

Alter + Hitze

TIPPS FÜR ÄLTERE MENSCHEN

**Tipps zur
Vermeidung von
gesundheitlichen
Schäden**

Maßnahmen,
die bei extremer
Hitze besonders
wichtig sind.

Hitze – Tipps für ältere Menschen zur Vermeidung von gesundheitlichen Schäden

Fachliche Bearbeitung



Robert-Bosch-Krankenhaus

Dr. Ulrich Lindemann
Prof. Dr. Clemens Becker
Patrick Roigk

Robert-Bosch-Krankenhaus
Klinik für Geriatrische Rehabilitation
Auerbachstr. 110
70376 Stuttgart

Text: Dr. Ulrich Lindemann, Patrick Roigk
Bilder: Fotolia.de, stock.adobe.com
Gestaltung: Annette Roemer

Copyright © Sanddorn Verlag
Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Broschüre darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung reproduziert, vervielfältigt oder verarbeitet werden.

Die Informationen in dieser Broschüre sind sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Vorwort

Sommerliche Hitze kann zu erheblichen gesundheitlichen Problemen führen. Ältere alleine lebende Menschen sind durch anhaltende Hitze besonders gefährdet. Viele der Probleme, die durch die Hitze entstehen, können jedoch mit einfachen Maßnahmen abgewendet werden.

Durch diese Broschüre erfahren ältere Menschen, welchen Risiken sie ausgesetzt sind und wie sie damit umgehen können. Auch Angehörige, Nachbarn und Freunde der Betroffenen erfahren hier, wie sie ältere Menschen bei Hitze unterstützen können.

Eine eingeschränkte Wahrnehmung der Hitze kann für ältere Menschen fatal enden.

Gesundheitliche Gefährdung durch Hitze

Aufgrund des Klimawandels müssen wir auch in Deutschland immer häufiger mit extremer und lange anhaltender Hitze rechnen. Trotz einiger wichtiger Vorteile von Sonnenlicht, z.B. der Vitamin-D-Produktion in der Haut und einem gesteigerten Wohlbefinden, leiden besonders ältere Menschen unter den Folgen von Hitze. Sie sind oft in ihrer Mobilität eingeschränkt, empfinden weniger Durst, registrieren negative Folgen von Hitze nicht immer und fühlen sich oft gar nicht von der Hitze betroffen. Gerade die eingeschränkte Wahrnehmung der Hitze als mögliche Gefahr kann für ältere Menschen fatal enden. Während der Hitzewellen in den letzten Jahren starben in Deutschland mehrere Tausend Menschen, meist Ältere, an den direkten Folgen der Hitze. Auch die Anzahl der Krankenhauseinweisungen wegen der anhaltenden Hitze stieg deutlich an.

In den meisten Fällen kann der Hitzebelastung durch recht einfache Maßnahmen entgegengewirkt werden. Allzu oft erkennen weder die Betroffenen selbst, noch deren Freunde, Nachbarn und Verwandte die Notwendigkeit, auf diese Situation zu reagieren. Auch die Zuständigkeit, wer den älteren Menschen Hilfe leisten soll, die sich nicht selbst versorgen können, ist oft nicht geklärt.

Durch das Abonnieren der Warnmeldung des Deutschen Wetterdienstes (E-Mail) werden Sie und Ihr Umfeld sensibilisiert
www.dwd.de/DE/service/newsletter/newsletter_hitzewarnungen_node.html

Abonnieren
Sie die
Warnmeldung
des DWD.



Besonders gefährdet sind alleinlebende Menschen mit Mobilitätseinschränkungen, wenig Unterstützung und ungünstiger Wohnlage.

Wer ist besonders gefährdet?

Bei extremer Hitze sind ältere Menschen schon alleine daher gefährdet, weil die Wahrnehmung der Hitze eingeschränkt ist, z.B. wenig Durst. Ältere Menschen, die alleine leben und Probleme mit ihrer Mobilität haben, sind besonders gefährdet, da sie auf die Unterstützung anderer angewiesen sind. Auch eine Wohnung im Dachgeschoss oder eine Wohnung mit Südlage, die nur schlecht schattiert werden kann und keine Rückzugsmöglichkeiten bietet, wie z.B. einen kühlen Keller, kann für ältere Menschen bei extremer Hitze ein Nachteil sein.

Zudem können gesundheitliche Vorbelastungen, wie Erkrankungen der Atemwege, des Herz-Kreislaufsystems, Diabetes und Übergewicht ein zusätzliches Risiko darstellen.

Wie reagiert unser Körper auf Hitze?

Bei hohen Außen- und Raumtemperaturen sinkt der Blutdruck. Vereinfacht gesagt, liegt das an der Weitstellung der Blutgefäße, wodurch mehr Blut zur Abkühlung in die Körperperipherie geleitet wird. Ältere Menschen, die Medikamente zur Absenkung des Blutdrucks einnehmen, sollten zu Beginn des Sommers mit ihrem Hausarzt oder Apotheker besprechen, ob und wie die Medikamente bei extremen Hitzephasen möglicherweise angepasst werden müssen.

Bei Hitze kommt es auch zu einer gesteigerten Schweißproduktion, die der Abkühlung des Körpers dient. Das auf der Haut verdunstende Wasser kühlt uns. Dadurch verliert der Körper aber nicht nur Wasser, sondern auch Natrium. Beides muss ihm dann wieder zugeführt werden. Daher sollte man bei Hitze nicht nur Leitungswasser, sondern eher Mineralwasser trinken. Gerade bei älteren Menschen ist das Durstgefühl oft beeinträchtigt und kein verlässlicher Hinweis auf Flüssigkeitsverlust. Auch in diesem Zusammenhang gibt es Medikamente (z.B. Diuretika/Wassertabletten), die für Hitzephasen von Ihrem Hausarzt möglicherweise angepasst werden sollten.

Ein niedriger Blutdruck und der Flüssigkeitsverlust sind auch teilweise dafür verantwortlich, dass ältere Menschen bei extremer Hitze weniger körperlich belastbar sind. Fähigkeiten, wie z.B. das Treppensteigen, das Aufstehen vom Stuhl oder das Halten des Gleichgewichts, lassen dann nach. Dies schränkt die Mobilität ein und es steigt die Gefahr zu stürzen.



Wenn Ihre Körpertemperatur 38°C übersteigt, benötigen Sie unbedingt ärztliche Hilfe!

Worauf sollten Sie achten?

Bei großer Hitze kann es zunächst zu einer Hitzeerschöpfung und schlimmstenfalls zu einem Hitzschlag kommen. Ein Hitzschlag kann tödlich enden, wenn nicht sofort ärztliche Hilfe geleistet wird. Bei einer Hitzeerschöpfung können Sie möglicherweise noch selbst mit Maßnahmen reagieren.

Bei der Hitzeerschöpfung führen die Reaktionen des Körpers auf Hitze (Weitstellung der Blutgefäße und starkes Schwitzen) dazu, dass uns z.B. beim Aufstehen vom Stuhl das Blut „versackt“ und dem Kreislauf nicht mehr zur Verfügung steht. Dies kann sogar zu einem Kollaps führen.



Typische Symptome einer Hitzeerschöpfung sind eine kalte und feuchte Haut, niedriger Blutdruck mit hoher Pulsfrequenz und eine rasche aber schwache Atmung. Dazu kommt noch Appetitlosigkeit, Übelkeit, Schwindel und Mattigkeit.

Spätestens, wenn Sie diese Symptome bei sich wahrnehmen, sollten Sie etwas Kühles trinken (z.B. Mineralwasser) und Ihren Körper abkühlen (z.B. Dusche, Arm-Bäder). Falls sich Ihr Zustand in der darauf folgenden Stunde nicht verbessert oder wenn Ihre Körpertemperatur 38°C erreicht (mit dem Fieberthermometer messen), benötigen Sie **unbedingt** ärztliche Hilfe (Hausarzt, Notarzt), um einen Hitzschlag zu vermeiden.

Ein Hitzschlag ist eine lebensbedrohliche Situation! Die Haut ist gerötet, heiß und trocken. Übelkeit, Kopfschmerzen, Bewusstseinsveränderungen und Bewusstlosigkeit sind weitere mögliche Kennzeichen eines Hitzschlags und erfordern **sofortige ärztliche Hilfe!**

Welche Maßnahmen zur Vermeidung von gesundheitlichen Schäden bei extremer Hitze sind besonders wichtig?

Stellen Sie im Wohnbereich gut sichtbar ein Thermometer auf! Dies soll Sie immer wieder an die Hitze erinnern und spätestens bei Raumtemperaturen über 26°C zu folgenden Maßnahmen anhalten:

Trinken Sie mehr!

Bei Hitze sollten Sie unbedingt Ihre tägliche Trinkmenge steigern! Sie dürfen sich hier nicht alleine auf ihr Durstgefühl verlassen, da dieses gerade bei älteren Menschen oft beeinträchtigt ist.

Bei Hitze wird unser Körper automatisch über eine vermehrte Schweißproduktion gekühlt. Daher müssen wir bei Hitze mehr trinken. Tun wir das nicht, schwitzen wir trotzdem mehr, scheiden aber weniger Urin aus. Dadurch kann es zu einer Verschlechterung der Nierenfunktion, der Gedächtnisleistung, der Verdauung, des Blutdrucks und auch der Harnblasenfunktion kommen.



Bei geringer Urinausscheidung kann es auch vermehrt zu Harnwegsinfekten kommen, die wiederum die Blasenfunktion verschlechtern und zu Harninkontinenz führen oder diese verschlimmern können. Gerade für Menschen, die unter Dranginkontinenz leiden, ist es daher wichtig, bei Hitze mehr zu trinken.

Empfehlungen:

Trinken Sie etwas, was Ihnen schmeckt und worauf Sie Lust haben! Am besten geeignet sind jedoch mineralreiche Getränke. Trinken Sie zu jeder Mahlzeit und füllen Sie Ihr Glas nach jedem Trinken gleich wieder auf. Stellen Sie an häufig frequentierten Stellen in der Wohnung, z.B. in der Küche oder am Fernseher, ein Getränk bereit, das Sie ans Trinken erinnert. Gegen Abend sollten Sie dann weniger trinken, damit Sie in der Nacht nicht so oft zur Toilette gehen müssen.

Regelmäßige geplante Toilettengänge über den Tag geben Ihnen bei gesteigertem Harndrang Sicherheit. Sprechen Sie auch mit Ihrem Hausarzt über Ihre Medikamente, falls diese Ihren Wasserhaushalt beeinflussen.

Es ist schwierig, die individuell „richtige“ Trinkmenge zu empfehlen. Für eine Person mit etwa 70 kg Körpergewicht wird eine Trinkmenge von etwa 2 Liter pro Tag empfohlen. Ein Trinkplan hilft Ihnen bei der Kontrolle Ihrer Trinkmenge. Meiden Sie bei Hitze Alkohol und trinken Sie eher Mineralwasser als Leitungswasser, um dem Natriumverlust entgegenzuwirken.

Beachten Sie auch: Sehr kalte Getränke können die Wärmeproduktion des Körpers zusätzlich steigern. Lauwarme Getränke werden vom Körper besser aufgenommen und gleichen daher den Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen schneller aus. Gut geeignet ist auch warme Gemüse-/Fleischbrühe, da sie den Flüssigkeits- und den Mineralverlust ausgleicht. Generell sollten Sie bei Hitze auf leichte Kost, wie z.B. Fisch und Obst, achten. Wasserreiches Obst und Gemüse, wie Melonen, Tomaten und Gurken, ergänzen die Flüssigkeitszufuhr zusätzlich. Neben der Flüssigkeitszufuhr ist auch der Ausgleich der ausgeschwitzten Minerale wichtig. Leicht salzige Kost ist hier hilfreich.

Halten Sie Ihren Körper kühl!

Wasser ist für unseren Körper die beste Kühlung!

- Die meisten Menschen haben sicher nicht die Möglichkeit, in einem Pool zu schwimmen. Sie können sich aber auch zuhause kurz ab duschen.

Trinken Sie
kühles, aber
nicht zu kaltes
Mineralwasser!
Vermeiden Sie
Alkohol!



Wasser ist
für unseren
Körper die beste
Kühlung.

- Trocknen Sie sich danach nur so weit wie nötig ab. Das auf der Haut verdunstende Wasser kühlt Sie zusätzlich. Duschen Sie nicht zu kalt. Der Körper reagiert darauf mit der Produktion von Wärme.
- Nutzen Sie für Fuß-Bäder eine kleine Wanne, die Sie dann überall bei einer geeigneten Sitzgelegenheit in der Wohnung aufstellen können. Füllen Sie die Wanne mit einer Gießkanne und bringen Sie das Wasser nach dem Fuß-Bad so auch wieder weg. Tragen Sie nicht die volle Wanne!
- Etwas weniger Aufwand machen Arm-Bäder, die Sie in Ihrem Waschbecken durchführen können. Auch hier können Sie danach das Trocknen an der Luft zur zusätzlichen Kühlung nutzen.

- Sehr angenehm sind bei Hitze auch feuchte Tücher, mit denen Sie sich z.B. Gesicht, Nacken, Arme und Beine abreiben können. Den gleichen Zweck erfüllt auch ein Wasser-Pump-Spray.

Halten Sie Ihre Wohnung kühl!

Mehrere Maßnahmen sind hier geeignet und helfen Ihnen, Ihre Wohnung kühl zu halten:

- Das Schattieren Ihrer Wohnung verhindert direkte Sonneneinstrahlung, die Ihre Wohnung erwärmt. Rollläden (außen) und Markisen (außen) sind hier besser geeignet als Vorhänge (innen).
- Nächtliches Lüften kühlt Ihre Wohnung und bringt Ihnen Frischluft.



- Falls möglich sollten Sie sich im kühleren Teil der Wohnung aufhalten. Dies sind Räume ohne direkte Sonneneinstrahlung (Nordseite). Auch der Rückzug in den Keller zur Abkühlung ist eine Möglichkeit.
- Das Aufhängen von feuchten Tüchern erzeugt Verdunstungskälte. Falls dies für Sie gut möglich ist (Aufwand, Nutzung des Wohnraums, Optik), kann es die Wohnung kühlen.
- Ventilatoren kühlen zwar die Luft nicht, aber die Luft, die über Ihre Haut streicht, kühlt diese. Andererseits sind gerade ältere Menschen empfindlich bei Zugluft. Zudem verbraucht der Ventilator Energie und erzeugt auch selbst etwas Wärme. Bei dieser Maßnahme sollten daher die Vor- und Nachteile gut abgewägt werden.



Sorgen
Sie tagsüber
für Schatten und
nur nachts für
Abkühlung durch
Lüften!

Passen Sie Ihr Verhalten der Hitze an!

- Bei Hitze sollten Sie sich entsprechend kleiden: Leichte und luftige Kleidung ist hier angebracht. Außerhalb der Wohnung sollten Sie immer eine Kopfbedeckung tragen. Auch beim Schlafen sollten Sie Ihre Bettwäsche den Temperaturen anpassen und allenfalls nur den Bettbezug nutzen.
- Halten Sie Ruhe während der heißesten Tageszeit und verlegen Sie Ihre Aktivitäten (Spaziergehen, Einkäufe etc.) in die frühen Morgen- und Abendstunden, wenn es draußen etwas kühler ist. Wenn Sie spazieren gehen, sollten Sie dies möglichst in einem Park mit Bäumen (Schatten, Verdunstungskälte) oder am Wasser (Verdunstungskälte) tun. Meiden Sie große Asphalt- oder Betonflächen mit direkter Sonneneinstrahlung, da diese Materialien die Wärme speichern.
- Vermeiden Sie große Anstrengungen während der Tage mit extremer Hitze. Verschieben Sie Erledigungen, die nicht unbedingt nötig sind, auf weniger heiße Tage.
- Nehmen Sie leichte Kost zu sich: Essen Sie eher Obst und Gemüse und vermeiden Sie Fett und Fleisch in großen Mengen.

Passen Sie Ihr
Verhalten an und
vermeiden Sie
Anstrengungen!



Was sollten ältere Menschen mit ihrem Hausarzt besprechen?

Es gibt einige Medikamente, die den Blutkreislauf oder den Wasserhaushalt (Durst, Schwitzen) beeinflussen. Dies sind aber genau die Regulationssysteme, mit denen sich unser Körper auf Hitze einstellt. Falls Sie solche Medikamente einnehmen, sollten Sie dies mit Ihrem Hausarzt oder Apotheker im Hinblick auf Hitzetage besprechen. Mögliche Änderungen in der Dosierung dieser Medikamente können entsprechend für Tage mit extremer Hitze von Ihrem Hausarzt in Ihren Medikamentenplan eingetragen werden.

In Ihrem Medikamentenplan können Änderungen in der Dosierung für Hitzetage eingetragen werden.

Ein guter Zeitpunkt für solche Gespräche mit Ihrem Hausarzt zu eventuellen Anpassungen der Medikamenten-Dosierung ist Ihr regelmäßiger Check-Up-Termin im Frühjahr.

Es gibt Medikamente, die mit einem Pflaster aufgeklebt werden und dann ihre Wirkung über die Aufnahme durch die Haut entfalten (z.B. Schmerz-Pflaster). Da bei Hitze unsere Haut stärker durchblutet wird, wird auch die Wirkung dieser Medikamente verstärkt. Falls nach dem Aufkleben eines solchen Pflasters extreme Hitze auftritt, sollten Sie auch darüber mit Ihrem Hausarzt sprechen.

Wichtig: Ändern Sie die Dosierung Ihrer Medikamente niemals selbst! Änderungen soll nur der Hausarzt vornehmen! Für Ihren Hausarzt ist es prinzipiell wichtig zu wissen, wie Sie bei Hitze oder auch in anderen möglicherweise kritischen Situationen versorgt sind. Gibt es Nachbarn, Bekannte, Kinder oder andere Angehörige, die sich bei extremer Hitze nicht nur gelegentlich, sondern täglich um Sie kümmern können? Besprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, wie Ihre Versorgung durch ein Netzwerk von Helfern abgesichert werden kann.

Wer sollte bei der Unterstützung von älteren Menschen bei extremer Hitze helfen?

Je nachdem, wie Sie alleine in Ihrer Wohnung zurechtkommen, kann es schon ausreichen, wenn Familie, Freunde oder Bekannte Sie regelmäßig anrufen und Sie auf die Hitze ansprechen und zum Trinken motivieren.



Organisieren
Sie mit Ihrem
Hausarzt Ihr
Netzwerk aus
Helfern!

Wenn Sie bei der Durchführung von alltäglichen Tätigkeiten (Anziehen, Körperpflege etc.) Hilfe brauchen und z.B. ein ambulanter Pflegedienst Sie dabei unterstützt, sind zusätzlich tägliche Besuche an den Hitzetagen unbedingt notwendig. Dafür können Sie auch verschiedene Dienste der Wohlfahrtspflege nutzen (z.B. Besuchsdienste, Einkaufshilfen etc.). Lassen Sie sich dazu von Ihrem Hausarzt beraten.

Prinzipiell können Sie bei einer Hitzeerschöpfung auch ein Haus-Notruf-System nutzen, das von vielen ambulanten Diensten angeboten wird. Allerdings setzt dies voraus, dass Sie Ihre Situation richtig einschätzen und dann auch den Notruf betätigen. Da aber bei älteren Menschen die Wärmeempfindlichkeit und das Durstgefühl oft eingeschränkt sind, ist ein Haus-Notruf-System keine Garantie zur Abwendung von gesundheitlichen Schäden durch Hitze.

Auf einen Blick

- Hitze kann bei älteren Menschen zu erheblichen gesundheitlichen Problemen führen (Hitzeerschöpfung, Hitzschlag).
- Besonders alleine lebende Ältere mit Mobilitätseinschränkungen, ungünstiger Wohnsituation und bestimmten Vorerkrankungen sind hier besonders gefährdet.
- Nur durch ein Netzwerk von Helfern (Verwandte, Freunde, Nachbarn etc.) und die Koordination durch den Hausarzt kann gesundheitlichen Schäden wirksam entgegengewirkt werden.
- Durch einfache Maßnahmen, wie z.B. mehr Trinken, Abkühlung des Körpers (duschen, Arm-/Fuß-Bäder etc.) und der Wohnung (schattieren, lüften etc.) und angepasstes Verhalten (Kleidung, Vermeidung von Anstrengungen etc.) kann eine Hitzeerschöpfung vermieden werden.
- Besprechen Sie mit Ihrem Hausarzt beim Frühjahrs-Check-Up Ihr Hitze-Risiko und Ihre Medikamente!
- Organisieren Sie mit Ihrem Hausarzt Ihr Netzwerk aus Helfern!



Unterstützt von

