

## Was tun an heißen Sommertagen?

### **Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP): 10 wichtige Tipps, um alte und pflegebedürftige Menschen vor Hitzegefahren zu schützen.**

Berlin, 7. August 2017. Heiße Sommertage sind für pflegebedürftige Menschen häufig anstrengend. Hitze belastet den Kreislauf und stört die natürliche Temperaturregulierung. An heißen Tagen ist es besonders wichtig, ausreichend zu trinken. Denn Flüssigkeitsmangel führt häufig zur sogenannten Hitzeerschöpfung oder im schlimmsten Fall zu einem lebensbedrohlichen Hitzschlag. Dieses Risiko haben vor allem alleinlebende Pflegebedürftige, da Unterstützung – wie regelmäßiges Anreichen von Getränken – fehlt. In solchen Fällen ist es dann besonders wichtig, dass sich Nachbarn oder Angehörige kümmern.

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

- ✓ In der Regel sollte ein älterer Mensch täglich etwa 1,5 bis 2 Liter trinken. Bei bestimmten Erkrankungen (z. B. bei Herz- und Nierenerkrankungen) können andere, ärztlich verordnete Trinkmengen erforderlich sein. Sprechen Sie dazu mit dem Arzt. Führen Sie ein Trinkprotokoll, damit die aufgenommene Flüssigkeitsmenge kontrolliert werden kann.
- ✓ Durch starkes Schwitzen steigt der Flüssigkeitsbedarf des Körpers. Oft haben alte Menschen kaum Durst. Deshalb ist es wichtig, immer wieder an das regelmäßige Trinken zu erinnern. Stündlich sollten ein bis zwei Gläser Flüssigkeit zur Verfügung stehen bzw. angeboten werden – je nachdem, welche Flüssigkeitsmenge der Arzt pro Tag verordnet hat.
- ✓ 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.
- ✓ Die Ernährung sollte 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 Gemüse oder Fisch sinnvoll.
- ✓ Räume sollten ausreichend belüftet oder gekühlt werden. Vermeiden Sie aber Zugluft. Es kann hilfreich sein, die Räume tagsüber mit Rolläden oder Vorhängen abzudunkeln.
- ✓ Gegen Schwitzen können Sie luftdurchlässige Kleidung, leichte Bettwäsche, ein Laken als Zudecke und so wenige Kissen wie möglich verwenden. 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: z. B. täglich mindestens 500 ml, wenn die Körpertemperatur von 37 auf 38 Grad steigt.

- ✓ Sind Lippen und Mundschleimhaut trocken und kann der Pflegebedürftige kaum trinken, sollten sie regelmäßig mit einem feuchten Waschlappen befeuchtet werden. Angehörige sollten sich dann aber auch die korrekte Mundpflege von einer ausgebildeten Pflegekraft zeigen lassen.
- ! Symptome wie Kreislaufschwäche, Benommenheit, Erbrechen, Unruhe oder Verwirrtheit können auf eine Überhitzung und erheblichen Flüssigkeitsmangel hinweisen. Verständigen Sie dann umgehend den Haus- oder ein Notarzt!  
Verständigen Sie den Arzt auch dann, wenn die Person kaum oder keine Flüssigkeit zu sich nimmt. Es kann sein, dass der Arzt eine Infusion zur Flüssigkeitsregulierung anlegt.

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