

Flüssigkeitszufuhr

- Auf ausreichende Trinkmenge achten (1,5 bis 2 Liter pro Tag)
- Trinkprotokoll zur Kontrolle der Trinkmenge führen
- Vorrangig Mineralwasser anstatt Leitungswasser wählen (Mineralwasser wirkt Natriumverlust entgegen)
- „Bunte“ Getränke (Schorle, Früchte-tee etc.) anbieten – **Vorsicht** mit zuckerhaltigen Flüssigkeiten bei Diabetikern
- Toilettengänge gemeinsam planen, um Sicherheit bei gesteigertem Harndrang zu geben

Achtung: Bei Herz- oder Nierenschwäche kann eine hohe Trinkmenge schädlich sein. Bei Unsicherheit kontaktieren Sie bitte den Hausarzt.



Online-Schulung für pflegende Angehörige

Sie möchten sich weiter informieren? Das Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit hat eine **Online-Schulung** für pflegende Angehörige zum Thema **Pflege bei Hitze** entwickelt!

Um die Zugangsdaten für das Schulungsmodul zu erhalten, schreiben Sie eine kurze E-Mail an **klapp@lgl.bayern.de**. Die Teilnahme an der Schulung ist selbstverständlich kostenlos.

www.lgl.bayern.de

Herausgeber: Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)
Eggenreuther Weg 43, 91058 Erlangen

Internet: www.lgl.bayern.de
E-Mail: poststelle@lgl.bayern.de
Telefon: 09131 6808-0
Telefax: 09131 6808-2102

Bildnachweis: Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit,
© Bildagentur PantherMedia / Titel: Melpomene (YAYMicro) /
innen links: ocskaymark / innen rechts: Lighthunter /
außen links: Freeograph

Druck: Kaiser Medien GmbH, Nürnberg
Stand: Februar 2021 (2. überarbeitete Auflage)
© LGL, alle Rechte vorbehalten, gedruckt auf Papier aus 100 % Altpapier

Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt, die publizistische Verwertung – auch von Teilen – der Veröffentlichung wird jedoch ausdrücklich begrüßt. Bitte nehmen Sie Kontakt mit dem Herausgeber auf, der Sie, wenn möglich, mit digitalen Daten der Inhalte und bei der Beschaffung der Wiedergaberechte unterstützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Publikation wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.



Häusliche Pflege bei Hitzeperioden

Informationen für
pflegende Angehörige
zur Vermeidung
hitzebedingter Schäden bei
pflegebedürftigen Menschen



Hintergrund

Hohe Temperaturen stellen besonders für ältere und betreuungsbedürftige Menschen in der häuslichen Pflege eine Belastung dar. Bei Senioren sind die körpereigene Temperaturregulierung und die Wahrnehmung der Hitze eingeschränkt, das Durstempfinden ist vermindert. Auch bestimmte Erkrankungen und Medikamente können zu einer größeren Hitzeanfälligkeit führen.

Wichtig: Bettlägerige Menschen sind aufgrund ihrer Immobilität besonders gefährdet – beispielsweise durch die Verwendung von Bettdecken und Lagerungsmitteln.

Mit einfachen Maßnahmen können die Risiken für pflegebedürftige Menschen während sommerlicher Hitzeperioden verringert werden.



Risikofaktoren

- Pflegebedürftigkeit/Bettlägerigkeit
- Demenz
- Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems sowie des Wasserhaushalts
- Chronische Erkrankungen
- Verminderte Ausdrucksfähigkeit
- Einnahme bestimmter Medikamente wie z. B. Antidepressiva, Schlaf- und Beruhigungsmittel, bestimmte Psychopharmaka, Anti-Parkinson-Medikamente, etc.

Gesundheitliche Folgen bei Hitze

- Herz-Kreislauf-Störungen
- Erschöpfungs- oder Schwächegefühl
- Schwindel
- Übelkeit
- Kopfschmerzen
- Erhöhte Körpertemperatur
- Aufmerksamkeitsstörungen (Verständnisschwierigkeiten, verlangsamte Reflexe), Verwirrtheit
- Trockene Haut und Schleimhäute

Achtung: Bei akuten Symptomen wie beispielsweise Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen oder Erbrechen, kontaktieren Sie bitte einen Arzt!

Tipps für Pflegende

- Bieten Sie wasserreiche Nahrungsmittel an (z. B. Gurke, Tomate, Melone).
- Platzieren Sie gut sichtbar ein Thermometer im Wohnbereich.
- Sorgen Sie für Kühlung (z. B. mäßig kalter Waschlappen auf Stirn, Nacken und Waden, Arm-Bäder).
- Lüften Sie regelmäßig (v.a. nachts und morgens), Zugluft jedoch bitte vermeiden.
- Dunkeln Sie Wohn- und Schlafräume tagsüber ab.
- Wählen Sie luftige, helle Kleidung und evtl. eine Kopfbedeckung.
- Vorsicht bei Medikamenten, die in den Flüssigkeitshaushalt eingreifen (z. B. Entwässerungs- oder Beruhigungstabletten, bestimmte Herzmedikamente); sind Sie unsicher, fragen Sie bitte den Hausarzt.



Bei Bettlägerigkeit

- Laken als Zudecke und so wenig Kissen/Lagerungshilfen wie möglich verwenden
- Kopfkissen mit saugfähigem Handtuch bedecken und regelmäßig wechseln