Pflegeeinrichtungen und Einrichtungen der Eingliederungshilfe

Stand Mai 2026

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-/ Früchtetee
- 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=56319B27EBCE0BE48737E9F17D520D67.live11053

Weitere Informationen können Sie diesem Flyer entnehmen:
https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Alter_und_Hitze_RBK_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 801-0380
gesundheitsdienste@kreis-rz.de
Barlachstraße 4
23909 Ratzeburg
www.kreis-rz.de

Fachdienst Ordnung
Wohnpflegeaufsicht
04541 801-0270
fachdienst140-heimaufsicht@kreis-rz.de
Barlachstraße 4
23909 Ratzeburg
www.kreis-rz.de

Kreis Herzogtum Lauenburg

Literatur

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

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

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

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

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

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

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

[8] BIVA-Pflegeschutzbund. Abgerufen von https://www.biva.de/aus-unserer-beratungsarbeit/hitze-im-pflegeheim-darauf-sollten-sie-achten/ Letzter Zugriff 06.07.2023

[9] Ministerium für Soziales, Jugend, Familie, Senioren, Integration und Gleichstellung. Abgerufen von https://www.schleswig-holstein.de/DE/fachinhalte/G/gesundheitsschutz_umweltbezogen/Luft/Downloads/info_HitzewarnPflege_2022.pdf?__blob=publicationFile&v=2 Letzter Zugriff 06.07.2023

[10] KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. Abgerufen von https://hitze.info/wp-content/uploads/2022/06/Handout_Praevention_Pflege_Druck.pdf Letzter Zugriff 06.07.2023