

Hilfe bei Hitze in Heimen

geriatriisch-allgemeinmedizinischer Expertenleitfaden Hannover

PD Dr. med. Olaf Krause, Dr. med. Anja Hesse, Kristine Engeleit, Prof. Dr. med. Klaus Hager, Prof. Dr. med. Nils Schneider

In den letzten Jahren ist es in Deutschland immer wieder zu starken Hitzeperioden gekommen. Auch in Zukunft werden extreme Hitzeereignisse häufiger auftreten.

Hitze kann erhebliche gesundheitliche Schäden hervorrufen. Dies stellt für Bevölkerungsgruppen wie ältere Menschen und Personen mit chronischen Vorerkrankungen ein zusätzliches Gesundheitsrisiko dar. Stürze, Austrocknung, Verwirrtheit, Kreislaufkollaps oder -stillstand können die Folgen sein.

Es gibt viele Möglichkeiten, um mit einfachen Maßnahmen die Auswirkungen von hohen sommerlichen Temperaturen bei alten Menschen in den Heimen abzumildern. Jeder kann etwas tun - dieser Leitfaden von einem Expertenteam der Geriatrie und Allgemeinmedizin gibt Heimen, Hausärzt*innen und Angehörigen praktische Tipps.

Vorbereitet sein



- Hitzewarnstufen nutzen

Warnstufe I: Starke Wärmebelastung	Überschreitung des Schwellenwertes von 32°C gefühlter Temperatur an zwei Tagen in Folge, zusätzlich nur geringe nächtliche Abkühlung
Warnstufe II: Extreme Wärmebelastung	Überschreitung des Schwellenwertes von 38°C gefühlter Temperatur

- Alarmierung per Email durch Newsletter des DWD (Deutscher Wetter Dienst, Anmeldung vorher online notwendig)
- Hitzebeauftragten in der Einrichtung festlegen, der bei Hitzewarnung den Hitzeschutzplan aktiviert
- Erstellung eines für die Einrichtung spezifischen Hitzeschutzplanes mit entsprechenden Maßnahmen

Raumklima anpassen und allgemeine Maßnahmen



- Jalousien/Vorhänge in allen Zimmern
- Ventilatoren in den Zimmern/Fluren/Aufenthaltsräumen
- Möglichkeit der Lüftung der Wohnbereiche/Zimmer
- Taschenventilatoren für Luftstrom ins Gesicht verteilen
- Querlüften in der Nacht
- Essen umstellen (z.B. Kaltschale statt Suppe)
- Eigenschutz des Personals bedenken (Pausenzeiten, ausreichend Trinken)!
- Regelmäßige Fortbildungen zum Thema Hitzeschutz für HBW und Personal für alle Berufsgruppen im Heim
- Begleitedienst aktivieren, ehrenamtliche Kräfte einbinden

HBW= Heimbewohnerin/Heimbewohner

Pflegerische Maßnahmen



CAVE!

Besonders gefährdet sind HBW mit einer Schluckstörung. Ein besonderes Augenmerk gilt auch HBW mit einer Demenz, Morbus Parkinson (starke Schweißneigung) oder immobile HBW, die sich nicht selber schützen können.

- Gute Beobachtung der HBW an Hitzetagen
- Achtung: auf Symptome einer Austrocknung (Exsikkose) achten!
 - Erste Zeichen einer Austrocknung können trockene Schleimhäute, eine trockene Zunge, ein konzentrierter, bräunlicher Urin oder eine zu geringe Urinmenge sein. Der Blutdruck kann in der Folge sinken und es kann zu Müdigkeit, Schwäche, zu Stürzen oder Bettlägerigkeit kommen. In etwas fortgeschrittenen Stadien kann auch Verwirrtheit auftreten
 - Es muss daher auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von etwa 1,5 Litern pro Tag geachtet werden, an sehr heißen Tagen und bei starkem Schwitzen auch mehr. Als Getränk ist Mineralwasser (nicht Natrium-arm!) mit wenig Kohlensäure besonders sinnvoll, gerne auch gemischt mit Säften als Schorle
 - Als Kontrolle, ob die Trinkmenge ausreicht, kann die Flüssigkeitsmenge notiert werden (ein Glas Wasser entspricht ungefähr 100-200 ml, je nach Größe des Glases), die pro Tag getrunken wird. Eine ganz einfache und effiziente Möglichkeit ist es, sich jeden Morgen die entsprechende Flüssigkeitsmenge auf den Tisch zu stellen (z.B. zwei Mineralwasserflaschen à 0,7 Litern), so dass man im Verlauf des Tages immer wieder prüfen kann, ob man die angestrebte Trinkmenge einhält
- Einfuhrplan/Trinkplan beginnen, wenn Trinkmenge nicht ausreichend erscheint
- In der Gruppe zum Trinken animieren, z.B. durch kleine Gläser mit Saftschorle
- Auf luftige Bekleidung bei den HBW achten, ggf. nur Unterhemd/kurze Hose
- Dünnere Bettdecken, ggf nur Laken
- Kompressionsstrümpfe kurzzeitig aussetzen, z.B. für 2 Tage und Beinschwellung beobachten
- Kopfbedeckung (Hut, Käppi) im Außenbereich
- Sonnenschutz auftragen
- Haut mit feuchten Waschlappen kühlen, z.B. auf der Stirn
- Transdermale Pflaster mit Schmerzmedikamenten (Fentanyl, Buprenorphin): damit nicht in die Sonne setzen (verstärkte Wirkung durch vermehrte Hautdurchblutung), ggf. Reduktion nach ärztlicher Rücksprache
- Bei erniedrigtem Blutdruck (< 120/80 mmHg) Reduktion der Blutdruckmedikamente und Entwässerungstabletten (Hausarzt benachrichtigen)
- Subkutane Infusion bei ausgesuchten HBW, die nicht ausreichend Trinkmenge schaffen (z.B. 1000 ml Elektrolytlösung über Venenkanüle subkutan in der Flanke/Bauch nach ärztlicher Rücksprache)
- Auf Durchfall bei den HBW achten – dann ist noch mehr Flüssigkeitszufuhr notwendig

Ärztliche Maßnahmen



- Transdermale Pflaster (Fentanyl, Buprenorphin) ggf. anpassen oder Wechsel auf orale Medikation
- Diuretika reduzieren, z.B. um die Hälfte
- Trinklimit bei HBW mit Herz- und Niereninsuffizienz passager erhöhen
- Antihypertensiva (ACE-Hemmer, Ca-Antagonisten, Betablocker etc.) bei Hypotonie in der Dosis reduzieren, z.B. Ramipril von 10 auf 5 mg Tagesdosis, Amlodipin ebenso
- Subkutane Infusion anordnen (s.o.)
- Neuroleptika in der Dosis reduzieren (erhöhen Körpertemperatur und führen zu vermindertem Schwitzen)
- Weitere Empfehlungen für Medikamente siehe „MHH-Hitze-Liste“ (nähere Information bei den Autoren)

Empfehlungen für Angehörige



- Im Wechsel dafür sorgen, dass jeden Tag ein Angehöriger vorbeikommt und beim Trinken hilft bzw. zum Trinken animiert
- Feuchte Waschlappen und Wickeln anbieten
- Bei Hitzestau im Gebäude HBW in den Schatten nach draußen bringen
- HBW nicht überfordern bei Hitzeperioden durch z.B. Abholen aus dem Heim und Ausflüge (Familienfeier). Weniger ist mehr!

Quellen

Aktionsbündnis Hitzeschutz Berlin. (2022, Juni). Aktionsbündnis Hitzeschutz Berlin. <https://hitzeschutz-berlin.de/>

Health in Aging Foundation. (2019, Juli). *Hot Weather Safety Tips for Older Adults - Expert Information from Healthcare Professionals Who Specialize in the Care of Older Adults*. <https://www.americangeriatrics.org/sites/default/files/inline-files/HiAF%20Tip%20Sheet.pdf>

Heck, J., Groh, A., Krause, O. & Stichenoth, D. O. (2022, noch nicht veröffentlicht). *MHH Hitze Liste*. Version 0.3.

„Hitze – das unterschätzte Risiko“. (2021). Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG). <https://www.klimawandel-gesundheit.de/hitze-schutz/>

Wetter und Klima - Deutscher Wetterdienst - Leistungen - Hitzewarnung. (2019). Deutscher Wetterdienst. <https://www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/hitzewarnung.html>

Impressum

Institut für Allgemeinmedizin und Palliativmedizin

Medizinische Hochschule Hannover

Direktor: Prof. Dr. Nils Schneider

Carl-Neuberg-Str.1, 30625 Hannover

Telefon Sekretariat: 0511 532-2744

E-Mail: allgemeinmedizin@mh-hannover.de

Webseite: www.mhh.de/allpallmed