

INFOBLATT

WAS TUN BEI GROSSER HITZE?

www.teamoesterreich.at

Achtung, es ist und bleibt heiß! Besonders ältere Menschen und Personen mit Vorerkrankungen reagieren besonders sensibel auf Hitze. Oftmals haben zum Beispiel ältere Menschen ein mangelndes Durstgefühl und müssen bewusst mehrmals am Tag trinken bzw. zum Trinken animiert werden. Die geringe Flüssigkeitszufuhr und die im Alter abnehmende Fähigkeit zu schwitzen führen dazu, dass Wärme schlecht abgegeben werden kann und sich der Körper stark erhitzt. Zusätzlich zu den allgemeinen Hitzetipps gibt es hier deshalb noch ein paar weitere Punkte, die von pflegenden Angehörige oder Personen in der Pflege Zuhause berücksichtigt werden sollten:

- Informieren Sie auch andere Personen, die mit der Pflege betraut sind über die Hitzesituation, mögliche Folgen und eine Anpassung ihres Verhaltens.
- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (bei älteren Personen zumindest 1500 - 2000ml /Tag). Ein bis zwei Gläser Wasser pro Stunde sind sinnvoll. Bieten Sie so oft wie möglich aktiv kühle Getränke an. Zum Beispiel können Sie auch die Menge der am Tag einzunehmenden Getränke und ein farbiges Trinkglas sichtbar bereitstellen.
- Wenn (Mineral)Wasser nicht akzeptiert wird, können neben Tees und Fruchtsäften auch kalte Suppen, Kompott, Speiseeis (Wassereis) oder wasserreiche Früchte wie Melonen, Tomaten, Gurken oder Pfirsiche als Flüssigkeitsquellen bzw. Elektrolytquellen dienen.
- Achten Sie bei starkem Schwitzen auf eine ausreichende Elektrolytzufuhr, deshalb sollte auch besser Mineral als Leitungswasser getrunken werden.
- Messen Sie mehrmals täglich die Temperatur bei den Personen in Ihrer Betreuung (Ohrthermometer). Fieber erhöht den Flüssigkeitsbedarf!



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.

- Kontrollieren Sie die Raumtemperaturen (morgens - mittags - abends) und versuchen Sie, mehr als 26-28°C zu vermeiden. Abdunkeln und angefeuchtete Tücher bei trockener Hitze bringen Abkühlung. Achtung: Vermeiden Sie Zugluft bei Einsatz von Ventilatoren. Wenn möglich, bringen Sie die betreute Person in einen kühleren Bereich.
- Verwenden Sie leichte Bettwäsche, so wenig Kissen wie möglich und eventuell nur einen Bettbezug zum Zudecken. Verschwitzte Bettwäsche öfter als üblich wechseln.
- Bei Personen mit Inkontinenz sollten Sie eher eine Netzhose mit Einlage als folienbeschichtete Windelhosen verwenden.
- Zur Abkühlung waschen Sie die Person während des Tages mit kühlem Wasser oder bereiten Sie der zu pflegenden Person ein kaltes Fußbad
- Achten Sie auf kühle Lagerung und hygienischen Umgang mit Speisen oder Lebensmitteln - sie verderben bei hohen Temperaturen viel schneller und können zu (Durchfall)Erkrankungen führen.
- Achten Sie in regelmäßigen Abständen auf erste Symptome einer hitzebedingten Gesundheitsbeeinträchtigung. Ein ernstes Gesundheitsrisiko kann so vermieden werden. Symptome einer möglichen Hitzeschädigung sind: trockener Mund, heftige Kopfschmerzen, sehr hohe Körpertemperatur (>39°C), Erschöpfungs- oder Schwächegefühl, unstillbares Erbrechen, Kollapsigkeit, Muskel- und Bauchkrämpfe, Unruhegefühl, plötzliche Verwirrtheit und Bewusstseinstörung

Hitzetipps vom Roten Kreuz



**TEAM
ÖSTERREICH**



ÖSTERREICHISCHES
ROTES KREUZ



HITRADIO Ö3



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.