

Ältere Menschen vor Hitze schützen

Damit die Gesundheit keinen Schaden nimmt: MHH-Expertenteam erstellt Leitfaden mit Tipps für Pflegeheime, Arztpraxen und Angehörige

In diesem Sommer erlebt Deutschland erneut starke Hitzeperioden. Auch in Zukunft werden extreme Hitzeereignisse häufiger auftreten. Eine Bevölkerungsgruppe, die besonders unter den hohen Temperaturen leidet, sind ältere Menschen. „Hitze kann erhebliche gesundheitliche Schäden bei Seniorinnen und Senioren hervorrufen“, erklärt Professor Dr. Nils Schneider, Direktor des Instituts für Allgemeinmedizin und Palliativmedizin der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH). Gemeinsam mit einem geriatrisch-allgemeinmedizinischen Expertenteam hat er den Leitfaden „Hilfe bei Hitze in Heimen“ erstellt. Er enthält zahlreiche nützliche Tipps für die Leitungen und das Pflegepersonal von Pflegeheimen, Hausärztinnen und Hausärzte sowie Angehörige von Heimbewohnerinnen und -bewohnen. Viele der praktischen Maßnahmen sind aber auch außerhalb von Heimen, beispielsweise bei der Betreuung älterer Menschen zu Hause, anwendbar.

Für ältere Mitbürger und Personen mit chronischen Vorerkrankungen besteht bei hohen Temperaturen die Gefahr von Stürzen, Austrocknung, Verwirrtheit und Kreislaufkollaps oder -stillstand. In dem Leitfaden „Hilfe bei Hitze in Heimen“ finden sich fachliche Hinweise zur Vermeidung von Gesundheitsrisiken. Thematisiert werden unter anderem Hitzewarnstufen, Symptome einer Austrocknung und Flüssigkeitszufuhr und -kontrolle. Darüber hinaus erinnert der Leitfaden daran, was bei älteren Patientinnen und Patienten mit bestimmten Erkrankungen sowie bei der Gabe und Dosis von Medikamenten wie beispielsweise Diuretika, Antihypertensiva und Neuroleptika bedacht werden muss. „Besonders gefährdet sind Menschen, die eine Vielzahl an Medikamenten einnehmen. Hier kann nach ärztlicher Rücksprache eine Reduktion der Dosis von bestimmten Medikamenten nützlich sein“, sagt Privatdozent Dr. Olaf Krause, Geriater im DIAKOVERE Henriettenstift und Leiter des interdisziplinären Expertenteams der MHH. Darin bekommen Angehörige Anregungen für Maßnahmen, mit denen sie ihre Lieben im Heim vor gesundheitlichen Schäden durch Hitzewellen schützen können.

„Das Fachpersonal in Heimen hat viele Möglichkeiten, die Auswirkungen hoher sommerlicher Temperaturen abzuwenden“, sagt PD Dr. Krause. „Es gibt aber auch ganz einfache Maßnahmen, die älteren Menschen helfen, Hitzeperioden gut zu überstehen, egal ob im Heim oder zu Hause.“ Zu diesen Maßnahmen zählen:

- Jalousien/Vorhänge in den Zimmern
- Ventilatoren in den Zimmern
- Taschenventilatoren für Luftstrom ins Gesicht
- Essen umstellen (etwa Kaltschale statt Suppe)
- Ausreichend Trinken (ca. 1,5 Liter pro Tag, Mineralwasser mit wenig Kohlensäure, Schorle)
- Luftige Bekleidung
- Dünnere Bettdecke
- Haut mit feuchtem Waschlappen kühlen (etwa an Stirn)
- Direkte Sonne meiden, draußen an Sonnenschutz und Kopfbedeckung denken

Interessierte können sich den Leitfaden „Hilfe bei Hitze in Heimen“ kostenlos herunterladen

/ausdrucken unter:

https://www.mhh.de/fileadmin/mhh/allgemeinmedizin/downloads/weitere_Downloadelemente/AllPall_Med_Leitfaden_Hitze_in_Heimen.pdf