



# Ihr Gesundheitsamt informiert:

## Extreme Hitze

### Prävention von Hitzeschäden Hinweise für Altenpflegeheime

Heiße Sommertage können besonders bei alten Menschen mit Vorerkrankungen zu gesundheitlichen Problemen führen. Alte Menschen haben häufig einen geringen Antrieb Getränke zu sich zu nehmen. Daher ist eine gute und engmaschige Begleitung von Bewohner/innen von Altenpflegeheimen notwendig. Zu beachten ist:

#### Bewohner/innen – Pflege:

- Betten mit leichten Decken bzw. Laken ausstatten, um einen Hitzestau zu vermeiden (ggf. soll die individuelle Haut- bzw. Körpertemperatur regelmäßig kontrolliert werden)
- Bei Bewohner/innen, die überwiegend liegen, können erfrischende (**lauwarme**) Waschungen Erleichterung bringen.
- Es soll auf angemessene leichte Bekleidung geachtet werden.
- Auf regelmäßige Ausscheidung (Urin und Stuhlgang) ist zu achten, insbesondere beim Wechsel der Inkontinenzhilfsmittel.

#### Räume:

- Bei starker Sonneneinstrahlung mit hohen Außentemperaturen sind tagsüber Fenster an den Sonnenseiten geschlossen zu halten (ca. ab 08:00 Uhr)
- Zum Schutz vor zu starker Aufwärmung der Räume sind Vorhänge, Fensterläden, Jalousien, Rollläden etc. zu schließen.
- Ggf. können feuchte Laken über Fenster gehängt werden.
- Sollte eine Lüftung erforderlich sein, dann ist eine kurze (5 Minuten) Stoßlüftung vorzunehmen.
- Nachts bei Abkühlung kann ausgiebiger gelüftet werden.
- Für gute Luftzirkulation ist zu sorgen. Dies kann beispielsweise durch geöffnete Innentüren und an der Schattenseite (Nordseite) geöffnete Fenster geschehen.
- Die in den Räumen befindlichen Thermometer müssen kontrolliert werden.

#### Getränke und Ernährung:

- Auf ständige Verfügbarkeit eines ausreichenden Getränkeangebotes ist zu achten
- Bei allen Bewohner/innen auf ausreichende Trinkmenge bilanzieren
- Genaue Trinkmenge, bei den einzelnen Bewohner/innen mit den Hausärzten abstimmen (von – bis Trinkmenge insbesondere bei Menschen mit Diabetes und mit Herzinsuffizienz und Neigung zu Ödemen)
- Die Ernährung und die Getränke sollten auf die Hitze abgestimmt sein, das heißt für mineralische Kost und Getränke sorgen



- Apfelsaftschorle statt Mineralwasser pur (Diabetes mellitus berücksichtigen)  
Anrechnung Apfelsaft 100%iger Fruchtanteil 100 ml = 1 BE
- Salzhaltige Speisen, Suppen und Erfrischungsgetränke reichen
- Häufig Brühe anbieten
- Salziges Knabbergebäck anbieten
- Käse, salzige Joghurt drinks anbieten
- Kaffee- und Alkoholkonsum in Maßen halten (nicht übermäßig anbieten)

**Außenbereich:**

Grünzonen verstärkt schaffen

Begrünung wässern (Grünzone vor Bewohnerzimmerfenstern nachts ausgiebig bewässern um Verdunstungskühle zu unterstützen)

**Haben wir Ihnen mit diesen Informationen geholfen?  
Für weitere Fragen sind wir gerne für Sie da!**

**Landkreis Harburg  
Gesundheitsamt Gesundheitsschutz  
Schloßplatz 6  
21423 Winsen/Luhe**

**Tel.: 04171/693-372**

**Fax: 04171/693-174**

**Mail: [Gesundheitsamt@LKHamburg.de](mailto:Gesundheitsamt@LKHamburg.de)  
Internet : <http://www.Landkreis-Harburg.de>**