RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR
ARBEIT, SOZIALES, FRAUEN,
FAMILIE UND JUGEND

EMPFEHLUNGEN FÜR INTERVENTIONS-MASSNAHMEN BEI ANHALTENDEN HITZEPERIODEN

Eine Information für Pflegeeinrichtungen sowie Wohnformen der Eingliederungshilfe (Einrichtungen im Sinne des Landesgesetzes über Wohnformen und Teilhabe – LWTG)

Ein heißer Sommer ist für den menschlichen Körper belastend. Dies gilt ganz besonders für ältere und kranke Menschen. Wir werden uns infolge der klimatischen Veränderungen auf wiederholt auftretende Hitzeperioden einstellen müssen. Daher erhalten Sie nachstehende Information über den Umgang mit Hitze.

Warum sind alte und kranke Menschen besonders gefährdet?

Im Alter nimmt das Durstgefühl ab, so dass viele alte Menschen chronisch zu wenig Flüssigkeit aufnehmen. Auch die Fähigkeit zu schwitzen nimmt im Alter ab und vermindert damit die Möglichkeit der Wärmeabgabe. Darüber hinaus können verschiedene Grunderkrankungen zu Immobilität und indirekt ebenfalls zu mangelnder Wärmeabgabe führen. Auch bestimmte Arzneimittel wie zum Beispiel Antiparkinsonmittel, Psychopharmaka und Neuroleptika (zum Beispiel Haloperidol, Melperon, Pipamperon) sowie Antihistaminika können die Temperaturregelung im Gehirn oder die Schweißdrüsenfunktion beeinflussen. Wenn der Organismus aber mehr Wärme aufnimmt als er wieder an die Umgebung abgeben kann, kommt es zum Hitzestau mit einem Anstieg der Körpertemperatur bis auf Werte über 41° Celsius und schließlich zum Hitzeschlag mit Kreislaufkollaps und Verwirrtheit bis hin zur Bewusstseinstrübung. Ohne entsprechende medizinische Behandlung kann eine solche Situation gerade bei älteren und geschwächten Menschen zum Versagen lebenswichtiger Organsysteme und letztlich zum Tode führen.

Es ist deshalb wichtig, im Sommer auf Hitzewellen mit tropischen Temperaturen vorbereitet zu sein und die pflegerische Versorgung auf diese Situation auszurichten.

Einrichtungen müssen sicherstellen, dass alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter über die oben dargestellten medizinischen Zusammenhänge informiert sind und die erforderlichen Maßnahmen umsetzen. Dabei ist die Selbstbestimmung der Bewohner zu beachten. Lehnt die Bewohnerin oder der Bewohner trotz Beratung und angebotener Hilfestellung eine erforderliche Maßnahme ab, ist dies zu dokumentieren und ggf. die Betreuerin oder der Betreuer einzubinden.

Welche Maßnahmen müssen bei Hitze berücksichtigt werden?

Wohnräume

- Überprüfen Sie die Raumtemperatur und überprüfen Sie, ob die Bewohnerin oder der Bewohner sich noch in den überhitzten Räumen aufhalten kann.
- Leiten Sie geeignete Maßnahmen zur Senkung der Raumtemperatur bzw. zur Belüftung ein, zum Beispiel:
    - Lüften Sie möglichst früh morgens, abends und auch nachts.
    - Dunkeln Sie die Räume tagsüber ab, wenn möglich mit einem außenliegenden Sonnenschutz.
    - Vermeiden Sie unnötige künstliche Beleuchtung, da diese eine zusätzliche Wärmequelle darstellt.
    - Hängen Sie ggf. zur Kühlung feuchte Tücher im Zimmer auf.
    - Benutzen Sie Ventilatoren in Bewohnerzimmern und in Gemeinschaftsräumen. Bitte beachten Sie, dass Ventilatoren bei Menschen mit Pflegebedarfen zu Austrocknung zum Beispiel der Augen führen können.

Außenbereiche

In Außenbereichen sollte eine Beschattung für Sitzgelegenheiten errichtet (zum Beispiel Sonnensegel, Sonnenschirme etc.) und sofern möglich für Abkühlung gesorgt werden.

Bewohnerinnen und Bewohner

- Bringen Sie besonders gefährdete Bewohnerinnen und Bewohner in kühle Räume, zum Beispiel in Korridore, den Speisesaal oder in Wohnräume an der Nordseite.
- Passen Sie den Tagesablauf der Hitze an.
- Belastende Aktivitäten sollten vermieden werden.

Betten

- Achten Sie auf die Körperbedeckung der Bewohner.
- Bieten Sie leichte Bettwäsche an (zum Beispiel Laken als Zudecke). Es sollten so wenig Kissen wie möglich verwendet werden.
- Wechseln Sie Bettwäsche ggf. öfter als üblich.

Essen

- Bieten Sie leichte Kost an: Viel Gemüse und wasserreiches Obst, zum Beispiel Melonen.
- Vermeiden Sie schwere Speisen (zum Beispiel Wurstplatten) sowie schnell und leicht verderbliche Kost.

- Bei starkem Schwitzen sollte für ausreichende Kochsalzzufuhr gesorgt werden. Bei **Einnahmen von Entwässerungsmittel** (Diuretika) muss die Medikation gegebenenfalls vom Hausarzt angepasst werden.

Getränke

- Stellen Sie für die Bewohner verschiedene kühle – nicht kalte! – Getränke bereit: zum Beispiel Kräuter- oder Früchtetees, Saftschorle, mineralhaltiges Mineralwasser oder auch Leitungswasser.
- Bieten Sie regelmäßig beziehungsweise nach Bedarf Flüssigkeit an und leisten Sie gegebenenfalls Hilfestellung beim Trinken.
- Sorgen Sie dafür, dass die Flüssigkeitszufuhr gegebenenfalls überwacht und dokumentiert wird. Bei **Einnahme von Entwässerungsmitteln** (Diuretika) muss die Medikation gegebenenfalls vom Hausarzt angepasst werden.
- Kaffee und Alkoholgenuss sollten nach Möglichkeit vermieden werden. Kaffee kann in Maßen oder verdünnt angeboten werden.

Kleidung

- Achten Sie auf die Bekleidung der Bewohner.
- Bieten Sie den Bewohnern leichte, luftdurchlässige Kleidung an.
- Wirken Sie beim Spaziergang im Freien auf das Tragen einer Kopfbedeckung hin.
- Benutzen Sie, wenn möglich, Netzhosen mit Einlage statt luftundurchlässige Inkontinenzeinlagen.

Pflegerische Versorgung

- Bieten Sie besonders bettlägerigen Bewohnerinnen und Bewohnern häufiger am Tag und vor dem Schlafengehen Waschungen an.
- Kühlende Waschungen und Einreibungen können zur Abkühlung des Körpers hilfreich sein.
- Bereiten Sie gegebenenfalls ein kühlendes Fußbad.
- Kontrollieren Sie täglich, bei großer Hitze gegebenenfalls auch mehrmals täglich, die Körpertemperatur – möglichst mit dem Ohrthermometer.
- Achten Sie auf Symptome, die auf Überhitzung hinweisen, wie etwa Körpertemperatur über 38° Celsius, Unruhe, Verwirrtheit und Erbrechen. Auch trockene, kühle Haut bei gleichzeitig hoher Körpertemperatur kann ein Zeichen für einen drohenden Hitzschlag sein. Kreislaufbeschwerden, Muskelkrämpfe, Bauchkrämpfe sowie ein Erschöpfungs- und Schwächegefühl können erste Zeichen für eine Hitzefolgekrankheit sein.
- Wirken Sie beim Spaziergang des Bewohners im Freien auf die Verwendung eines Sonnenschutzmittels hin.

Hausarzt und externe Beteiligte

Arbeiten Sie eng mit der Hausärztin oder dem Hausarzt sowie mit Betreuern und/oder Angehörigen zusammen.

Weiterführende Informationen

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Informationen zu Hitze und Hitzeschutz. URL: https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/pflege-und-betreuungseinrichtungen

Ministerium für Wissenschaft und Gesundheit

Informationen zu Hitze und Hitzeschutz. URL: https://hitze.rlp.de/

Hitzewarndienst des Deutschen Wetterdienstes

Es wird auf das Hitzewarnsystem des Deutschen Wetterdienstes (DWD) verwiesen, wonach allen Einrichtungen unentgeltlich eine Hitzewarnung per E-Mail zugesandt werden kann. Das erforderliche Anmeldeverfahren wird Ihnen im Flyer „Newsletter Hitzewarnungen“ erläutert. Sie finden nähere Informationen auf www.dwd.de/gesundheit.

Weitere Warnsysteme

Warn-App NINA

Zudem wird jeder Person die Nutzung der kostenlosen Warn-App NINA (Notfall-Informations- und Nachrichten-App) vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) empfohlen. Über die App erhalten Sie amtliche Warnungen für unterschiedliche Gefahrenlagen wie Wetterwarnungen des DWD, Hochwasserinformationen, Gefahrstoffausbreitungen sowie Großbrandwarnungen für Gebiete und Orte, für die Sie gewarnt werden möchten. Weitere Informationen finden Sie unter: https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Warn-App-NINA/warn-app-nina_node.html

KATWARN

Alternativ kann das Warnsystem KATWARN genutzt werden, das als App auf dem Mobiltelefon installiert werden kann oder per SMS und E-Mail Warnungen weiterleitet. Das Warnsystem KATWARN leitet offizielle Warnungen beispielsweise über Brände, unerwartete Gefahrensituationen oder schwere Unwetter und entsprechende Handlungsempfehlungen an die Bevölkerung weiter. Weitere Informationen zum Warnsystem KATWARN finden Sie unter: https://katwarn.de/index.php

Ozonwerte

Aktuelle Ozonwerte finden Sie auf www.luft.rlp.de.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an das örtliche Gesundheitsamt!

Herausgeber

Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen, Familie und Jugend Rheinland-Pfalz
Bauhofstraße 9
55116 Mainz
https://masffj.rlp.de/

Stand Mai 2026