziumantagonisten, Sartane



#### Psychopharmaka:

- v.a. anticholinerg wirksame Medikamente z.B. Diazepam, Tramadol, Clozapin



#### Medikamente zur Regulierung des Wasserhaushalts:

- Diuretika z.B. Furosemid (Lasix)
- Laxantien



#### Medikamente die über Pflaster verabreicht werden:

- Schmerzmittel, z.B. Fentanyl
- Andere Substanzen, z.B. Nicotin, Testosteron, o.ä.
  - ▶ Stärkere Durchblutung erhöht die Dosisabgabe des Pflasters



#### Blutzuckermedikamente:

- Insulin

\* schon vor Beginn des Sommers sollte ein prophylaktischer Check der Medikamentenlisten erfolgen

### Stadt Bergisch Gladbach – Stabsstelle Klimaschutzmanagement

Jana Latschan · Telefon: (02202) 14 15 26

Heike Behrendt · Telefon: (02202) 14 12 82

E-Mail: [klimaschutz@stadt-gl.de](mailto:klimaschutz@stadt-gl.de)

