

# Prävention bei Hitze



## Raumtemperatur runterfahren



- Fenster abends / nachts öffnen, am Morgen und über den Tag schließen
- Gardinen zuziehen, Außenjalousien oder Markisen runterfahren, direkte Sonneneinstrahlung vermeiden
- feuchte Handtücher oder Laken aufhängen

## Haut kühl halten



- Naturfaser und luftige Kleidung anziehen
- nachts und zu Ruhe- und Schlafenszeit Laken zum zudecken, Decken entfernen
- kühles Wasser über Handgelenke laufen lassen, feuchte und kühle Tücher/ Kompressen auf Stirn oder Nacken legen
- morgens und abends lauwarme Duschen oder Fußbäder anbieten

## Flüssigkeitshaushalt beachten



- empfohlene Trinkmenge 2-3 l: Mineralwasser, Schorle bei Zimmertemperatur, Kräuter-/ Fruchtee
  - Gemüsebrühe
  - wasserhaltiges Obst essen
- möglichst am Tag mehr trinken und ab Abend weniger, um Toilettengänge so gering wie möglich zu halten

## Speisenangebote



- leichte, eher salzhaltige Speisen anbieten statt schwerer fetthaltiger Kost
  - Kaltschalen, wasserhaltiges Obst, Joghurt, Salat
- mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt essen

## Angehörige einbeziehen



- bitten Eis statt Schokolade mitzubringen
- bitten Bewohner motivieren zu trinken und ggf. Lieblingsgetränke mitzubringen
- Fächer mitbringen lassen

## Sonstiges



- im Schatten aufhalten, Mittagszeit im Innenraum verbringen
- Sonnencreme auftragen, Kopfschutz tragen (Hut oder Kopftuch), Sonnenbrille nutzen
- Ventilatoren nach Herstellervorgaben aufstellen
- Ggf. mit dem Hausarzt Anpassung der Medikamentendosierung besprechen

## Beratungsangebote für Sie

Hier gelangen Sie zum Newsletter vom Deutschen Wetterdienst (DWD) für Hitzewarnungen:

[https://www.dwd.de/DE/service/newsletter/newsletter\\_node.html;jsessionid=56319B27E BCE0BE48737E9F17D520D67.live!1053](https://www.dwd.de/DE/service/newsletter/newsletter_node.html;jsessionid=56319B27E BCE0BE48737E9F17D520D67.live!1053)

Weitere Informationen können Sie diesem Flyer entnehmen:

[https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5\\_Publikationen/Pr\\_aevention/Broschueren/Alter\\_und\\_Hitze\\_RB\\_K\\_BMG.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Pr_aevention/Broschueren/Alter_und_Hitze_RB_K_BMG.pdf)

Wünschen Sie für Ihre Pflegeeinrichtung oder Einrichtung der Eingliederungshilfe im Kreis Herzogtum Lauenburg weitere Informationen zu Präventionsmaßnahmen bei Hitze? Dann vereinbaren Sie gerne einen kostenlosen Beratungstermin.

Fachdienst Gesundheit  
Gesundheitsförderung  
Frau Kluckert-Hüsten  
04541 888-380  
gesundheitsdienste@kreis-rz.de  
Barlachstraße 4  
23909 Ratzeburg  
www.kreis-rz.de

Fachdienst Ordnung  
Wohnpflegeaufsicht

04541 888-270  
fachdienst140-heimaufsicht@kreis-rz.de  
Barlachstraße 4  
23909 Ratzeburg  
www.kreis-rz.de

## Literatur

<sup>1</sup> Pixabay. Hitze Warnung. Abgerufen von <https://pixabay.com/de/vectors/starke-hitze-hei%C3%9F-achtung-warnung-98817/> Letzter Zugriff 27.06.2023

<sup>2</sup> Pixabay. Schneeflocke. Abgerufen von <https://pixabay.com/de/vectors/kalt-schnee-schneeflocke-wetter-147760/> Letzter Zugriff 26.06.2023

<sup>3</sup> Pixabay. T-Shirt. Abgerufen von <https://pixabay.com/de/vectors/t-shirt-wei%C3%9F-shirt-vorderseite-303371/> Letzter Zugriff 27.06.2023

<sup>4</sup> Pixabay. Wassertropfen. Abgerufen von <https://pixabay.com/de/vectors/tropfen-wasser-kostbar-blau-312396/> Letzter Zugriff 26.06.2023

<sup>5</sup> Pixabay. Essen. Abgerufen von <https://pixabay.com/de/vectors/besteck-teller-gabel-l%C3%B6ffel-1667988/> Letzter Zugriff 26.06.2023

<sup>6</sup> Pixabay. Kontakte Symbol. Abgerufen von <https://pixabay.com/de/vectors/kontakt-freund-symbol-verpf%C3%A4nden-1293388/> letzter Zugriff 26.06.2023

<sup>7</sup> Pixabay. Sonnenbrille. Abgerufen von <https://pixabay.com/de/vectors/comic-cool-emoji-emoticon-gesicht-1302162/> Letzter Zugriff 26.06.2023

<sup>8</sup> BIVA-Pflegeschatzbund. Abgerufen von <https://www.biva.de/aus-unserer-beratungsarbeit/hitze-im-pflegeheim-darauf-sollten-sie-achten/> Letzter Zugriff 06.07.2023

<sup>9</sup> Ministerium für Soziales, Jugend, Familie, Senioren, Integration und Gleichstellung. Abgerufen von [https://www.schleswig-holstein.de/DE/fachinhalte/G/gesundheitschutz\\_umweltbezogen/Luft/Downloads/info\\_HitzewarnPflege\\_2022.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=2](https://www.schleswig-holstein.de/DE/fachinhalte/G/gesundheitschutz_umweltbezogen/Luft/Downloads/info_HitzewarnPflege_2022.pdf?__blob=publicationFile&v=2) Letzter Zugriff 06.07.2023

<sup>10</sup> KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. Abgerufen von [https://hitze.info/wp-content/uploads/2022/06/Handout\\_Praevention\\_Pflege\\_Druck.pdf](https://hitze.info/wp-content/uploads/2022/06/Handout_Praevention_Pflege_Druck.pdf) Letzter Zugriff 06.07.2023