

## **ACHTUNG: FOLGENDE SYMPTOME SPRECHEN FÜR HITZEFOLGEN/DEHYDRIERUNG**

- > Hohe Körpertemperatur
- > Erhöhter Puls
- > Schwäche, Müdigkeit
- > Kopfschmerzen
- > Muskelkrämpfe
- > Trockener Mund
- > Schlafstörungen
- > Verwirrtheit, Schwindel, Bewusstseinsstörungen
- > Übelkeit, Erbrechen, Durchfall

## **SOFORT HANDELN!**

- > Betroffene Person auf das Bett legen, Körper mit feuchten Tüchern kühlen
- > Falls sie klar und bei Bewusstsein ist: frisches Wasser zu trinken geben
- > Falls orale Wasseraufnahme nicht möglich, intravenöse Flüssigkeitszufuhr sicherstellen
- > Arzt/Ärztin rufen

## **PLANUNG BEGINNT VOR EINER HITZEPERIODE**

Den alten Menschen wiederholt die Wichtigkeit von Schutzmassnahmen gegen die Hitze in Erinnerung rufen.

### **Angehörige von allein lebenden Betagten:**

- > Organisieren für den Bedarfsfall tägliche Telefonate/Besuche, Nachbarschaftshilfe
- > Klären Betreuungsmöglichkeit durch Hilfsdienste während Krisensituation ab
- > Stellen die Versorgung mit Lebensmitteln und Getränken sicher
- > Legen gut lesbare Telefonliste mit Ansprechpersonen/Arzt/Ärztin zum Telefon der Betagten.

### **Leitungen von Altersheimen/Spitälern:**

- > Erstellen frühzeitig einen Überwachungsplan
- > Benennen die speziell gefährdeten Betagten/Risikopatienten und -patientinnen und bestimmen die dafür zuständigen, verantwortlichen und entsprechend geschulten Pflegepersonen
- > Präzisieren die Organisationsabläufe für Notfälle
- > Stellen die Betreuung auch in der Ferienzeit sicher: Ferienvertretungen müssen in die Planung einbezogen und instruiert werden
- > Konsultieren den behandelnden Arzt oder die Ärztin der am stärksten gefährdeten Personen, um – falls erforderlich – die Beobachtung und Behandlung der vorbestehenden Krankheit anzupassen (gewisse Medikamente beeinflussen die Wärmeregulation, z.B. Neuroleptika, oder fördern die Dehydrierung, z.B. Diuretika).

## **IMPRESSUM**

Herausgeber: Bundesamt für Gesundheit, BAG

im Rahmen der Informationsaktivitäten «Schutz vor Hitzewelle»  
von Bundesamt für Gesundheit, BAG und Bundesamt für Umwelt, Wald und Landschaft, BUWAL  
www.hitzewelle.ch, © 2005



**Bundesamt  
für Gesundheit**

# SCHUTZ BEI HITZEWELLE

## HEISSE TAGE – KÜHLE KÖPFE

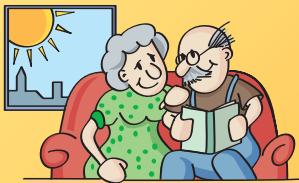
Hitzewellen können für Menschen aller Altersstufen eine Belastung sein. Am meisten gefährdet sind ältere und pflegebedürftige Personen.

### EMPFEHLUNGEN FÜR ANGEHÖRIGE, PFLEGEPERSONAL, ÄRZTE UND ÄRZTINNEN ZUR BETREUUNG VON ÄLTEREN UND PFLEGEBEDÜRFTIGEN MENSCHEN ZU HAUSE ODER IN HEIMEN UND SPITÄLERN

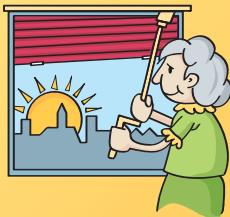
Betagte und pflegebedürftige Menschen sind oft aus eigenem Antrieb nicht in der Lage oder sie spüren die Notwendigkeit nicht, sich gegen hohe Temperaturen zu schützen. Sie haben eine schlechtere Wärmeregulation, sie schwitzen weniger und besitzen ein vermindertes Durstgefühl. Dies macht sie anfällig für Hitzestress. Die Hitzewelle des Sommers 2003 hat deutlich gezeigt, dass ihr Leben in Gefahr sein kann.

Dieses Risiko muss den Angehörigen, dem Pflegepersonal, den Ärzten und den Ärztinnen bewusst sein, damit sie rechtzeitig planen und Massnahmen ergreifen können.

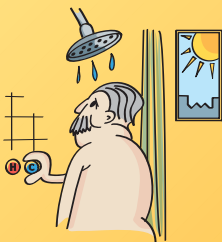
### WÄHREND DER HITZEWELLE



- > **Wenig körperliche Aktivität**, ältere Menschen sollten sich nicht im Freien aufhalten.
- > **Keine einschnürende Kleidung**: lose, helle und dünne Kleider wählen, mit Vorteil aus Baumwolle.



- > **Haus bzw. Räume möglichst kühl halten**: tagsüber Fenster und Fensterläden/Rollläden oder Vorhänge schliessen, nachts Fenster öffnen und für Luftzirkulation sorgen. Darauf achten, dass im Aufenthaltsbereich kein Durchzug entsteht. Raumtemperatur überwachen, ev. Ventilator aufstellen. Im Bedarfsfall gefährdete Personen an einen kühleren Ort oder auf ein kühleres Stockwerk verlegen.



- > **Körpertemperatur überwachen**.
- > **Körper abkühlen**: zu kühlen Duschen oder Bädern auffordern. Falls dies nicht möglich ist, ganzen Körper mit feuchtem Tuch erfrischen. Kalte Tücher auf Stirn- und Nacken, kalte Arm- und Wadenwickel, kalte Fuss- und Handbäder verschaffen Linderung und senken die Körpertemperatur.



- > **Genügend Flüssigkeitszufuhr** (mindestens 1.5 l/Tag) während Hitzewellen ist essentiell: Regelmässige Flüssigkeitsaufnahme planen und überwachen, zu regelmässigem Trinken animieren, auch wenn kein Durstgefühl vorhanden ist. Auf besondere Vorlieben der Betroffenen eingehen. Aber: Keine alkoholischen, koffeinhaltigen oder stark gezuckerten Getränke.



- > **Kalte, erfrischende Speisen** mit möglichst hohem Wassergehalt: Früchte, Salate, Gemüse, Milchprodukte.
- > Verderbliche **Nahrungsmittel im Kühlschrank** aufbewahren.