

- Auf ausreichende Trinkmenge achten (1,5 bis 2 Liter pro Tag).
- Trinkprotokoll zur Kontrolle der Trinkmenge führen.
- Vorrangig Mineralwasser anstatt Leitungswasser wählen (Mineralwasser wirkt Natriumverlust entgegen).
- „Bunte“ Getränke (Schorle, Früchtetee etc.) anbieten – Vorsicht mit zuckerhaltigen Flüssigkeiten bei Diabetikern.
- Toilettengänge gemeinsam planen, um Sicherheit bei gesteigertem Harndrang zu geben.

Wenn Sie weitere Fragen zum Thema Hitzeschutz haben, sprechen Sie uns gerne an. Sie erreichen uns unter den nebenstehenden Kontaktdaten.

PariMobil gGmbH
Ambulanter Pflegedienst
Mühlenstrasse 42
47798 Krefeld
Ansprechpartner: Kathrin Diaz
Fon: 02151 84 33 60
Fax: 02151 84 33 42
eMail: pflagedienst@parimobil.de
www.parimobil.de

Tagespflege Haferkamp
Haferkamp 29
47918 Tönisvorst
Ansprechpartner: Sebastian Turvursenbek
Fon: 02151 9 31 58 30
eMail: tagespflege@parimobil.de
www.parimobil.de

Ambulant Betreutes Wohnen
für Menschen mit Behinderungen
Mühlenstrasse 42
47798 Krefeld
Ansprechpartner: Timo Schürmann
Fon: 02151 84 33 44
eMail: bewo@parimobil.de
www.parimobil.de

Häusliche Pflege an Hitzetagen



Scannen Sie den QR-Code,
um zu unserer Website zu gelangen.

Informationen für pflegende Angehörige
zur Vermeidung hitzebedingter Beeinträchtigungen
bei pflegebedürftigen Menschen

Auswirkungen von Hitzetage

Hohe Temperaturen stellen für ältere und pflegebedürftige Menschen in der häuslichen Pflege eine Belastung dar.

Bei Senioren sind die körpereigene Temperaturregulierung und die Wahrnehmung der Hitze eingeschränkt, das Durstempfinden ist oft vermindert.

Auch bestimmte Erkrankungen und Medikamente können zu einer größeren Hitzeanfälligkeit führen.

Wichtig:

Bettlägerige Menschen sind aufgrund ihrer Immobilität besonders gefährdet – z.B. durch die Verwendung von Bettdecken und Lagerungshilfen.

Mit einfachen Maßnahmen können die Risiken für pflegebedürftige Menschen während sommerlicher Hitzeperioden jedoch verringert werden.

Risikofaktoren

- Pflegebedürftigkeit/Bettlägerigkeit
- Demenz
- Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems sowie des Wasserhaushalts
- Chronische Erkrankungen
- Verminderte Ausdrucksfähigkeit
- Einnahme bestimmter Medikamente wie z. B. Antidepressiva, Schlaf- und Beruhigungsmittel, bestimmte Psychopharmaka, Anti-Parkinson-Medikamente, etc.

Gesundheitliche Folgen bei Hitze

- Herz-Kreislauf-Störungen
- Erschöpfungs- oder Schwächegefühl
- Schwindel
- Übelkeit
- Kopfschmerzen
- Erhöhte Körpertemperatur
- Verständnisschwierigkeiten, verlangsamte Reflexe, Verwirrtheit
- Trockene Haut und Schleimhäute

Achtung:

Bei akuten Symptomen (z.B.: Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen oder Erbrechen, kontaktieren Sie bitte einen Arzt!

Tipps für Pflegende

- Bieten Sie wasserreiche Nahrungsmittel an (z B. Melone, Gurke u.ä.).
- Platzieren Sie gut sichtbar ein Thermometer im Wohnbereich.
- Sorgen Sie für Kühlung (z.B. durch einen mäßig kalten Waschlappen auf Stirn, Nacken und Waden oder durch Arm-Bäder.
- Lüften Sie regelmäßig (v.a. nachts und morgens), Zugluft vermeiden.
- Dunkeln Sie Wohn- und Schlafräume tagsüber ab.
- Wählen Sie luftige, helle Kleidung und evtl. eine Kopfbedeckung.
- Vorsicht bei Medikamenten, die in den Flüssigkeitshaushalt eingreifen (Entwässerungs- /Beruhigungstabletten, bestimmte Herzmedikamente); sind Sie unsicher, fragen Sie Ihren Hausarzt.

Bei Bettlägerigkeit:

- Laken als Zudecke und so wenig Kissen und Lagerungshilfen wie möglich verwenden.
- Kopfkissen mit saugfähigem Handtuch bedecken und regelmäßig wechseln.