

Heisse Tage? So schützen Sie sich!

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz
und nukleare Sicherheit
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

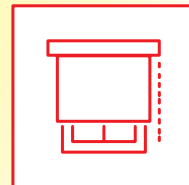
 **Deutsches
Rotes
Kreuz**

**Hitze kann krank machen.
Mit diesen einfachen Tipps bleiben Sie sicher:**



Regelmäßig trinken

Warten Sie nicht auf Durst.
Wasser, Tee oder Saftschorle
sind gut geeignet.



Zimmer kühl halten

Tagsüber Vorhänge oder Roll-
läden schließen. Morgens und
abends lüften.



Kühl bleiben

Bleiben Sie möglichst im
Schatten; vermeiden Sie die
Mittagshitze.



Leichte Kleidung tragen

Helle und luftige Kleidung
wählen. Kopf bedecken, wenn
Sie nach draußen gehen.

Achtung – Hilfe holen!

Sagen Sie sofort einer Pflegekraft
oder Angehörigen Bescheid bei:

- Schwindel
- starken Kopfschmerzen
- Übelkeit
- Verwirrtheit
- Schwäche

So erkennen Sie Hitzefälle

Bei älteren und pflegebedürftigen Menschen steigt das Risiko für Hitzeerschöpfung und Hitzschlag, da sie

- weniger Durst verspüren und schneller Flüssigkeit verlieren, sowie
- weniger schwitzen und empfindlicher auf hohe Temperaturen reagieren.

→ Zur Prävention

Besonders aufmerksam beobachten

- Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Menschen mit Demenz
- Personen mit eingeschränkter Mobilität
- bettlägerige Menschen
- Bewohnerinnen und Bewohner unter entwässernder Medikation

Bei Auffälligkeiten Körpertemperatur kontrollieren und ärztliche Hilfe hinzuziehen.

→ Auch an den Eigenschutz denken

- ausreichend trinken
- Pausen im Kühlen nutzen
- leichte, luftige Dienstkleidung tragen
- auf Warnzeichen bei Kolleginnen und Kollegen achten

Frau Meier, ein Glas Wasser würde Ihnen jetzt guttun.

→ Was bei Hitze hilft

Trinken fördern

- regelmäßig Getränke anbieten
- aktiv ans Trinken erinnern
- Trinkmengen beobachten und bei Bedarf dokumentieren
- ausreichend Zeit zum Trinken geben
- gemeinsame Trinkrunden oder feste Trinkrituale nutzen

Kühlen

- kühlen oder schattigen Raum aufsuchen
- feuchte Tücher oder Umschläge auf Stirn, Nacken, Arme oder Beine legen
- kühle Waschungen, Fuß- oder Unterarmbäder anbieten
- luftige Kleidung wählen
- direkte Sonneneinstrahlung vermeiden

Umgebung anpassen

- tagsüber verdunkeln
- morgens und abends lüften
- Aufenthalte im Freien auf die kühlen Tageszeiten verlegen
- bei Außenaktivitäten an Sonnenschutz denken

→ Warnzeichen erkennen

Hitzeerschöpfung

- starke Schweißbildung
- Blässe
- Schwindel
- Übelkeit
- Schwäche oder Erschöpfung
- Muskelkrämpfe

Hitzschlag (Notfall!)

- heiße, trockene Haut
- Körpertemperatur über 39 °C
- hochroter Kopf
- Verwirrtheit
- Bewusstseinsstörung
- Krampfanfälle

Sofort **Notruf 112** bei

- Verdacht auf Hitzschlag
- Bewusstseinsstörung oder Bewusstlosigkeit
- Krampfanfall
- Atemnot



Praxishandreichung Klimaanpassung in
Einrichtungen und Diensten der DRK-Wohlfahrt

