

Folge 1 & 2
Demenz verstehen
und begleiten
.....
SOMMERSPEZIAL
HITZESCHUTZ UND PFLEGE
.....
Folge 3 Ernährung
und Demenz



HITZESCHUTZ IN DER PFLEGE: SO HELFEN SIE SICH UND ANDEREN.

Hohe Temperaturen können für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen gefährlich sein. Hitzewellen werden künftig häufiger – ebenso die damit verbundenen Belastungen. Doch es gibt Möglichkeiten, Hitzestress zu verringern.

Autorin: Esther Niederhammer

Foto: Westend61 / Uwe Umstätter

SICH VORBEREITEN.

Beginnen Sie bereits vor dem Sommer, sich auf Hitzewellen vorzubereiten. Überlegen Sie, ob Sie einen **kühleren Raum** in der Wohnung nutzen können, z. B. ein Zimmer nach Norden oder einen Raum mit Außen- oder Innenjalousien und Vorhängen. Ein Blick in den Kleiderschrank zeigt, ob ausreichend luftige Kleidung für Pflegebedürftige und Sie selbst vorhanden ist. Nicht zu unterschätzen ist die kühlende Wirkung von **natürlichem Schatten**, z. B. ein Garten mit Bäumen oder ein naher Park mit Wasserlauf. Wer den **Newsletter des Deutschen Wetterdienstes** abonniert, erfährt rechtzeitig von Hitzewellen und kann auch hilfsbedürftige Personen in der Nachbarschaft warnen.

Infoblatt des Bundesministeriums für Gesundheit zur weiteren Vorbereitung



Zum Newsletter „Hitze-warnung“ des DWD



HITZE REDUZIEREN.

Meiden Sie die Sonne und achten Sie verstärkt auf Zeichen von Stress der Pflegebedürftigen. Notwendige Gänge erledigen Sie am besten in den frühen Morgenstunden und tragen dabei luftige Kleidung aus Baumwolle oder Leinen. Stoßlüften frühmorgens oder abends hilft, wenig Hitze in Innenräume zu lassen. **Tagsüber Räume abdunkeln** und nicht benötigte Geräte abschalten. Stirn, Arme, Beine und Nacken können Sie regelmäßig mit nassen Umschlägen oder Wasser aus einer kleinen Sprühflasche kühlen.



Wissenswertes zu Symptomen von hitzebedingten Gesundheitsrisiken

ERNÄHRUNG UND TRINKMENGE ANPASSEN.

Große Hitze ist eine **Belastung für Körper und Kreislauf**. Ältere Menschen leiden besonders, weil sie weniger schwitzen und alters- oder medikamentenbedingt weniger Hunger und Durst empfinden. Leichte, appetitlich angerichtete Speisen entlasten und stärken. Etwa alle 1–2 Stunden sollten Sie Betroffene zum Trinken animieren. Ideal sind 2–3 Liter lauwarme Getränke wie Wasser, verdünnte Säfte, ungesüßter Tee, evtl. auch Brühe. Um Austrocknung zu vermeiden, kann ein Trinkplan helfen, Flüssigkeitsmengen zu dokumentieren. Wasserreiche Snacks wie Wassermelone, Obst und Gemüse erfrischen und liefern weitere Flüssigkeit. Achtung bei Menschen mit Herzinsuffizienz: Sprechen Sie die Trinkmenge und die Salzzufuhr mit dem Arzt ab.



Tipps zur Ernährung bei Hitze

FÜR ERHOLUNG SORGEN.

Wenn die Nächte nicht unter 20 °C abkühlen und die Luftfeuchtigkeit hoch ist, wird Hitze schnell belastend. Passen Sie den Schlafrhythmus an: ruhig später ins Bett gehen und **mittags eine Siesta einlegen** – auch für Pflegebedürftige. Auch leichte Decken oder Laken helfen beim Schlafen. Luftige Nachtwäsche, kühle Umschläge, Waschen vor dem Zubettgehen oder eine kühl gefüllte Wärmflasche erleichtern das Einschlafen. Lüften Sie erst, wenn es draußen kühler ist – am besten frühmorgens oder spätabends. Ventilatoren nur vorsichtig einsetzen: Sie kühlen zwar, können aber auch Erkältungen begünstigen. Behalten Sie besonders chronisch Kranke und Menschen mit Demenz im Blick, da sie ihre Bedürfnisse oft nicht äußern können.

MEDIKAMENTE PRÜFEN.

Medikamente können bei hohen Temperaturen anders wirken. Lesen Sie in Beipackzetteln, welche Mittel vor Hitze geschützt werden müssen, und fragen Sie Ihren Arzt, wenn Ihnen eine pflegebedürftige Person verändert vorkommt. **Manche Präparate müssen anders dosiert oder gar abgesetzt werden**, z. B. Blutdrucksenker und Entwässerungstabletten. Sie müssen einen Arzt rufen, wenn Ihre Angehörigen kaum trinken, körperlich schwach werden, Gefühle nicht kontrollieren, die Sprache verwaschen klingt, Gliedmaßen anschwellen, Schwindel, Atemgeräusche oder Bewusstlosigkeit auftreten.



Tipps dazu vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit