

Praxisdialog

Hitzeschutz in der Langzeitpflege

4. Juni 2024, Pflegenetzwerk Deutschland

Dr. Heidi Oschmiansky – DRK Generalsekretariat

Jörg Schemann – GKV-Spitzenverband

Agenda

1. Einführung und Hintergrund
2. Relevanz
3. Hitzeschutzpläne – was sollte geregelt werden?
4. Maßnahmen zum Schutz in der vollstationären Pflege
5. Maßnahmen zum Schutz für ambulante Pflege- und Betreuungsdienste

1. Einführung und Hintergrund

- Hitzeschutzplan für Gesundheit (BMG)
- Beauftragung des Qualitätsausschusses Pflege durch das BMG

**Bundeseinheitliche Empfehlung des Qualitätsausschusses Pflege
zum Einsatz von Hitzeschutzplänen in Pflegeeinrichtungen und –diensten
vom 28.03.2024**

Inhalt

1. Vorbemerkungen	2
2. Geltungsbereiche	2
3. Empfehlungen zum Einsatz von Hitzeschutzplänen	2
3.1 Hitzeschutzplan	2



2. Relevanz

Mögliche Risikofaktoren bei pflegebedürftigen Menschen

Quelle:

BMG (Hrsg.) (2024):
Kommunikationsleitfaden
(teil-)stationäre Pflege –
pflegebedürftige Menschen
vor Hitze schützen.

[Infomaterialien | hitze.info](https://www.hitze.info)

Wieso sind pflegebedürftige Menschen durch Hitze gefährdet?

Pflegebedürftige Menschen gehören zu den Risikogruppen für hitzebedingte Gesundheitsprobleme. Ihre Gefährdung ergibt sich aus einem Zusammenspiel möglicher Risikofaktoren.

Regulation der Körpertemperatur

- Altersbedingt eingeschränkt
- z. B. durch vermindertes Schwitzen

Durstgefühl

- Nachlassend im Alter
- Flüssigkeitsmangel möglich

Chronische Erkrankungen

- Verschlechterung möglich
- Beeinträchtigen Temperaturregulation und Verhaltensanpassung

Medikamenteneinnahme

- Risiko von unerwünschten Nebenwirkungen
- Risiko von Wechselwirkungen

Unterstützungsbedarf

- Auf Hilfe angewiesen
- Eingeschränktes Risikobewusstsein

Einsamkeit

- Fehlende Unterstützung durch Angehörige

Lebenswelt

- ggf. ungünstige Bausubstanz und Stadtlage

2. Relevanz

Erfahrungen aus vergangenen Hitzesommern

- **„Jahrhundertsommer 2003“** = „Jahrhundertkatastrophe“ (Spiegel)

etwa 70.000 hitzebedingte Tote in Europa

allein in Frankreich 15.000 Todesopfer, vor allem Ältere, 45 Prozent starben in Spitälern und Kliniken, 19 Prozent in Altersheimen und 35 Prozent zu Hause (Quelle: Brändle, der Standard 19.7.2022)

in Deutschland: etwa 7.000 Hitzetote

- **Hitzesommer 2023:**

geschätzt 3.200 hitzebedingte Tote in Deutschland (RKI)

- **EU-Klimabericht 2023:**

Seit 1970 : extreme Hitze als Hauptursache für wetter- und klimabedingte Todesfälle in Europa

23 der 30 schwersten Hitzewellen haben sich seit dem Jahr 2000 ereignet, fünf davon in den zurückliegenden drei Jahren

2. Relevanz

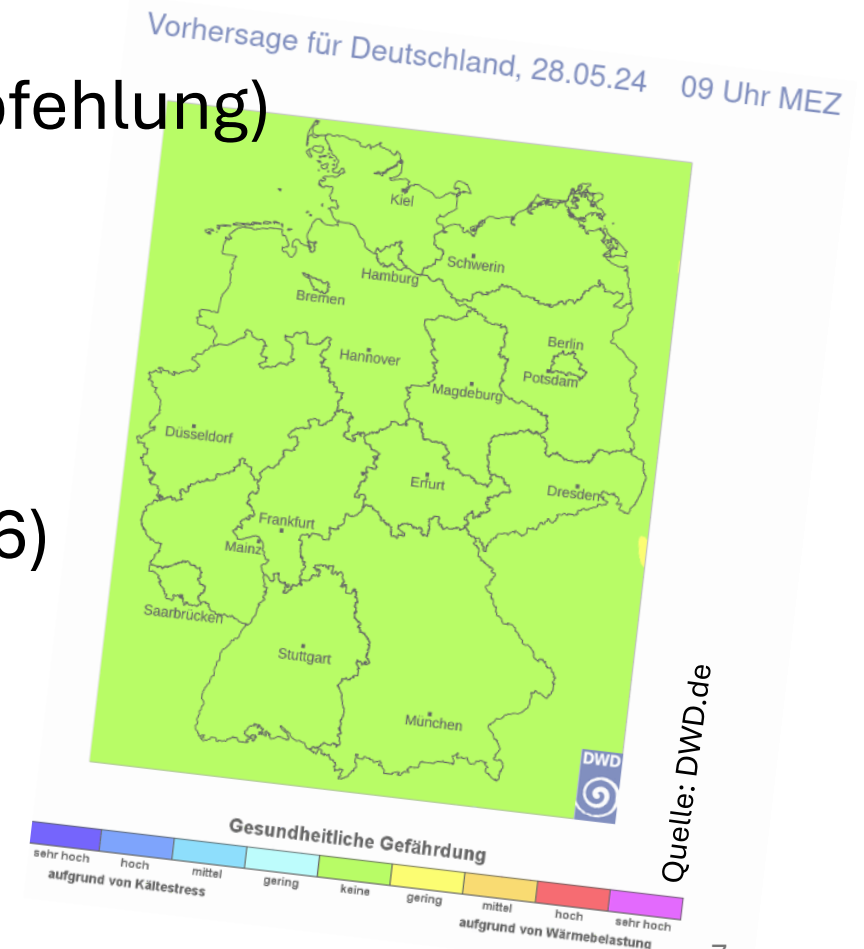
Was leistet die bundeseinheitliche Empfehlung?

- Pflegefachkräfte haben Expertise und Erfahrungswissen: im Sommer 2023 setzten fast alle ambulanten Pflegedienste einer Erhebung zufolge sechs und mehr Hitzemaßnahmen um ([ZQP_Stiftungsmagazin_2024.pdf](#))
- Mehr als die Hälfte befragten ambulanten Pflegedienste hatten keinen Hitzeaktionsplan; 55% gaben an, dass keine Mitarbeitende zum Thema Hitzeschutz geschult wurden ([ZQP_Stiftungsmagazin_2024.pdf](#))
- Es gibt zahlreiche Hitzeempfehlungen, etc.; die bundeseinheitliche Empfehlung soll zusätzliche Orientierung geben: strukturiertes Vorgehen
- Adressaten der Empfehlung: (teil-)stationäre Pflegeeinrichtungen und ambulante Pflege- und Betreuungsdienste

3. Hitzeschutzpläne

- was sollte geregelt werden?

- Verantwortung/Zuständigkeit (s. 3.2 der Empfehlung)
- Information und Kommunikation (3.3)
- Hitzewarnsystem des DWD (3.4)
- Sensibilisierung und Schulung (3.5)
- Spezielle Maßnahmen in den Settings (4 bis 6)
- Evaluation (7)
- Literaturhinweise



4. Maßnahmen zum Schutz vor gesundheitlichen Folgen durch Hitze in der **vollstationären** Pflege

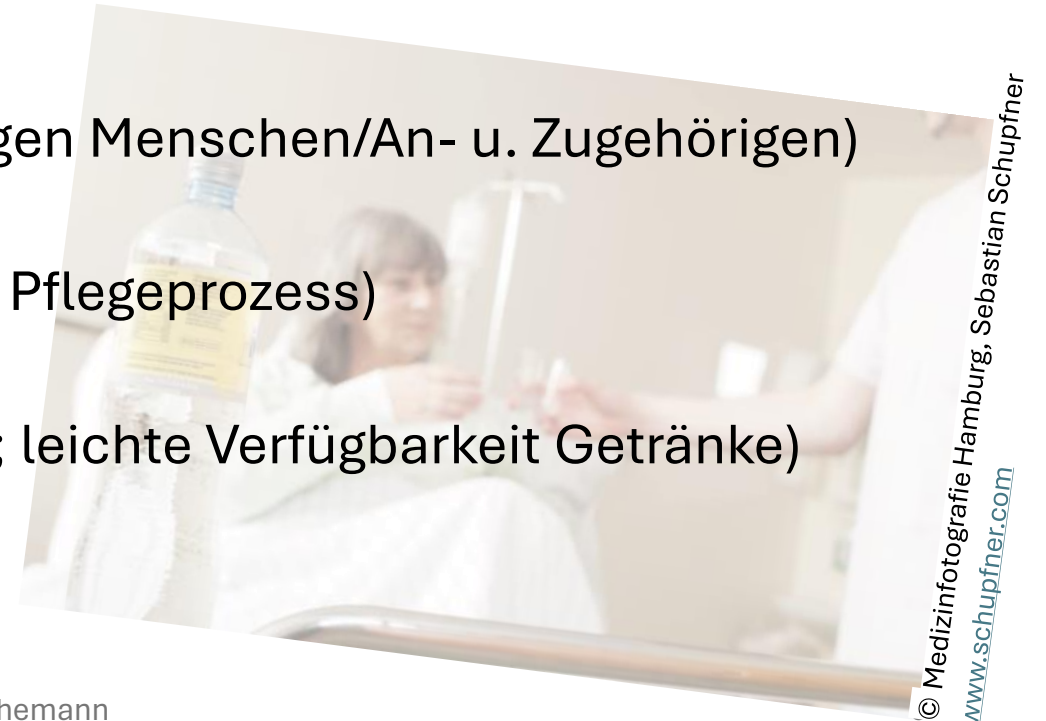
- Maßnahmen **im Vorfeld** von Hitzeereignissen
 - Identifikation der besonders von Hitze gefährdeten Personen
 - Initiierung der ärztlichen Überprüfung der Medikation
 - Prüfung z. B. Infrastruktur, Lagerung Arzneimittel, Vorrat Trinkwasser
 - Sicherstellung von Bedarfsartikeln (z. B. Waschschüsseln, Kühlpacks)
 - ggf. Vorbereitung für Anpassung an Speiseplan



Bild: Schemann

4. Maßnahmen zum Schutz vor gesundheitlichen Folgen durch Hitze in der **vollstationären** Pflege

- Maßnahmen **bei starker/extremer Wärmebelastung**
 - Organisation (z. B. Information der MA über angepasste Maßnahmen; Änderung des Tagesablaufs, kühle Aufenthaltsräume)
 - Information (Information der pflegebedürftigen Menschen/An- u. Zugehörigen)
 - Pflegepraxis (Anpassungen im individuellen Pflegeprozess)
 - Küche/Hauswirtschaft (Sommer Speiseplan; leichte Verfügbarkeit Getränke)
 - Haustechnik



5. Maßnahmen zum Schutz vor gesundheitlichen Folgen durch Hitze für ambulante Pflege- und Betreuungsdienste

Pflegekräfte von Pflegediensten: nur zeitlich begrenzt in der Häuslichkeit des Pflegebedürftigen und im Rahmen der in Anspruch genommenen Leistung tätig

Maßnahmen **im Vorfeld** von Hitzeereignissen:

- Identifikation der besonders von Hitze gefährdeten Personen
- Pflege-WGs: prüfen, welche weiteren infrastrukturellen Maßnahmen im Vorfeld nötig?
- (Überprüfung der Medikation durch den Hausarzt, z.B. bei entwässernden oder blutdrucksenkenden Medikamenten)

5. Maßnahmen zum Schutz vor gesundheitlichen Folgen durch Hitze für **ambulante Pflege und Betreuungsdienste**

Maßnahmen bei **starker/extremer Wärmebelastung**:

Information und Beratung der pflegebedürftigen Person und ihrer Angehörigen, z.B.

- Überprüfung der Medikation durch den Hausarzt (sollte im Vorfeld erfolgen)
- Lagerung der Medikation
- hitzebedingte Symptome und Notfallmaßnahmen
- Optimale Zeiten für Aktivitäten (früher Vormittag)
- tägliche Kontaktaufnahme zu Pflegebedürftigen durch An- und Zugehörige
- Vorteile leichter Kost
- Hinweis auf ausreichende Flüssigkeitsaufnahme (in Absprache mit Arzt bei Vorerkrankungen)
- Informationen zur Kühlung (Körper, Raum)
- Sommerbettwäsche, luftige Bekleidung

5. Maßnahmen zum Schutz vor gesundheitlichen Folgen durch Hitze für **ambulante Pflege und Betreuungsdienste**

Maßnahmen bei **starker/extremer Wärmebelastung**:

praktische pflegerische Maßnahmen, z.B.:

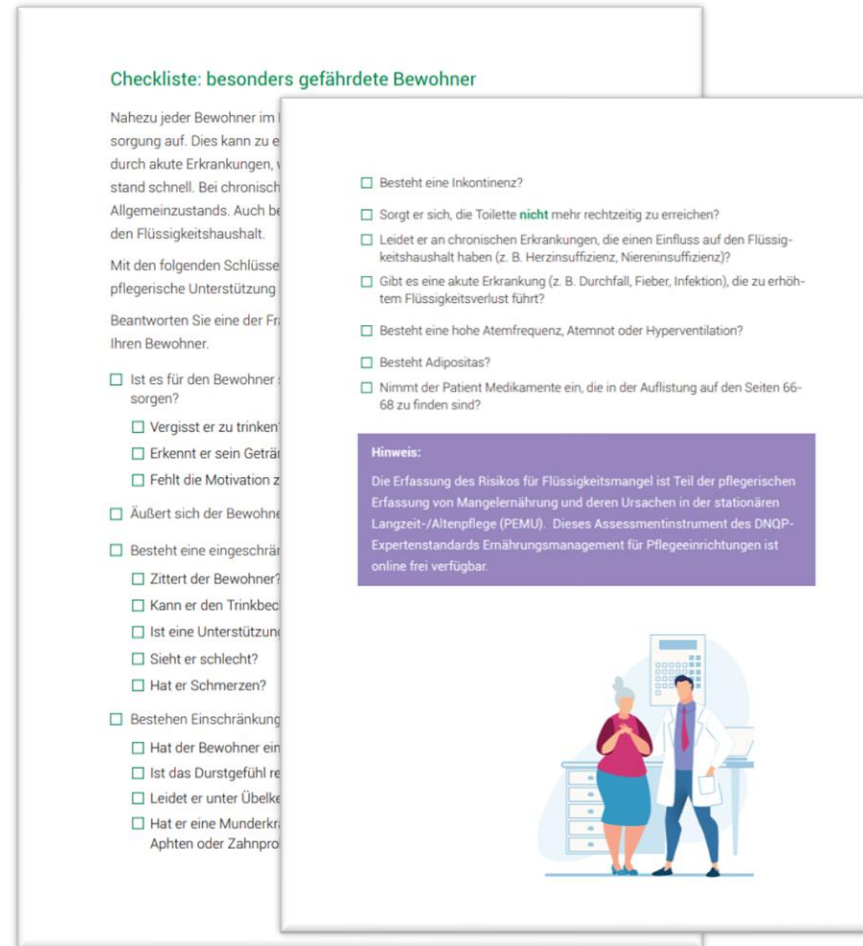
- Erhöhter Aufmerksamkeit/Beobachtung in Bezug auf hitzebedingte Symptome
- Maßnahmen zur Senkung der Körper- und der Raumtemperatur
- Trinkmotivation
- Unterstützung bei der Auswahl luftiger Kleidung
- Hinzuziehung von Hausärztinnen/-ärzten bzw. dem Rettungsdienst im Fall akuter Gesundheitsgefahren



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit ...

... und nun freuen wir uns auf
Ihre Fragen und Beiträge!

Backup – Beispiele für Risikofaktoren



Quelle:

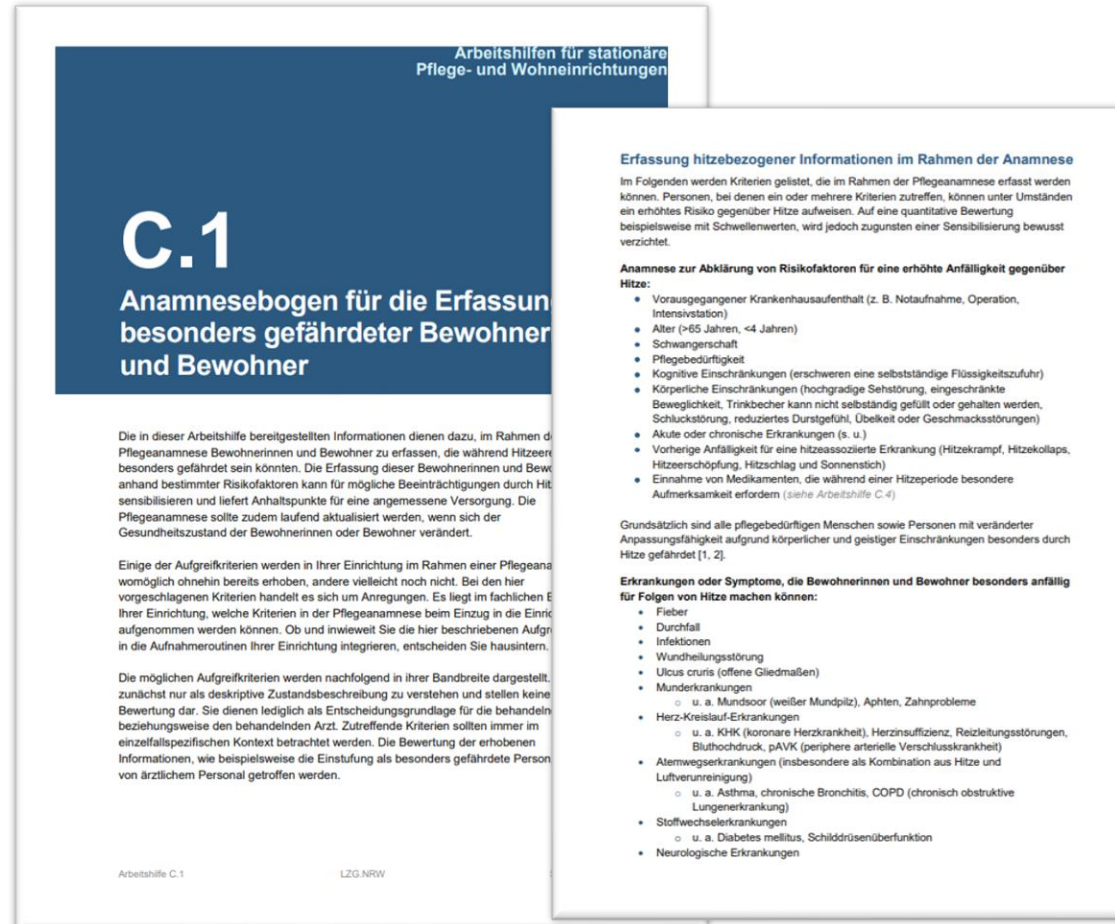
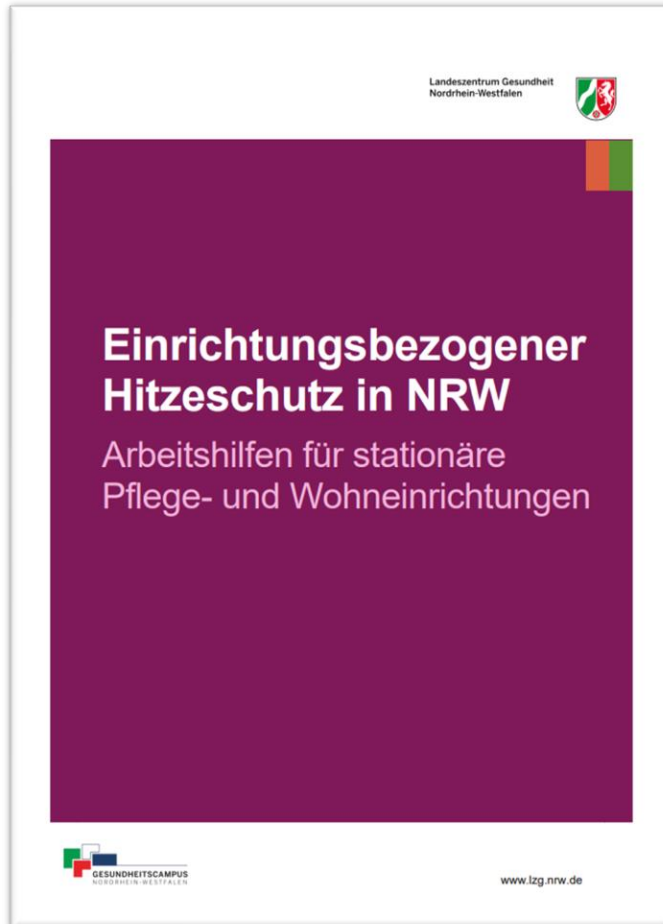
LMU Klinikum. Institut und Poliklinik für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin (Hrsg.): Hitzemaßnahmenplan für stationäre Einrichtungen der Altenpflege..

Darin: Checkliste besonders gefährdeter Bewohner

Seite 21 und 22

[LMU_Klinikum-Hitzemaassnahmenplan_ONLINE.pdf \(uni-muenchen.de\)](https://www.lmu-muenchen.de/medien/2023/07/14/hitzemaassnahmenplan-online.pdf)

Backup – Beispiele für Risikofaktoren



Quelle:
Landeszentrum
Gesundheit Nordrhein-
Westfalen (LZG.NRW)
(Hrsg.) (2023)
Einrichtungbezogener
Hitzeschutz in NRW.
Arbeitshilfen für
stationäre Pflege- und
Wohneinrichtungen
Arbeitshilfe C1, Seite 1-4
[Einrichtungbezogener
Hitzeschutz in NRW-
Arbeitshilfen für
stationäre Pflege- und
Wohneinrichtungen](#)

Backup – Beispiele für Risikofaktoren



1 Checkliste Hitzegefährdete Personen



Hausärztinnen- und
Hausärzteverband

Risikofaktoren für Hitzebedingte Gesundheitsschäden	Risikofaktoren
Erkrankungen	<input type="checkbox"/> Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. arterielle Hypertonie, koronare Herzkrankheit, Herzinsuffizienz) <input type="checkbox"/> Chronische Lungenerkrankungen (z. B. COPD, Asthma, Lungenfibrose) <input type="checkbox"/> Diabetes mellitus <input type="checkbox"/> Chronische Nierenerkrankungen <input type="checkbox"/> Neurologische Erkrankungen (z. B. Morbus Parkinson, Demenz) <input type="checkbox"/> Psychiatrische Erkrankungen (insbesondere bei Medikamenteneinnahme und Betreuungsbedarf) <input type="checkbox"/> Hörschwäche/ Taubheit
Einnahme von Medikamenten oder anderen Substanzen	<input type="checkbox"/> Medikamenteneinnahme allgemein, insbesondere Polypharmazie mit Einnahme mehrerer Medikamente <input type="checkbox"/> Besondere Risiken prüfen durch Medikamente wie z. B. Diuretika, ACE-Hemmer oder Angiotensin-II-Rezeptor-Blocker, Antidepressiva, Antikoagulantien, Antipsychotika, Anticholinergika, Transkutan (z. B. Opioidpflaster) oder subkutan (z. B. Insulin) verabreichte Arzneistoffe <input type="checkbox"/> Alkohol
Funktionelle Einschränkungen	<input type="checkbox"/> Immobilität <input type="checkbox"/> Pflegebedürftigkeit <input type="checkbox"/> Bettlägerigkeit <input type="checkbox"/> Kürzlich vorausgegangene Krankenhausaufenthalte <input type="checkbox"/> Reduzierte körperliche Leistungsfähigkeit <input type="checkbox"/> Einschränkungen der kognitiven Fähigkeiten mit Verlust der Risikobewertung
Sozioökonomische Faktoren	<input type="checkbox"/> Niedriger sozioökonomischer Status (Armut, niedriges Einkommen, niedriger Bildungsgrad) <input type="checkbox"/> Soziale Isolation <input type="checkbox"/> Alleinleben <input type="checkbox"/> Obdachlosigkeit <input type="checkbox"/> Unterbringung in Gemeinschaftsunterkünften

Risikofaktoren für Hitzebedingte Gesundheitsschäden	Risikofaktoren
Wohnsituation	<input type="checkbox"/> Leben in verdichteten Quartieren (insb. Wärmeinseln, gefüllt in städtischem Umfeld, Räumlichkeiten mit hoher Hitzeexposition, z. B. unter dem Dach/der Dachwohnung) <input type="checkbox"/> Kein Zugang zu kühlen Räumen, keine Klimaanlage <input type="checkbox"/> Geringe Lüftungsmöglichkeiten <input type="checkbox"/> Haus mit thermisch schlecht isolierter Bausubstanz
Freizeitumfeld	<input type="checkbox"/> (Körperliche) Tätigkeiten im Freien, z. B. Haus- und Straßenbau, Feldarbeit <input type="checkbox"/> Sport im Freien, v. a. Wettkampfsituationen, z. B. Bundesjugendspiele

Quelle:

Hausärztinnen und
Hausärzteverband (Hrsg) (2023):
Hitze-Manual. Klimaresiliente
hausärztliche Versorgung.

Seite 3 und 4

20230718_Hitze

Manual_DHÄV.indd (haev.de)

Backup – Beispiele für Risikofaktoren

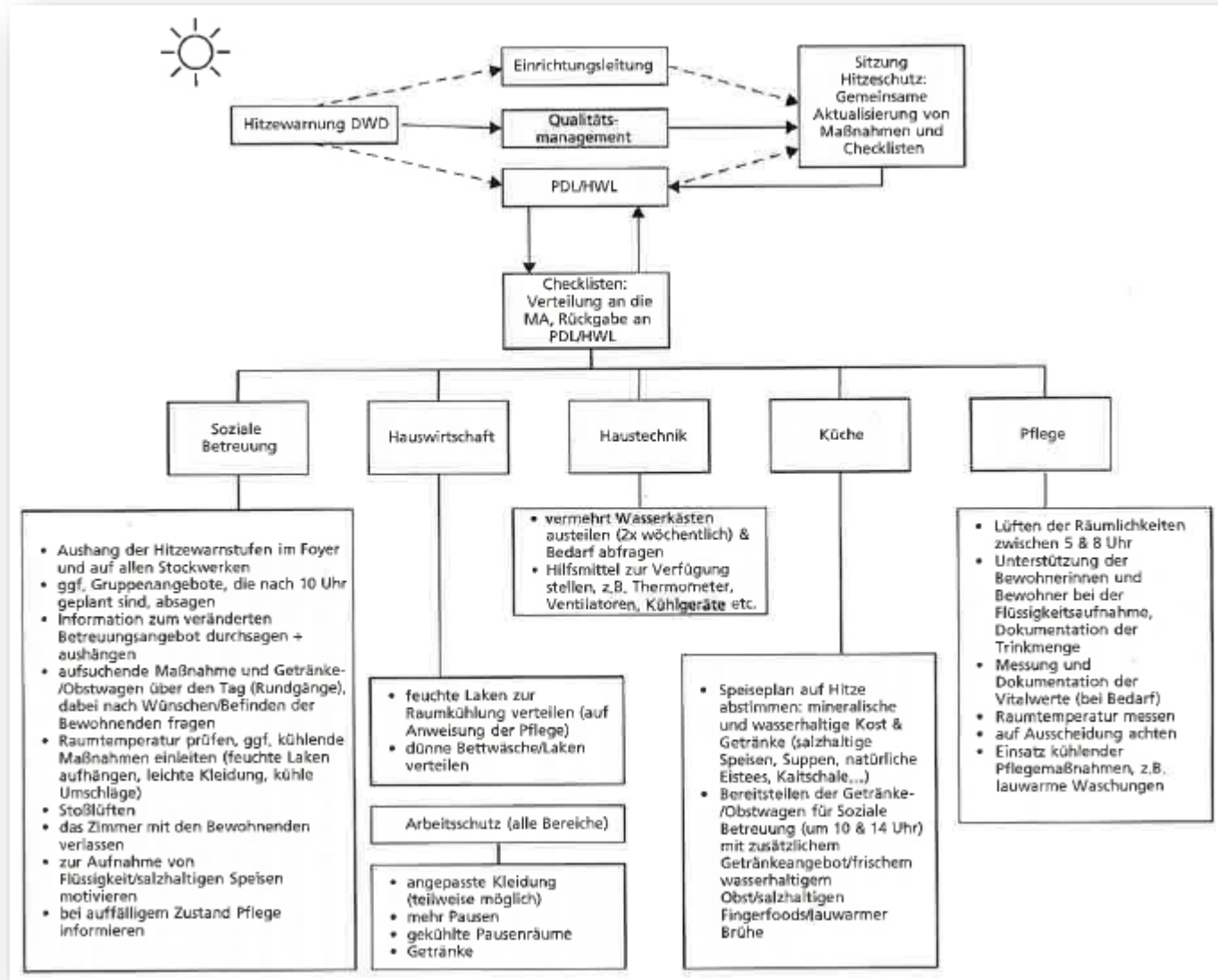
Tab. 2.2.2: Chronische Vorerkrankungen, die das Risiko einer Gesundheitsbeeinträchtigung bei Hitze erhöhen (nach WHO 2011, Ebi et al. 2021, Hayes et al. 2012, McCornack et al. 2016, Kenny et al. 2010, Borg et al. 2019, Fritze 2020; Thompson et al. 2022)

Krankheit	(mögliche) pathophysiologische Mechanismen
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	Steigerung des Herzminutenvolumens zum Wärmetransport an die Körperoberfläche nicht möglich & Hämatokrieterhöhung durch Flüssigkeitsverlust → Dekompensation/Thrombusbildung
Asthma bronchiale/ COPD	reflektorischer Bronchospasmus/direkte Zellschädigung durch heiße Einatemungsluft/erhöhte Schadstoffgehalte der Luft → entzündliche Reaktion → verringerter Luftumsatz
bösartige Tumorerkrankungen	unterschiedliche Mechanismen je nach Art und Stadium
Zerebrovaskuläre Erkrankungen	Reduktion des zerebralen Blutflusses durch Umverteilung zur Haut; Flüssigkeitsverlust → Risiko der Thrombusbildung erhöht
Demenz/geistige Behinderung	Risikowahrnehmung vermindert, Anpassungsverhalten eingeschränkt oder nicht möglich
Dehydratation	Erhöhung der Schwitzschwelle, verminderte Schweißrate
Neurologische (z. B. Parkinson-Krankheit)/psychische Erkrankungen (z. B. Schizophrenie)	Temperaturempfinden und motorische Antwort eingeschränkt, Anpassungsverhalten kognitiv und/oder motorisch eingeschränkt

Quelle:

Grewe, A.H.; Blättner, B. (Hrsg.)(2024):
Vor Hitze schützen. Ein Handbuch für Pflege- und Gesundheitseinrichtungen.

Backup – Beispiel Ablaufplan



Quelle:
 Grewe, A.H.; Blättner, B.
 (Hrsg.)(2024):
 Vor Hitze schützen. Ein
 Handbuch für Pflege- und
 Gesundheitseinrichtungen.

Backup – pflegende Angehörige

GUT DURCH DIE SOMMERHITZE IN DER STATIONÄREN PFLEGE

DIE WICHTIGSTEN TIPPS FÜR BESUCHERINNEN/BESUCHER UND ANGEHÖRIGE

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Angehörige,

endlich ist es Sommer!

Aber: Hitze ist anstrengend für den menschlichen Körper. Ältere und insbesondere chronisch kranke Menschen können sich nicht mehr so gut an heiße Temperaturen anpassen wie junge und gesunde Menschen.

Unterstützen Sie Ihre Angehörigen dabei, gesund durch die heißen Sommermonate zu kommen.

Dies sollten Sie bei Ihren Besuchen mitbringen:

- wasserreiches Obst und Gemüse
- Sonnenhut und leichte Sommerkleidung
- Sonnencreme
- zusätzliche Getränke, die Ihr Angehöriger besonders gerne mag

Dabei könnten Sie noch unterstützen:

- motivieren Sie zum Trinken. Hier kann auch eine Trinkuhr unterstützen
- motivieren Sie zum Essen, besonders zu wasserreichem Obst und Gemüse
- trinken Sie mit Ihrem Angehörigen gemeinsam
- legen Sie kühlende Arm- und Beinwickel an, wenn gewünscht
- planen Sie, wenn möglich, häufigere Besuche ein
- erinnern Sie bei jeder Kontaktaufnahme (Telefon, SMS etc.) an das Trinken
- verbringen Sie mit Ihren Angehörigen Zeit in kühlen Räumen oder im schattigen Außenbereich
- sensibilisieren Sie, warum Hitze und ausreichendes Trinken ein so wichtiges Thema sind

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

LMU KLINIKUM
Institut und Poliklinik für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin

Gefördert durch:
Bundesarbeitsministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Gut durch die Sommerhitze

Tipps auf einen Blick

- Ausreichend trinken**
 - Ausreichend über den Tag verteilt trinken.
 - Getränke griffbereit vorbereiten.
 - Trinkerinnerungen einrichten.
 - Getränke für unterwegs mitnehmen.
 - Sich Zeit für das Trinken nehmen.
- Erholsam schlafen**
 - Schlafstätte in kühlere Bereiche verlegen.
 - Leichte Bettdecke (Laken) und Bettwäsche nutzen.
 - Das Bett mit einer kalten Wärmflasche kühlen.
- Die Wohnung kühlen**
 - Nachts oder in der Früh querlüften.
 - Mit Jalousien oder Vorhängen verschatten.
 - Wärmeabgebende Geräte ausschalten.
 - Die Zimmertemperatur und relative Luftfeuchtigkeit beachten (tagsüber max. 24-26°C und 40-60% r.F.; nachts unter 24°C).
- Gesund essen**
 - Viel wasserreiches, rohes Obst und Gemüse.
 - Leichte, salzhaltige Speisen.
 - Schweres Essen vermeiden.
- Den Körper kühlen**
 - Lauwarme, feuchte Tücher oder Wasser aus einer Sprühflasche auf Beine, Arme, Stirn und Nacken.
 - Lauwarme Fußbäder oder Duschen.
 - Aufhalten in kühleren Wohnbereichen.
- Sich schützen**
 - Leichte, luftige Kleidung und einen Sonnenhut mit Nackenschutz tragen.
 - Sonnenlotion regelmäßig auftragen.
 - Erledigungen in die Morgenstunden verlegen.
 - Schatten in Parks und Gärten aufsuchen.
 - „Hitzepausen“ in kühler Umgebung einlegen.
- Infektionsschutzmaßnahmen**
 - Schutzmaske nur tragen, sofern sie vom RKI bzw. den Gesundheitsbehörden empfohlen werden.
 - Händehygiene mit kaltem Wasser.
 - Soziale Netzwerke nutzen.
 - In der Früh mit dem Fahrrad fahren oder zu Fuß gehen. Auf den öffentlichen Nahverkehr verzichten.
- Unterstützung finden**
 - Über Hitzewellen informieren: www.dwd.de, www.dwd.de/app.
 - Bei Ihrem Hausarzt zur Medikamenten- und Verhaltensanpassung Tel.:
 - Bei der Apotheke für die Medikamentenlagerung: Tel.:
 - Bei Ihren Angehörigen oder Nachbarn für Einkäufe oder Trinkerinnerungen: Tel.:

Vorsicht bei Erschöpfungsgefühlen, Blässe/Röte, Kopfschmerzen, Übelkeit, Kurzatmigkeit, Verwirrtheit, Unruhe, Muskelschmerzen, erhöhter Temperatur/Fieber, Infektionen, Verstopfung.

Falls ein oder mehrere Symptome auftreten, halten Sie Rücksprache mit Ihrem Hausarzt! Telefonnummer:

Den Notarzt sollten Sie sofort verständigen bei Bewusstseinsminderung mit reduzierter Ansprechbarkeit, hohem/niedrigem Blutdruck, schwerer Atemnot. Telefonnummer: 112

Quelle:

LMU Klinikum. Institut und Poliklinik für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin (Hrsg.): Die wichtigsten Tipps für Besucherinnen und Besucher [Info_Besucher\(uni-muenchen.de\)](http://Info_Besucher(uni-muenchen.de))

„Gut durch die Sommerhitze“ [LMU_Minibroschueren_Post_210420_CI.indd\(uni-muenchen.de\)](http://LMU_Minibroschueren_Post_210420_CI.indd(uni-muenchen.de))