

Hitzewellen: Tipps zum Schutz älterer Menschen

In dem Leitfaden „Hilfe bei Hitze in Heimen“ gibt ein MHH-Expertenteam praktische Hinweise für die Betreuung von Seniorinnen und Senioren.

Heiße Sommertage können für ältere Menschen schnell zur Gefahr werden. Hitzewellen gehören in Deutschland inzwischen zu den größten klimabedingten Gesundheitsrisiken. „Extrem hohe Temperaturen können besonders für Menschen in höherem Lebensalter sehr gefährlich werden,“ erklärt Prof. Dr. Nils Schneider, Direktor des [Instituts für Allgemeinmedizin und Palliativmedizin](#) der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH). Zum Schutz dieser vulnerablen Personen hat er mit einem Expertenteam aus der Allgemeinmedizin und Geriatrie den Leitfaden „Hilfe bei Hitze in Heimen“ entwickelt.

Gesundheitsrisiken vermeiden

Mit zunehmendem Alter kann der menschliche Körper seine Temperatur nicht mehr so gut regulieren. Die Schweißproduktion nimmt ab, die Blutgefäße reagieren langsamer und die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf lässt nach. Für ältere Menschen und Personen mit Vorerkrankungen besteht die erhöhte Gefahr von Stürzen, Austrocknung, Verwirrtheit und Kreislaufkollaps oder -stillstand. In dem Leitfaden finden sich viele praktische Tipps dazu, wie Gesundheitsrisiken vermieden oder reduziert werden können. Thematisiert werden unter anderem Symptome einer Austrocknung und Flüssigkeitszufuhr und -kontrolle. Außerdem wird daran erinnert, was bei Patientinnen und Patienten mit bestimmten Erkrankungen sowie bei der Gabe und Dosis von Medikamenten wie beispielsweise Diuretika, Antihypertensiva und Neuroleptika bedacht werden muss.

Viele einfache Maßnahmen

„Das Fachpersonal in Pflegeheimen hat viele praktische Möglichkeiten, Gesundheitsrisiken durch Hitze zu verringern“, stellt Prof. Dr. Olaf Krause, Altersmediziner und Leiter des Expertenteams, fest. „Es gibt aber auch ganz einfache Maßnahmen, die zum Schutz älterer Menschen ergriffen werden können – auch im privaten Zuhause.“ 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 (Zwei Liter pro Tag, Mineralwasser, 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“ [hier](#) kostenlos herunterladen /ausdrucken.

Text: Tina Götting