

WAS KANN ICH TUN?



Bei **Vorerkrankungen** holen Sie sich unbedingt ärztlichen Rat zum Thema Hitze ein. Bitte beachten Sie Hinweise zur **Medikamentenlagerung und -einnahme** bei hohen Temperaturen.



Informieren Sie sich über **Hitzewarnungen**, so dass Sie rechtzeitig planen und handeln können. Hierzu können Sie sich über den lokalen Wetterbericht informieren, oder die automatische E-Mail-Benachrichtigung bei Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes (DWD) anfordern.



Bitten Sie wenn nötig um **Hilfe** – ein **Netzwerk** aus ambulanten Pflegedienst, Nachbarschaftshilfen, Einkaufshilfen usw. kann Sie hier unterstützen.



Vergessen Sie sich selbst nicht – achten Sie vor allem auch darauf, selber gut durch die heiße Zeit zu kommen!

FALLS DER NOTFALL EINTRITT

Reagieren Sie im **Notfall** schnell und kontaktieren Sie den **Notruf 112** oder eine Ärztin bzw. einen Arzt, u. a. bei **akuten Hitzesymptomen** wie:

- Starke Kopfschmerzen
- Erbrechen und Übelkeit
- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Bewusstseinstörung/
Bewusstlosigkeit
- Plötzliche Verwirrtheit
- Krampfanfall
- Körpertemperatur über 39°C

Diese Informationen sind auch in anderen Sprachen verfügbar unter www.berlin.de/hitzeschutz-nk

Weitere Informationen unter www.berlin.de/hitzeschutz-nk



Impressum
Bezirksamt Neukölln von Berlin
Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination
des öffentlichen Gesundheitsdienstes
Hitzeschutz
Karl-Marx-Straße 83, 12040 Berlin
Stand: Mai 2024

Foto: Erstellt mit Adobe Firefly, 2024



HITZE UND DIE HÄUSLICHE PFLEGE

Informationen für pflegende Angehörige

Bezirksamt
Neukölln

BERLIN



WIESO IST HITZE PROBLEMATISCH?

Hohe Temperaturen können bei älteren und pflegebedürftigen Menschen in der häuslichen Pflege zu **gravierenden Gesundheitsproblemen** führen.

Im Alter sinkt die Fähigkeit, die **Körpertemperatur** zu regulieren und Hitze als solche wahrzunehmen. Auch das Durstgefühl ist häufig vermindert.

Eine besondere Gefahr gilt auch für **bettlägerige Menschen**, da sie sich selbst nicht abkühlen können und durch Bettdecken usw. zusätzlich schnell überhitzen.

Erschwerend kommt hinzu, dass bestimmte **Erkrankungen und Medikamente** die Hitzeanfälligkeit erhöhen.

Es gibt allerdings Möglichkeiten, um sich vor Überhitzung, Dehydrierung und weiteren hitzebedingten Gesundheitsproblemen zu schützen.

WAS KANN ICH TUN?

Mit diesen Maßnahmen können Sie dazu beitragen, dass Ihre pflegebedürftigen Angehörigen die heiße Jahreszeit gut überstehen:



Achten Sie auf ausreichende **Flüssigkeitszufuhr**: Idealerweise werden 1,5 bis 2 Liter an Wasser (Mineralwasser ist für den Elektrolythaushalt besser als Leitungswasser), Saftschorlen oder ungesüßtem Frucht- oder Kräutertee über den Tag verteilt getrunken. Besprechen Sie die Trinkmenge u. a. bei chronischen Vorerkrankungen mit der Ärztin bzw. dem Arzt. Kleiner Tipp: Stellen Sie morgens die Menge an Getränken bereit, die im Laufe des Tages getrunken werden soll. So behalten Sie den Überblick!



Achten Sie auf **Zeichen der Dehydrierung und Überhitzung**, wie einen trockenen Mund, rissige Lippen, spröde, juckende Haut, Müdigkeit und Schwäche, Konzentrations- und Gewichtsverlust.



Kontrollieren Sie die **Körpertemperatur** und verschaffen Sie wenn nötig **Kühlung**: Kalte, feuchte Tücher für Gesicht und Nacken oder Arme und Beine bieten Abhilfe. Auch lauwarme Fuß- und Armbäder, Wadenwickel, das Einsprühen der Haut mit Wasser oder lauwarme Duschen/Waschungen können helfen.



Vermeiden Sie einen **Hitzestau**: Benutzen Sie geeignetes Bettzeug (leichte Baumwollbettwäsche oder Leinentücher) sowie weite, luftige Kleidung und halten Sie die Wohnung kühl. Lüften Sie dazu eher in den kühleren Morgen- und Abendstunden oder nachts. Aber auch das Querlüften am Tag kann die Belastung durch hohe Luftfeuchtigkeit in der Wohnung reduzieren. Verschatten Sie Ihre Fenster tagsüber nach Möglichkeit durch Jalousien, Vorhänge oder Rollläden. Auch ein Ventilator kann Abhilfe schaffen (achten Sie darauf, was sich gut anfühlt).



Bieten Sie **leichtes Essen** an. Besser sind mehrere leichte Speisen pro Tag (u. a. Obst und Gemüse), als ein paar wenige, aber große.



Verlagern Sie **körperliche Aktivitäten** auf die kühleren Morgen- und Abendstunden. Gehen Sie zum Beispiel nicht während der größten Hitze einkaufen.