

Was tun bei Hitze?

Sammlung verschiedener Maßnahmen zur Reduzierung der Hitzebelastung bei Mitarbeiter*innen und Bewohner*innen stationärer Pflegeeinrichtungen

Folgende Maßnahmen werden in verschiedenen stationären Pflegeheimen bereits erfolgreich angewendet. Natürlich ist nicht jede der hier aufgeführten Maßnahmen 1:1 übertragbar auf andere Einrichtungen – sie können jedoch Ideen- und Impulsgeber für weitere Hitzeschutzmaßnahmen sein. Die Liste ist eine erste Sammlung und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Wie können Mitarbeiter*innen bei Hitze entlastet werden?

- Prüfung/Bereitstellung von dünner/luftiger Arbeitskleidung. Dies kann auch über einen Kleiderpool geschehen (Hygieneaspekte und Arbeitsschutzvorgaben beachten)
- Kühlende Kleidung/Accessoires bereitstellen
 - z.B. kleine Tücher, die angefeuchtet in den Nacken gelegt werden können, Puls Kühler oder Kühlwesten
- Hitzesensible Dienstplangestaltung
 - Wechselsystem/Vertretungssystem für besonders hitzeexponierte Wohnbereiche (z.B. oberste Etage) einführen, so können sich die Mitarbeitenden gegenseitig entlasten
 - Wenn eine Hitzewelle angekündigt ist, Unterstützung durch Ehrenamtliche anfordern und auch An- und Zugehörige entsprechend informieren
 - Wenn es Arbeitsbereiche gibt, die nicht an bestimmte Zeiten gebunden sind, hier flexiblere Arbeitszeiten ermöglichen, z.B. früherer Arbeitsbeginn, um die kühleren Morgenstunden zu nutzen
- Regelmäßige Wasserzufuhr unterstützen
 - Kostenlose Getränke anbieten
 - (Getränke-)Kühlschränke bereitstellen
 - Besondere Angebote, wie wasserhaltiges Obst oder Eis, zur Verfügung stellen
 - Installation von Wasserspendern
- Ruhemöglichkeiten schaffen und fördern
 - Mitarbeitende dazu anhalten, mehrere kurze Pausen zu machen
 - Möglichkeiten schaffen, dass sie ihre Beine hochlegen können zur Vorbeugung von Wassereinlagerungen und Kreislaufproblemen
 - Kühlinseln schaffen, z.B. ein schattiger Platz mit einem kleinen Planschbecken für die Füße

- Für die gesundheitlichen Auswirkungen von Hitze sensibilisieren, um den Eigen- und Fremdschutz zu erhöhen
 - (Nach-) Schulungen für pflegerisches und betreuendes Personal durchführen (z.B. Gefährdung durch Hitze, pflegerische Maßnahmen, Prävention, Erste Hilfe)
- Kühle Räume identifizieren und zur Verfügung stellen
 - Identifizierung und Einrichtung von „Cooling Area“ (kühlen Räumlichkeiten), um Mitarbeitende und Bewohnende dort bei großer Hitze unterbringen zu können
 - Ggf. Dienstzimmer mit Klimaanlage kühlen (hier auch Medikamentenlagerung bei Hitze beachten)

Wie können Bewohner*innen bei Hitze entlastet werden?

- Anpassung des Tagesablaufs
 - anstrengende Tätigkeiten (Baden, Gymnastik) in die kühleren Tageszeiten verschieben oder ausfallen lassen
 - Angebote im Freien nur im Schatten durchführen oder in kühlere Räume verlegen
 - Siesta einlegen, Ruhepausen und Schonzeiten ermöglichen
- Flüssigkeitszufuhr sicherstellen
 - Trinkrunden einführen
 - Besonders auf Bewohner*innen achten, die ein erhöhtes Exsikkoserisiko haben, aufgrund von erhöhtem Flüssigkeitsbedarf, oder Unterstützung bei der Flüssigkeitsaufnahme benötigen → Trinkprotokolle führen
- Nebenwirkungen von Medikamenten in den Blick nehmen
 - Medikamentenpläne überprüfen, Wechselwirkungen beobachten und ggf. Rücksprache mit Ärztin/Arzt oder Apotheke halten, ggf. Medikation anpassen
- Pflegeprozessplanung anpassen
 - In Absprache mit Ärztin/Arzt ggf. die Frequenz der Wundversorgung erhöhen (durch vermehrte Durchblutung der Haut kann es zu stärkerer Sekretion kommen)
 - Positionierung und Mobilisierung anpassen (ggf. große Positionierungshilfen durch Mikrolagerungen ersetzen)
 - prophylaktische Maßnahmen anpassen (erhöhtes Risiko von: Sturz, Dekubitus, Intertrigo, Dehydratation, Thrombose usw.)
 - Bei starkem Schwitzen für eine ausreichende Kochsalzzufuhr sorgen (z.B. salzhaltige Snacks, Suppen am Abend)
- Kleidung anpassen
 - Gewährleistung von Sonnenschutz durch Kappen, Hüte und Sonnencreme
 - Dünne und leichte Bettwäsche bereitstellen, ggf. nur Laken nutzen
 - Förderung leichter, luftiger Bekleidung für Bewohnende
 - Netzhosen mit Einlagen statt geschlossene Inkontinenzmaterialien verwenden

- Möglichkeiten der Körperkühlung anbieten
 - z.B. durch zusätzlich grundpflegerische Maßnahmen, wie vermehrte Kleidungswechsel und/oder kühle Waschungen
- Ernährung anpassen (wasserhaltiges Obst und Gemüse statt schwerer Kost anbieten)
- Informationen über hitzeinduzierte Gesundheitsrisiken an Bewohnende und Angehörige bereitstellen, z.B. durch einen Aushang

Baulich-Technische Maßnahmen

Es gibt eine Vielzahl an baulich-technischen Maßnahmen, um die Hitzebelastung in den Einrichtungen selbst zu reduzieren. Unterstützung zur Umsetzung solcher Maßnahmen durch Information und Beratung passender Fördermöglichkeiten bietet u.a. das Zentrum KlimaAnpassung an. Nähere Informationen unter: [Startseite | Zentrum KlimaAnpassung \(zentrum-klimaanpassung.de\)](#)

Innenbereich

- Künstliche Wärmequellen abschalten
- Direkte Sonneneinstrahlung durch Rollläden, Vorhänge oder Jalousien verhindern
- Anschaffung von Hitzeschutzfolien für Fenster (Vor- und Nachteile Anbringung Innen und Außen beachten)
- Richtiges Lüften beachten (möglichst lüften, wenn es draußen kühler ist, also morgens und spätabends/nachts, tagsüber Gardinen und Fenster geschlossen halten)
- Innenraumbegrünung
- Installation von Ventilatoren
- Installation einer Anlage zur nächtlichen Querlüftung

Außenbereich

- Außenbereiche beschatten, durch Bäume, Sonnenschirme, Sonnensegel etc. und Errichtung von schattigen Sitzgelegenheiten
- Gebäudebegrünung für Dächer und/oder Fassade
- Flächen entsiegeln
- Wärmeschutzfenster einbauen
- Beschattung von Balkonen, Terrassen durch Kletterpflanzen
- Erhöhung von Baumbeständen und fortlaufende Pflege bereits vorhandener Bäume
- Neuanlage von Zisternen zur Regenwassernutzung