

WICHTIGE INFORMATION

Was ist bei großer Hitze zu beachten ??



Bei großer Hitze sind besonders alte pflegebedürftige Menschen betroffen. Vorwiegen in Innenstädten, wo die Hitzebelastung am größten ist, da es dort nicht abkühlt.

Wodurch werden Krankheits - und Todesfälle verursacht ?

Die Menschen, die alle wegen ihrer hohen Körpertemperatur auffallen, haben keine Infektionskrankheit. Sie erleiden einen Hitzschlag.

Ein Hitzschlag entsteht dann, wenn der Organismus wegen der hohen Außentemperatur mehr Wärme aufnimmt als er an die Umgebung wieder abgeben kann.

Warum sind besonderes alte Menschen gefährdet ?

Im Alter nimmt das Durstgefühl ab (siehe „Infoblatt Trinken im Alter“)

Es wird weniger getrunken . Dadurch verringert sich die Schweißmenge.

Die Fähigkeit zu schwitzen nimmt auch im Alter ab und vermindert damit die Möglichkeit der Wärmeabgabe.

Grunderkrankungen können zu Immobilität und ebenfalls zu mangelnder Wärmeabgabe führen.

Bestimmte Medikamente wie z.B. Antiparkinsonmittel, Haloperidol, Atosil, Melperon, können die Temperaturregelung im Gehirn verstellen oder die Schweißdrüsenfunktion beeinflussen.

Was ist die Folge ?

Die Körpertemperatur steigt bis auf Werte von 41 Grad, Verwirrtheit und Bewusstseinsbeeinträchtigung treten auf. Der Tod kann auf Grund Herz- Kreislaufbelastung und Organversagen eintreten.

Hier einige Tipps :

Räume :

- Kontrollieren Sie die Raumtemperatur an besonders heißen Tagen auch nach 22 Uhr
- Lüften Sie die Räume möglichst spät abends, nachts oder früh.
- Schließen Sie tagsüber die Fenster und verdunkeln Sie die Räume mit Vorhängen oder Rollläden.
- Vermeiden Sie künstliche Lichtquellen. Sie verbreiten Wärme.
- Hängen Sie feuchte kalte Tücher über die Heizung oder anderen nicht nässeempfindlichen Möbel

Betten :

- Verwenden Sie leichte Bettwäsche und möglichst nur Laken als Zudecke
- Lassen Sie so wenig Kissen wie möglich im Sessel oder Bett.
- Wechseln Sie die Bettwäsche öfter als üblich.

Kleidung

- Verwenden Sie leichte luftdurchlässige Kleidung und keine überflüssige Unterwäsche, weniger Inkontinenzmaterial mit Plastikanteil, wenn möglich eine Netzhose mit Einlagen.

Essen :

- Bevorzugen Sie leichte Kost. Viel Gemüse und wasserreiches Obst
- Vermeiden Sie schwere Speisen z.B. Wurstplatten
- Bei starkem Schwitzen sollte auf ausreichend Kochsalzzufuhr geachtet werden.

Trinken :

Auch hier alle Informationen im Infoblatt „ Trinken im Alter „

Pflegerische Versorgung :

- Waschen Sie sich mehrmals am Tag mit einem kühlen Waschlappen ab
- Benutzen Sie ein Thermalwasserspray.
- Bereiten Sie sich ein Fußbad mit kühlem Wasser.
- Messen Sie täglich Ihre Körpertemperatur.
- Benachrichtigen Sie den Hausarzt bei Temperaturen über 38 Grad
- Achten Sie auf Symptome, die auf eine Überhitzung hinweisen .
Übelkeit, Verwirrtheit, Erbrechen .



Wir stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung
Ihr Optima Pflegeteam