

Merkblatt zum Umgang mit Hitze für Senioren

Heiße Sommertage können belasten: aufgrund der Hitze selbst, aber auch aufgrund der UV-Strahlung und ggf. erhöhter Ozonwerte. Mit zunehmendem Alter verlieren wir unserer Fähigkeiten, uns an Hitze anzupassen.

Gründe hierfür sind:

- ❖ Abnehmendes Durstgefühl: Da ältere Menschen oft keinen Durst verspüren, wird die notwendige Trinkmenge trotz heißem Wetter nicht erreicht. Wenn Durst verspürt wird, fehlen dem Körper häufig schon ein halber bis ganzer Liter Flüssigkeit.
- ❖ Die Anzahl der Schweißdrüsen sinkt mit zunehmendem Alter. Das Schwitzen kühlt somit den Körper älterer Menschen nicht mehr ausreichend.
- ❖ Die Durchblutung in den Armen und Beinen verschlechtert sich im Alter. Die Regulierung der Körperwärme über die Haut funktioniert dann nicht mehr so gut.
- ❖ Körperliche Einschränkungen, die durch das Lebensalter, aufgrund von Behinderungen oder durch erworbene Erkrankungen bestehen, können unter dem Einfluss von Hitze verstärkt werden. Die Gehfähigkeit und die Eigenständigkeit im Alltag können sich dadurch bei Hitze verschlechtern.

Beachten Sie daher bei heißem und sonnigem Wetter unbedingt folgende Tipps:

- ❖ Informieren Sie sich über Hitze, UV-Strahlungs- und Ozonbelastungen über Medien (Radio, TV), Zeitungen oder z. B. Online:
https://www.dwd.de/DE/wetter/warnungen_gemeinden/warnWetter_node.html
- ❖ Sprechen Sie im Vorfeld von Hitze mit Ihren behandelnden Ärzten*Ärztinnen über Ihre persönlichen Risiken und individuelle Vorsichtsmaßnahmen. Stimmen Sie außerdem ggf. notwendige Anpassung von Medikamenten bei Hitze ab.
- ❖ Tägliches wiegen am Morgen und Abend kann Ihnen helfen, das Ausmaß Ihrer Trinkmenge einzuschätzen: Sinkt das Gewicht rasch, fehlt dem Körper Flüssigkeit!
- ❖ Pausen in kühlerer Umgebung mit Verringerung des Schwitzens sind bei extremen Hitzebelastungen ebenfalls unbedingt notwendig. Beachten Sie: Ihr Körper kann pro Stunde mehr Flüssigkeit durch Schwitzen verlieren als er durch Trinken in der gleichen Zeiteinheit zu sich nehmen kann.
- ❖ Nutzen Sie im Alltag ggf. Einkaufshilfen oder Dienste der Wohlfahrtspflege oder ambulanter Pflegedienste. Dies können Sie im Vorfeld mit den behandelnden Ärzten*innen besprechen.



- ❖ Manche Erkrankungen bergen bei Hitze besondere Gefährdungen. Wenn Sie von einer solchen Erkrankung betroffen sind, sollten Sie bei Hitzewarnungen auf jeden Fall mit ihrem behandelnden Kardiologen* ihrer behandelnden Kardiologin oder ihrem Hausarzt* ihrer Hausärztin sprechen. Solche besonderen Gefährdungen liegen vor bei:
 - Herzschwäche
 - Bluthochdruck
 - Nierenerkrankungen
 - Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)
 - Thrombosen
 - Zuständen nach einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall
 - Schwere Lungenerkrankungen (COPD)
 - Krebs

Achtung! Wichtiger Warnhinweis!

Verspüren Sie bei Hitzebelastungen Schwindel, Kopfschmerzen, Fieber (Temperatur größer als 38 °C) oder vermehrte Müdigkeit, suchen Sie Hilfe (Familie, Freunde, Nachbarn) oder kontaktieren Sie ihren Arzt *ihre Ärztin oder den ärztlichen Notdienst unter der Telefonnummer 116 117 oder bei Notfällen 112.

Folgende akute Gefahren können durch große Hitze entstehen:

❖ **Sonnenstich:**

Er entsteht bei langer Sonneneinstrahlung auf den nicht geschützten Kopf. Krankheitszeichen sind Kopf- und Nackenschmerzen, Lichtempfindlichkeit, Übelkeit und ggf. Erbrechen, Müdigkeit und Orientierungsstörungen.

❖ **Hitzeerschöpfung:**

Sie ist Ausdruck des Flüssigkeits- und Spurenelementverlustes bei Hitze. Neben Erschöpfungsgefühlen können zusätzlich Fieber und Muskelkrämpfe auftreten. Gehen Sie aus der Sonne und begeben Sie sich in kühlere Bereiche. Trinken Sie. Bei starken Symptomen rufen Sie ärztliche Hilfe hinzu Telefon: 116 117.

❖ **Hitzekollaps:**

Er ist eine Steigerung der Hitzeerschöpfung und geht mit Blutdruckabfall zusätzlich zu den Zeichen der Hitzeerschöpfung einher. Kühlung (in kühleren Räumen oder z. B. mit kühlenden Umschlägen) sowie trinken hilft auch bei Hitzekollaps, es ist jedoch immer zusätzlich ärztliche Hilfe notwendig. Telefon 116 117 oder 112.



❖ **Hitzeschlag:**

Er ist die bedrohlichste Hitzefolge. Warnzeichen sind fieberhafte Temperaturen, Kopfschmerzen, Schwindel, zunehmende Müdigkeit und Verwirrtheit mit nachfolgendem Bewusstseinsverlust. Die Haut ist trocken, gerötet und heiß. In einem solchen Fall ist immer und rasch ärztliche bzw. notärztliche Hilfe notwendig: Telefon 116 117 oder 112. Bis zum Eintreffen des Arztes*der Ärztin den Körper kühlen und wenn möglich trinken.

Sie können jeden Tag etwas tun, um der Hitze etwas entgegenzusetzen!

Im Alltag gibt es viele kleine „Schrauben“, an denen sie „drehen“ können, um besser mit der Hitze zurecht zu kommen. Daher finden Sie im Folgenden noch viele weitere Tipps für heiße Tage:

Kleidung

- ❖ Tragen Sie atmungsaktive Kleidung. Gemeint ist leichte und locker am Körper anliegende Kleidung, bevorzugt aus Naturstoffen wie z. B. Baumwolle und Leinen. Optimal ist Kleidung mit einem speziellen UV-Schutz (Prüfsiegel UV Standard 801). Beim Verlassen der Wohnung sollten die Arme bedeckt sein.
- ❖ Ihre Augen schützen Sie am besten mit einer Sonnenbrille mit UV-Filter.
- ❖ Tragen Sie eine Kopfbedeckung oder nutzen Sie einen Sonnenschirm.

Verhalten im Freien

- ❖ Vermeiden Sie in Zeiten mit hoher UV-Strahlung und Hitze (in der Regel von 11 bis 15 Uhr) Termine im Freien.
- ❖ Verlassen Sie bei anhaltender Hitze nach Möglichkeit die Wohnung nicht beziehungsweise nur in den kühleren Morgen- und Abendstunden.
- ❖ Suchen Sie sich nach Möglichkeit eine Begleitung, wenn Sie die Wohnung bei Hitze verlassen müssen und unsicher auf den Beinen sind.
- ❖ Außerhalb der Wohnung sollten Sie nach Möglichkeit große Beton- oder Asphaltflächen vermeiden, da diese Materialien Wärme sehr gut speichern.
- ❖ Bei notwendigem Aufenthalt im Freien legen Sie bitte Pausen an einem kühlen, schattigen Ort ein.
- ❖ Beim Verlassen der Wohnung immer eine Flasche Wasser mitnehmen.



- ❖ Rote Aufkleber mit einem Smiley und der Aufschrift "nette Toilette" weisen bei



Geschäften oder Restaurants auf die kostenlose Toilettenbenutzung hin. Ein Verzeichnis aller netten Toiletten mit Öffnungszeiten und Ausstattung ist in der kostenlosen Nette Toilette App (<http://www.die-nette-toilette.de/>) zu finden. Ein Verzeichnis der Toiletten in Dortmund finden Sie auch im „Hitze Ratgeber Dortmund“.

- ❖ Kostenloses Wasser können Sie an Stationen mit diesem Symbol erhalten:



Refill ist eine deutschlandweite Initiative, die das Konzept verbreitet, dass Läden, Restaurants, Einrichtungen etc. kostenloses Leitungswasser zur Verfügung stellen und Menschen ihre Trinkflasche dort auffüllen können.

Mehr Informationen dazu finden Sie auf der Homepage <https://refill-deutschland.de/>.

Verhalten in der Wohnung

- ❖ Halten Sie sich, wenn möglich, zwei bis drei Stunden am Tag an einem kühlen Ort auf. Suchen Sie dazu in der Wohnung kühlere Wohnbereiche auf. Bei großer Hitze ziehen Sie notfalls auch Areale wie z. B. den Keller dafür in Betracht.
- ❖ Lüften Sie Ihre Wohnung nur in den kühleren Morgen- / Abend- bzw. Nachtstunden. Bevorzugen Sie Quer-Lüftung über gegenüberliegende Fenster.
- ❖ Wenn möglich, bringen Sie Rollläden oder Markisen vor Fenster oder Türen an und schließen Sie diese, um Sonneneinstrahlung zu vermindern. Vorhänge im Innenbereich können ebenfalls etwas helfen, wirken aber weniger intensiv.
- ❖ Denken Sie an Wärmequellen in der Wohnung. Nur die unbedingt notwendigen elektrischen Geräte und Lampen sollten Sie eingeschaltet lassen. Kühl- und Klimageräte können die Temperatur in der Wohnung zwar absenken, benötigen jedoch auch Energie und geben auch zum Teil auch wieder Wärme ab.
- ❖ Aufgehängte feuchte Tücher können die Wohnungsluft über die Verdunstungskälte abkühlen. Zur Abkühlung der Haut an Armen und Beinen, ggf. Kopf / Nacken mit kühlem Wasser benetzen oder feuchte Tücher auflegen. Versuchen Sie auch einmal kühle Fußbäder.

Ernährung

- ❖ Das Wichtigste ist ausreichendes Trinken:
 - Mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag sollten es schon sein. Beim Trinken sollten Sie sich nicht ausschließlich auf das Durstgefühl verlassen!



- Am besten stellen Sie sich die notwendige Tages-Trinkmenge am bereits am Morgen zusammen. So behalten Sie den Überblick und haben immer das passende Getränk parat.
 - Am besten eignen sich Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte, Kräuter- und Früchtetee oder auch Brühe.
 - Vermeiden Sie alkoholische, koffeinhaltige und stark gesüßte Getränke.
 - Lauwarme Getränke werden vom Körper besser aufgenommen als sehr kalte Getränke.
- ❖ Auch beim Essen können Sie einiges für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun:
- Stärker gesalzene Speisen oder auch salzige Snacks helfen den über das Schwitzen entstehenden Verlust an Natrium (Kochsalz) auszugleichen.
 - Mehrere kleine und leichte Mahlzeiten (z. B. Obst, Fisch) sind besser als ein bis zwei große Mahlzeiten.
 - Obst und Gemüse haben einen hohen Wasseranteil und viele notwendige Mineralien und Spurenelemente. Sie sind deshalb gut geeignet. Fett und Fleisch sollte bei heißem Wetter nicht in größeren Mengen gegessen werden.

Umgang mit Medikamenten

- ❖ Einige Medikamente können sich unter erhöhten Temperaturen, Lichteinfall und hoher Luftfeuchtigkeit verändern und ggf. die Wirkung verändern. Deshalb sollen Medikamente vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt und trocken an einem kühlen, aber nicht eisigen Ort gelagert.
- ❖ Medikamente mit weichen oder flüssigen Konsistenzen wie Tropfen, Säfte, Filmtabletten, aber auch Zäpfchen sowie Salben und Cremes sollten nicht über längere Zeit Temperaturen weit über 20 °C ausgesetzt werden.
- ❖ Hinweise für die richtige Lagerung finden sich in den Beipackzetteln der Medikamente und können auch mit dem*der zuständigen Apotheker*in oder dem Arzt*der Ärztin besprochen werden.
- ❖ Einige Medikamente können Hitzefolgen verstärken bzw. unter Hitze nicht mehr ausreichend wirken. Bitte besprechen Sie ihre Medikamente bei Hitzewarnungen mit dem*der zuständigen Apotheker*in oder dem Arzt*der Ärztin. Weitere Hinweise finden Sie in unseren Merkblättern „Umgang mit Medikamenten bei Hitze“ und „Auswahl an Medikamentengruppen, die unter Hitze Probleme machen können“.

