



## Sommerhitze birgt Gesundheitsrisiken: Ältere pflegebedürftige Menschen besonders gefährdet

**Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) gibt zehn wichtige Tipps, die vor Hitzegefahren schützen können.**

Berlin, 2. Juli 2015. Für alte und insbesondere für pflegebedürftige Menschen bergen die aktuell heißen Sommertage große Strapazen. Der Kreislauf wird stärker belastet und die natürliche Temperaturregulierung kann schnell gestört sein. Auch das Durstgefühl ist bei alten Menschen oft reduziert, sodass sie häufig nicht ausreichend trinken. Dies kann dramatische Folgen haben: Denn nicht selten führt der Flüssigkeitsmangel zur sogenannten Hitzeerschöpfung oder im schlimmsten Fall zu einem lebensbedrohlichen Hitzschlag. Vor allem ältere pflegebedürftige Menschen, die allein leben, haben ein höheres Risiko, da kontinuierliche Unterstützung – wie beispielsweise regelmäßiges Anreichen von Getränken – fehlen. In solchen Fällen ist es dann besonders wichtig, dass sich Nachbarn oder Angehörige um die pflegebedürftige Person kümmern.

Vor diesem Hintergrund hat die Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) zehn wichtige Tipps zusammengestellt, um ältere pflegebedürftige Menschen gegen Hitzegefahren zu schützen:

- ✓ In der Regel sollte ein älterer Mensch täglich etwa 1,5 bis 2 Liter in Form von Getränken zu sich nehmen. Beachten Sie bitte, dass bei bestimmten Erkrankungen (z. B. bei Herz- und Nierenerkrankungen) andere, ärztlich verordnete Trinkmengen erforderlich sein können. Sprechen Sie dazu mit dem Arzt. Führen Sie auch ein Trinkprotokoll, damit die aufgenommene Flüssigkeitsmenge kontrolliert werden kann.
- ✓ Durch starkes Schwitzen steigt der Flüssigkeitsbedarf des Körpers. Je nach festgelegtem täglichen Flüssigkeitsbedarf sollten stündlich ein bis zwei Gläser Flüssigkeit zur Verfügung stehen bzw. angeboten werden. Das Durstgefühl ist bei alten Menschen oft eingeschränkt. Deshalb ist es wichtig, immer wieder an das regelmäßige Trinken zu erinnern. Falls als Getränk (Mineral-)Wasser nicht akzeptiert wird, können beispielsweise auch kühle Kräuter- und Früchtetees, Saftschorlen oder kalte Suppen gereicht werden. Eisgekühlte Getränke sind nicht empfehlenswert, da das Durstgefühl schneller nachlassen kann und so die Trinkmenge geringer bleibt.
- ✓ Einige Medikamente beeinflussen den Wasserhaushalt oder die Anpassungsfähigkeit des Körpers bei Hitze und erhöhen das Risiko einer Hitzeerschöpfung und eines Hitzschlags. Zu den Medikamenten, die den Flüssigkeitshaushalt beeinflussen, gehören unter anderem Entwässerungstabletten, Beruhigungstabletten und bestimmte Herzmedikamente. Fragen Sie den Hausarzt, ob die Medikamentendosis oder der Verabreichungszeitpunkt angepasst werden sollten.
- ✓ Ebenso sollte die Ernährung an die hohen Temperaturen angepasst werden. Beispielsweise bieten sich Wassermelonen, Apfelmus, Joghurt, Buttermilch und andere flüssigkeitsreiche, erfrischende und wenig gesüßte Speisen an. Als Hauptspeise sind leichte Gerichte wie Geflügel oder Fisch sinnvoll.
- ✓ Räume sollten ausreichend belüftet oder gekühlt werden. Es sollte vermieden werden, dass sich die pflegebedürftige Person in der Zugluft befindet. Zudem sollten die Räume tagsüber mit Rolläden oder Vorhängen abgedunkelt sein.
- ✓ Auch auf luftdurchlässige Kleidung ist zu achten. Daneben sollten leichte Bettwäsche oder nur ein Laken als Zudecke und so wenig Kissen wie möglich verwendet werden. Das



Kopfkissen sollte mit einem schweißsaugenden Frotteehandtuch bedeckt und häufig gewechselt werden.

- ✓ Kalte Fußbäder oder kühle Kompressen auf der Stirn können gegen Überhitzung helfen. Auch Abreibungen mit einem lauwarmen oder leicht kühlen Waschlappen bieten sich an.
- ✓ Bei großer Hitze sollte die Körpertemperatur des pflegebedürftigen Menschen mehrmals täglich kontrolliert werden. Bei Fieber muss die Flüssigkeitszufuhr erhöht werden. Zum Beispiel sollte die erkrankte Person wenigstens 500 ml zusätzliche Flüssigkeit pro Tag trinken, wenn die Körpertemperatur von 37 auf 38 Grad steigt.
- ✓ Symptome wie Unruhe, Verwirrtheit oder Erbrechen können auf eine Überhitzung und erheblichen Flüssigkeitsmangel des Körpers hinweisen. In diesem Fall sollte umgehend der Haus- oder ein Notarzt verständigt werden.
- ✓ Alte und pflegebedürftige Menschen, die kaum oder keine Flüssigkeit zu sich nehmen können, benötigen ggf. eine Infusion. Daher sollte in solchen Fällen dringend der Hausarzt hinzugezogen werden. Zudem ist es besonders wichtig, Lippen und Mundschleimhaut des Pflegebedürftigen regelmäßig mit einem feuchten Waschlappen zu befeuchten. Angehörige sollten sich dann aber auch die korrekte Mundpflege von einer ausgebildeten Pflegekraft zeigen lassen.

**Pressekontakt |** Torben Lenz | Tel: 030 275 93 95 – 15 | E-Mail: [torben.lenz@zqp.de](mailto:torben.lenz@zqp.de)