

Handlungshilfe  
**Hitzebedingter  
Gesundheitsschutz  
in stationären  
Einrichtungen  
der Pflege und  
Eingliederungshilfe**

Informationen für Einrichtungen in Stadt und  
Landkreis Rosenheim



Foto: Corri Seizinger-#517946012/stock.adobe.com



LANDRATSAMT  
ROSENHEIM

Vorwort . . . . .	3
<b>Durch Hitze verursachte gesundheitliche Auswirkungen . . . . .</b>	<b>4</b>
Welche Auswirkung hat Hitze auf den Körper? . . . . .	4
Welche körperlichen Symptome können Hitzebelastungen signalisieren? . . . . .	4
Was sind hitzeassoziierte Gesundheitsprobleme? . . . . .	5
Welche personenbezogenen Eigenschaften erhöhen das Risiko? . . . . .	5
<b>Hausinterne Maßnahmen zum hitzeassoziierten Gesundheitsschutz . . . . .</b>	<b>6</b>
Notsituationen . . . . .	6
Wie kann eine Notfallsituation erkannt werden und was ist zu tun? . . . . .	6
Was kann bis zum Eintreffen des Notarztes getan werden? . . . . .	6
Handlungsbereiche im Überblick . . . . .	6
<b>Hitzeschutzplan . . . . .</b>	<b>8</b>
<b>Medikamente . . . . .</b>	<b>9</b>
Was sollte bei der Medikamentengaben beachtet werden? . . . . .	9
Was ist bei der Lagerung von Medikamenten zu beachten? . . . . .	9
<b>Präventive Maßnahmen . . . . .</b>	<b>10</b>
Wie können Bewohnerinnen und Bewohner geschützt werden? . . . . .	10
Wie kann ich mich über eine kommende Hitzewelle informieren? . . . . .	11
Was sollte bei der Schulung von Mitarbeitenden beachtet werden? . . . . .	11
Wie können Mitarbeitende geschützt werden? . . . . .	12
<b>Regulierende Maßnahmen . . . . .</b>	<b>12</b>
Welche Maßnahmen sind bei Bettlägerigkeit zu ergreifen? . . . . .	12
Welche Maßnahmen tragen zur Reduzierung der Innenraumtemperatur bei? . . . . .	12
Welche Maßnahmen können im Außenbereich durchgeführt werden? . . . . .	13
Welche Maßnahmen ergeben sich für die soziale Betreuung? . . . . .	13
Welche Maßnahmen können durch die Hauswirtschaft umgesetzt werden? . . . . .	13
Verstetigung und Ausblick. . . . .	14
Verzeichnisse . . . . .	15

# Vorwort

Die Gesundheitsregion<sup>plus</sup> des Landkreises Rosenheim befragte in Kooperation mit dem staatlichen Gesundheitsamt Rosenheim im Sommer 2023 regionale Einrichtungen der stationären Pflege und Eingliederungshilfe in Stadt und Landkreis Rosenheim zu hitzebedingten Maßnahmen in ihren Häusern. Mit Betrachtung des abgefragten Themenfeldes signalisierte ein Großteil der Einrichtungen einen bestehenden Bedarf an Information zum Thema gesundheitsbezogener Hitzeschutz. Mit dieser Handlungshilfe möchten wir diesen signalisierten Bedarf aufgreifen, Ihnen mit den folgenden Ausführungen kurz- bis langfristige Maßnahmen für Ihr Haus aufzeigen und Sie damit ermutigen, dieses Thema nachdrücklicher in den Fokus Ihrer hausinternen Pflege- und Betreuungstätigkeit zu rücken.

Hintergrund des regional festgestellten Bedarfs der stationären Einrichtungen ist die zunehmende Erdüberhitzung mit bereits heute weitreichenden Auswirkungen auf den Menschen und das Gesundheitswesen. Die Folgen der voranschreitenden Erderwärmung sind weltweit und so auch in der Region Rosenheim deutlich spürbar, beispielsweise in Form von immer häufiger auftretenden Ext-

remwetterereignissen. Auch anhaltende Hitzeperioden zählen zu den Extremwetterereignissen und sind die für unsere Region mit am häufigsten zu erwartende Extremwetterarten. Heiße Tage mit Temperaturen über 30 °C, in denen die nächtlichen Temperaturen nicht unter 20°C fallen (sogenannte „Tropennächte“), sowie langanhaltende Hitzeperioden sind eine Bedrohung für die menschliche Gesundheit, im Besonderen für vulnerable Personengruppen wie pflege- und betreuungsbedürftige Personen.

Vulnerable Personen sind in unterschiedlichem Umfang auf die Versorgung und den Schutz durch Ihre Einrichtung angewiesen. Denn so können beispielsweise Vorerkrankungen, akute Leiden oder die Einnahme von Medikamenten, das Gesundheitsrisiko bei Hitze zusätzlich erhöhen.

Zum hitzeassoziierten Schutz dieser Menschen, sowie auch der Aufrechterhaltung einer angemessenen Betreuungs- und Pflegequalität, gibt Ihnen diese Handlungshilfe einen Überblick, welche Maßnahmen in Ihrem Haus kurz- bis langfristig beachtet, geplant und ergriffen werden können.



# Durch Hitze verursachte gesundheitliche Auswirkungen

## Welche Auswirkung hat Hitze auf den Körper?

Pflege- und betreuungsbedürftige Personen sind häufig älter, körperlich geschwächt oder kognitiv beeinträchtigt. Zudem leiden sie häufiger an chronischen Erkrankungen und sind anfälliger für Infektionskrankheiten.

In erster Instanz führt eine anhaltende Belastung durch Hitze zu einem Flüssigkeits- und **Elektrolytverlust**, was eine Veränderung der Körperkern-temperatur bewirkt und damit alle körperlichen Funktionssysteme beeinflusst. **Hitzeassoziierte Erkrankungen**, wie auch eine **Verschlechterung bestehender Erkrankungen**, sind in der Regel die Folge dieser Hitzebelastungen.

## Hitzebedingte Verschlechterungen bestehender Erkrankungen zeigen sich beispielsweise bei:

- Akuten somatischen Erkrankungen
- Erkrankungen des Herz- Kreislaufsystems
- Erkrankungen der Atemwege
- Erkrankungen der Psyche
- Neurologischen Erkrankungen
- Stoffwechselerkrankungen

## Welche körperlichen Symptome können Hitzebelastungen signalisieren?

**Folgende körperliche Symptome können Hitze-probleme signalisieren und geben Ihnen Hinweise, dass für Ihre Bewohnerinnen und Bewohner ein gesundheitliches Risiko besteht:**

- übermäßiges oder stark vermindertes Durstgefühl
- übermäßiges oder stark vermindertes Schwitzen
- Roter, heißer Kopf bei gleichzeitig eher kühler Haut, kein Fieber
- Ausgeprägtes Erschöpfungs- oder Schwächegefühl
- Schlafstörungen bei allgemeiner Erregung
- Anhaltende Kreislaufbeschwerden wie Herzrasen, verminderter Blutdruck
- Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Kurzatmigkeit und empfundene Atemlosigkeit
- Plötzliche Verwirrtheit, Bewusstseinstörung, Bewusstlosigkeit, verminderte kognitive Leistungsfähigkeit
- trockener Mund und Zunge, trockene Haut und verminderte Hautspannung
- ausbleibendes Hungergefühl



## Was sind hitzeassoziierte Gesundheitsprobleme?

Hitzeassoziierte Gesundheitsprobleme sind gesundheitliche Beschwerden, die durch anhaltende hohe Temperaturen und damit einhergehendem Flüssigkeits- und Elektrolytverlust verursacht werden.

**Bei akuten Symptomen, wie Verwirrtheit, Benommenheit, Erbrechen oder hohem Puls und einem niedrigen Blutdruck, kontaktieren Sie den Hausarzt oder ärztlichen Bereitschaftsdienst!**

**Unmittelbar hitzeassoziierte Erkrankungen sind beispielsweise:**

- **Hitzekrämpfe** – hitzebedingte Muskelkrämpfe als Folge eines Elektrolytverlusts
- **Hitzekollaps** – hitzebedingte Kreislaufschwäche gegebenenfalls mit einhergehender Bewusstlosigkeit
- **Hitzeerschöpfung** – hitzebedingte Erschöpfung mit Symptomen wie Kopfschmerz, Schwindel, Erschöpfungsgefühl, Dehydrierung; gegebenenfalls als Vorstufe zum Hitzschlag
- **Hitzschlag** – hitzebedingtes Delirium, Krämpfe und gegebenenfalls Koma; lebensbedrohlicher Zustand
- **Sonnenstich** – Folge anhaltender und direkter Einwirkung von Sonnenstrahlen auf den ungeschützten Kopf; gegebenenfalls einhergehend mit Errötung, Kopfschmerz, Schwindel, Nackensteife, Übelkeit, Fieber, Kreislaufschwäche

## Welche personenbezogenen Eigenschaften erhöhen das Risiko?

Gesundheitlich vulnerable Personengruppen, wie beispielsweise pflege- und betreuungsbedürftige Personen als auch Seniorinnen und Senioren im Allgemeinen, zeigen durch ihre körperlichen und psychischen Voraussetzungen ein besonders hohes Risiko für hitzeassoziierte Gesundheitsprobleme.

**Zu den verstärkenden Risikofaktoren dieser Personengruppen gehören:**

- Altersbedingt vermindertes Durstgefühl
- Altersbedingt eingeschränkte Temperaturregulationsmöglichkeit des Körpers
- Chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Atemwegserkrankungen, Herz-Kreislaufkrankungen, Nierenerkrankungen und Demenz
- Eingeschränkte Mobilität
- Einsamkeit und soziale Isolation



# Hausinterne Maßnahmen zum hitzeassoziierten Gesundheitsschutz

Wie kann eine Notfallsituation erkannt werden und was ist zu tun?

**Rufen Sie bei den folgenden Symptomen umgehend den Notarzt!**

- Kreislaufkollaps
- Krampfanfall
- Bewusstlosigkeit
- Plötzliche Bewusstseinsbeeinträchtigung oder ungewöhnliche Unruhe
- Kopfschmerzen, Nackenschmerzen/-steifigkeit
- Hohes Fieber und/oder hochroter Kopf

Was kann bis zum Eintreffen des Notarztes getan werden?

- Die betroffenen Personen an einen kühleren Ort bringen
- Lagerung
- **Bei Bewusstsein:**  
mit leicht erhöhtem Oberkörper
- **Bei Bewusstlosigkeit:**  
in stabiler Seitenlagerung
- Beengende Kleidung öffnen
- Heiße Körperregionen mit kühl-feuchten Tüchern oder kühler Luft kühlen
- Person leicht zudecken, wenn dieser friert und sich die Haut nicht heiß anfühlt
- Ansprechbaren Personen schluckweise kühle Getränke anbieten



Foto: Satjawat #436209342/stock.adobe.com

## Handlungsbereiche im Überblick

Als Hausleitung einer stationären Einrichtung der Pflege oder Eingliederungshilfe haben Sie die Möglichkeit, die verschiedenen Handlungsbereiche in Ihrem Haus fachlich und organisatorisch aufeinander abzustimmen.

Als erste Orientierung zu den thematisch relevanten Handlungsbereichen finden Sie in Tabelle 1 kurz- bis langfristige Handlungsmöglichkeiten und Maßnahmen zur Umsetzung eines hitzeassoziierten Gesundheitsschutzes, auf die in den nachfolgenden Abschnitten themenbezogen näher eingegangen wird.

**Tabelle 1:** Handlungsbereiche zum hitzebezogenen Gesundheitsschutz in stationären Einrichtungen; Visualisierung in Anlehnung an Inhalte des LZG.NRW (2023)

	kurzfristig	mittelfristig	langfristig
<b>Hausleitung und Verwaltung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verantwortliche Person benennen</li> <li>• hausinterne Kommunikationswege etablieren</li> <li>• DWD-Hitzewarnung abonnieren</li> <li>• situative Koordination der weiteren Handlungsbereiche</li> <li>• angepasste Bedarfs- und Hilfsmittelplanung</li> <li>• Anpassung des Personaleinsatzes und ggf. der Arbeitsschutzmaßnahmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Festlegung von Schwellenwerten zur Maßnahmenrealisierung während Hitzeperioden</li> <li>• laufende Evaluierung und Anpassung laufender Maßnahmen, sowie des hausinternen Hitzeschutzplans</li> <li>• angepasste Personalbedarfsplanung und Prüfung von Vertretungsregelungen</li> <li>• Planung von Maßnahmen des angepassten Arbeitsschutzes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erstellung eines hausinternen Hitzeschutzplans</li> </ul>
<b>Haus-technik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prüfung von Handlungsmöglichkeiten bei Ausfällen der Strom- und Wasserversorgung</li> <li>• Prüfung von Beschattungs- und Kühlungsräumen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwicklung und fortlaufende Evaluierung eines hausinternen Handlungsplans bei Ausfällen der Strom- und Wasserversorgung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beachtung von hitzepräventiven Maßnahmen in der Planung und Gestaltung von Gebäuden und Aufenthaltsbereichen</li> </ul>
<b>Hauswirtschaft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anpassung der Angebote von Speisen und Getränken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwicklung eines hausinternen Handlungsplans zur hitzebedingten Anpassung von Speisen und Getränken</li> <li>• fachbezogene Fortbildungen für Fachpersonen der Hauswirtschaft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluation des fachbezogenen Handlungsplans und Rückmeldung an Hausleitung</li> </ul>
<b>Pflege- und Betreuungspraxis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifizierung gefährdeter Personen</li> <li>• individuelle und bedarfsorientierte Maßnahmen zur personenbezogenen Kühlung und Hydrierung einleiten</li> <li>• Medikationen nach ärztlicher Rücksprache anpassen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwicklung eines hausinternen Handlungsplans für hitzebedingte Anpassungen in der Pflege- und Betreuungspraxis</li> <li>• fachbezogene Fortbildungen für Pflegefachpersonen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluation des fachbezogenen Handlungsplans und Rückmeldung an Hausleitung</li> </ul>

# Hitzeschutzplan

Unsere Befragung der stationären Einrichtungen (*Heckl & Posch, 2023*) zeigt, dass nur etwa die Hälfte der an der Befragung teilgenommenen Einrichtungen (N = 13) aus der Region Rosenheim nach eigenen Angaben über einen Hitzeschutzplan verfügen und diesen auch größtenteils umsetzen. Gleichzeitig signalisierten die Befragten, dass die Erstellung eines hauseigenen Hitzeschutzplans beabsichtigt wird (N = 15) und ein tiefergehendes Interesse zur individualisierten und auf das Haus angepasste Erstellung eines Hitzeschutzplans besteht (73%).

Ein von der jeweiligen Einrichtung individualisiert erstellter Hitzeschutzplan hilft, Risiken frühzeitig zu erkennen, diese abzuwägen und gegensteuernde Maßnahmen einzuleiten. Abzuleitende Maßnahmen betreffen die hausinternen Handlungsbereiche der Hausleitung, der Haustechnik, sowie der Hauswirtschaft und die Pflege- und Betreuungspraxis.

Ein Hitzeschutzplan umfasst Interventionsmaßnahmen im Vorfeld von Hitzeperioden sowie Maßnahmen während Hitzeperioden angepasst an beispielsweise die Hitzewarnstufen des Deutschen Wetterdienstes. Ziel eines individualisierten Hitzeschutzplanes ist es, Maßnahmen, die auf die Bedürfnisse und Anliegen der in der Einrichtung lebenden und arbeitenden Personen vorzubereiten und im richtigen Zeitpunkt einzuleiten.

## Hitzeschutzpläne umfassen unter anderem:

- Erfassung von Risikogruppen
- Screening und frühzeitiges Erkennen von Belastungen und Symptomen
- **Präventive Maßnahmen, beispielsweise:**
  - bauliche Maßnahmen
  - Erstellung von Handlungs- und Notfallplänen,
  - Abstimmung von hausinternen Handlungsbereichen,
  - Beschaffungen
- **Regulierende Maßnahmen, beispielsweise:**
  - Anpassung von Ernährung und Trinkverhalten,
  - Medikationen,
  - Einleitung von Arbeitsschutzmaßnahmen

Unter nachfolgendem Link finden Sie einen Musterhitzeschutzplan, der Ihnen einen ersten Eindruck geben und Ihnen bei der Erstellung eines an die Einrichtung angepassten Hitzeschutzplanes als Vorlage dienen kann:

<https://hitzeschutz-berlin.de/wp-content/uploads/2022/06/Musterhitzeschutzplan-Pflege-stationaer.pdf>



# Medikamente

Potenzielle Wirkungen und Nebenwirkungen von Medikamenten können sich durch die Belastung anhaltender Hitzeperioden verändern oder verstärken. Im Besonderen das Risiko eines Flüssigkeits- und Elektrolytverlustes sollte in der Wechselwirkung mit Medikamenteneinnahmen während Hitzeperioden beachtet und die Medikation gegebenenfalls nach ärztlicher Beurteilung angepasst werden.

## Was sollte bei der Medikamentengaben beachtet werden?

Achten Sie besonders während Hitzeperioden auf die Medikamenteneinnahme Ihrer Bewohnerinnen und Bewohner. Medikamente können sich auf das Durstempfinden, das Trinkverhalten und den Wasserhaushalt auswirken. Nachfolgend finden Sie einige Beispiele von Medikationen, deren Dosierung unter Hitzeperioden ärztlich überprüft und gegebenenfalls angepasst werden sollte.

Bei chronischen Erkrankungen werden häufig ein oder mehrere Medikamente genommen. So können beispielsweise **Diuretika** die hitzeassoziierten Flüssigkeits- und Elektrolytverluste verstärken und eine Verstärkung der Blutdrucksenkung bewirken. Unter Volumenmangel besteht eine erhöhte Gefahr von unerwünschten Stoffwechsellkomplikationen. Einige Schmerzmittel (z.B. Ibuprofen) können sich negativ auf die Nierengesundheit auswirken und im Folgenden z.B. eine bestehende Herzinsuffizienz verschlechtern. Besondere Aufmerksamkeit gilt Bewohnerinnen und Bewohnern unter einer **Zytostatika- oder Antibiotikatherapie**. Ein Blick auf den Medikamentenplan lohnt sich. Präparate mit **anticholinergem Wirkung**, wie z.B. Antidepressiva oder Neuroleptika, begünstigen eine verminderte Schweißproduktion und können auf diese Weise zu einer verminderten Wärmeabgabe beitragen. Die Therapie mit Diuretika sowie Antidepressiva oder Neuroleptika sollten beson-

ders sorgfältig überwacht und gegebenenfalls unterbrochen werden.

Auch hier steht die Identifizierung Ihrer Risikopatienten und der Fokus auf präventiven Maßnahmen an erster Stelle. Sprechen Sie mit den mit den Hausärztinnen und Hausärzten über die Anpassung der Medikamente ihrer Bewohnerinnen und Bewohner.



Datum: Uhrzeit	Temperatur
8.6.23, 9:00 Uhr	24,0
9.6.23, 9:00 Uhr	23,0
10.6.23, 9:00 Uhr	23,0
11.6.23, 9:00 Uhr	23,0
12.6.23, 9:00 Uhr	23,0

Abbildung zeigt: Dokumentation der Raumtemperatur im Medikamentenlager

## Was ist bei der Lagerung von Medikamenten zu beachten?

Die empfohlene **Temperatur** zur Lagerung von Medikamenten ist auf der Verpackung vermerkt. Für den Großteil der Medikamente gilt, dass sie bei Raumtemperatur (15-25°C) gelagert werden können. Ferner ist es wichtig, einen **trockenen** und **nicht direkt der Sonneneinstrahlung** ausgesetzten Ort zu wählen. Bringen Sie ein Thermometer in den Räumen an, in denen Medikamente aufbewahrt werden. Eine regelmäßige Kontrolle und Dokumentation der Raumtemperatur kann eine niederschwellige Maßnahme für eine sichere Lagerung von Medikamenten sein. Abbildung 1 zeigt beispielhaft die Realisierung dieser niederschweligen Maßnahme in einer stationären Einrichtung in der Region Rosenheim. Für zu kühlende Medikamente (z. B. Insuline) im Kühlschrank bei 2 bis 8°C aufbewahrt werden, sollten sie mittig liegen, nicht zu weit hinten bei den Kühlelementen und nicht in der Tür.

**Beachten Sie im Besonderen die Temperatur und Luftfeuchte des Lagerorts von Medikamenten!**

# Präventive Maßnahmen

Neben der Erstellung eines, auf Ihr Haus angepassten Hitzeschutzplans zur präventiven Vorbereitung auf Hitzeperioden, können Sie auch Maßnahmen bei bereits drohender, hitzeassoziiierter Gesundheitsbelastung in die Wege leiten. Beispielhafte Maßnahmen werden nachfolgend im Allgemeinen beschrieben.

## Wie können Bewohnerinnen und Bewohner geschützt werden?

Während der Hitzeperioden sollten Sie mehrmals am Tag kleine **Mahlzeiten** mit leichter Kost (viel Gemüse, wasserreiches Obst) anbieten. Dabei sollte gleichmäßig über den Tag verteilt etwa 1,5 bis 2 Liter natriumreiches Mineralwasser, verdünnte Säfte oder kühle Tees getrunken und das **Trinkverhalten** vom Pflege- und Betreuungspersonal nachgehalten werden. Bei Vorliegen einer Herz- oder Niereninsuffizienz sollten Sie die empfohlene Trinkmenge mit dem mit dem Arzt oder der Ärztin abstimmen. Schaffen Sie kleine Erinnerungshilfen (z. B. volles Glas griffbereit in Sichtweite stellen) und erstellen Sie Trinkpläne. Alkohol- oder koffeinhaltige Getränke belasten den Kreislauf zusätzlich und sollten deshalb vermieden werden. Durch regelmäßiges Wie-

gen der Bewohnerinnen und Bewohner können Veränderungen im Flüssigkeitshaushalt frühzeitig erkannt werden um mögliche Gesundheitsrisiken, z. B. durch Dehydrierung, zu minimieren.

Bei **Aufhalten im Freien** sollten schattige Plätze aufgesucht werden und körperliche Betätigung wie Spaziergänge möglichst in die frühen Morgenstunden oder späten Abendstunden gelegt werden. Ältere Menschen haben oft empfindlichere Haut und sind anfälliger für Sonnenbrand. Daher ist ein ausreichender Schutz vor direkter Sonneneinstrahlung, z. B. durch das Tragen von Sonnenhüten, Sonnencreme und langärmlicher Kleidung, wichtig. Lockere, luftige Kleidung aus atmungsaktiven Materialien kann helfen, die Körpertemperatur zu regulieren und Überhitzung zu vermeiden.

Zur Vorbeugung einer Überhitzung können an Hitzetagen **Kühlungen**, beispielsweise durch wohltuende Fuß- bzw. Unterarmbäder, durchgeführt werden. Sprühflaschen mit Wasser (regelmäßig reinigen um Verkeimung zu vermeiden) oder kühlende Körperlotionen tragen zur Abkühlung bei. Es empfiehlt sich zur Nachtruhe leichte Bettwäsche, z. B. Baumwolllaken, und nur leichte Bekleidung zu verwenden.



## Wie kann ich mich über eine kommende Hitzewelle informieren?

Informieren Sie sich gerade in den Sommermonaten regelmäßig über eintretende Hitzeperioden beim Deutschen Wetterdienst (DWD) oder weiteren Medien. Unter [www.dwd.de](http://www.dwd.de) kann der Newsletter des DWD abonniert oder die entsprechende App „Hitzewarnung“ über das Smartphone heruntergeladen werden. Weitere Informationen zum Hitzewarnsystem sowie Karten der amtlichen Hitzewarnungen der kommenden Tage, Vorhersagen des Hitzetrends und Details zur Entwicklung im Landkreis Rosenheim finden Sie ebenfalls auf der Internetseite des DWD.

Hinzu kommen Verhaltensempfehlungen und Hintergrundinformationen zum Hitzewarnsystem.

### Warnstufe 1 – starke Wärmebelastung

Die zu erwartende gefühlte Temperatur liegt am frühen Nachmittag bei  $> 32^{\circ}\text{C}$

### Warnstufe 2 – extreme Wärmebelastung

Die zu erwartende gefühlte Temperatur liegt am frühen Nachmittag bei  $> 38^{\circ}\text{C}$

Ab dem dritten Tag erhöhter Hitzebelastung besteht ein **überproportionales Gesundheitsrisiko**, das insbesondere bei der Betreuung und Pflege älterer Personen beachtet werden muss.

## Was sollte bei der Schulung von Mitarbeitenden beachtet werden?

Ein wichtiges Instrument zur hausinternen Realisierung von hitzeassoziierten Maßnahmen des Gesundheitsschutzes sind, neben der Erstellung eines Hitzeschutzplans, **gemeinsame und fachübergreifende Schulung der Mitarbeitenden**. Eine Mehrheit zeigte bei der Befragung (Heckl & Posch, 2023) großes Interesse an Schulungsangeboten zur Etablierung von Hitzeschutzmaßnahmen in den stationären Einrichtungen.

Für das **Pflege- und Betreuungspersonal** sollte Inhalt solcher Angebote primär die Schulung und Sensibilisierung zur Erkennung von Anzeichen bei Hitzestress sowie eine angemessene Reaktion darauf sein. Auch auf Aspekte zur hitzebedingten Anpassung in der körperlichen Pflege sollte verstärkt aufmerksam gemacht werden. Die Verabreichung von Medikamenten, bei denen eine Interaktion durch Hitze zu erwarten ist, sollte auch durch die Pflegefachpersonen überdacht und gegebenenfalls mit dem betreuenden ärztlichen Personal besprochen werden.

Das **Personal der Hauswirtschaft** kann durch die Auswahl von Speisen und Getränken ebenfalls einen entscheidenden Einfluss auf den hitzebedingten Gesundheitsschutz der Bewohnerinnen und Bewohner nehmen. In Angeboten zur Schulung und Sensibilisierung der Fachpersonen sollte daher vorrangig auf die Auswahl und Zubereitung von leichtverdaulichen und wasserhaltigen Speisen eingegangen werden. Zudem kann das Angebot von variierenden Getränken zu einem verbesserten Trinkverhalten beitragen.

Für alle **Fachpersonen** relevant sind Angebote zur Schulung und Sensibilisierung hinsichtlich der Kommunikation mit Bewohnerinnen und Bewohnern und deren Angehörigen. Im Kontakt kann über die Hitzebelastung informiert und Ratschläge zur Prävention von hitzebedingten Gesundheitsbelastungen gegeben werden. Ein weiterer Schwerpunkt sollte auf die interprofessionelle Kommunikation gelegt werden. Absprachen zwischen den hausinternen Professionen, wie auch mit hausesexternen Fachpersonen (Hausarztpraxis, Apotheke, Lieferanten), können zu umfangreichen Präventions- und Schutzmaßnahmen beitragen. Neben der hausinternen Schulung können Sie auch auf externe Schulungsanbieter zugreifen. Die fachbezogenen Berufsfachverbände, wie auch die Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit KLUG e.V., können erste Ansprechpartner sein.

## Wie können Mitarbeitende geschützt werden?

Ein angemessener Gesundheitsschutz Ihrer Bewohnerinnen und Bewohner bedingt auch den **hitzeassoziierten Gesundheitsschutz Ihrer Mitarbeitenden**.

Die Befragung (Heckl & Posch, 2023) zeigte, dass Einrichtungsleitungen eine deutliche Belastung ihrer Mitarbeitenden durch anhaltende Hitzeperioden wahrnehmen.

Der vorherrschende Personalmangel in der Pflege- und Sozialbranche verstärkt die hohe Arbeitsintensität der einzelnen Fachpersonen.

Anhaltende Hitzeperioden stellen auch für Fachpersonen eine zusätzliche Belastung und unter Umständen auch ein gesundheitliches Risiko dar und verstärken damit die ohnehin hohe Arbeits-

intensität in diesem Arbeitsumfeld. Um demnach auch unter anhaltenden Hitzeperioden die Pflege- und Betreuungsqualität für Ihre Bewohnerinnen und Bewohner aufrecht erhalten zu können, bedarf es eines angemessenen Arbeits- und Gesundheitsschutzes der tätigen Fachpersonen.

Bedenken Sie in diesem Zuge die mögliche Anpassung der Temperatur in Arbeits- und Aufenthaltsräumen sowie eine Anpassung von Pausen-, Arbeits- und Ruhezeiten. Das Angebot von Getränken und Kühlungen sollte auch Mitarbeitenden in einem angemessenen Umfang ermöglicht werden. Lassen Sie sich nach Bedarf durch Ihre Betriebsärztin bzw. Ihren Betriebsarzt über Ihre Pflichten und Möglichkeiten im Sinne des **Arbeitsschutzgesetzes** beraten und bedenken Sie die Mehrbelastung in Ihrer Personaleinsatzplanung.

## Regulierende Maßnahmen

Neben vorbeugenden, präventiven Maßnahmen zum hitzeassoziierten Gesundheitsschutz sollten besonders bei vulnerablen Personen mit bestehenden und deutlichen gesundheitlichen Einschränkungen verstärkt regulierende Maßnahmen während den Hitzeperioden ergriffen werden. Beispielhafte Maßnahmen werden nachfolgend beschrieben.

### Welche Maßnahmen sind bei Bettlägerigkeit zu ergreifen?

Bei Bewohnerinnen und Bewohnern, die ihr Bett nicht verlassen können, sollten während Hitzeperioden so wenige **Lagerungshilfen** wie möglich eingesetzt werden, um einen Hitzestau zu vermeiden. Sofern möglich wird empfohlen, an heißen Tagen auf die Verwendung von Einwegwindeln zu verzichten, da diese nicht atmungsaktiv sind. Eine

Netz hose mit Einlage kann eine gute Alternative darstellen. Zudem könnten Bettdecken durch Laken ersetzt werden und das Kopfkissen mit einem Handtuch abgedeckt werden, welches regelmäßig gewechselt werden sollte.

### Welche Maßnahmen tragen zur Reduzierung der Innenraumtemperatur bei?

Nutzen Sie konsequent **Beschattungs- und Verdunklungsmöglichkeiten** wie Außenjalousien oder Rollos. Bringen Sie innere Sonnenschutzvorrichtungen wie Vorhänge an und lüften Sie Schlaf- und Aufenthaltsräume wenn möglich in den kühleren Morgen- und Abendstunden. Ventilatoren können den **Luftaustausch** verbessern. Vermeiden Sie jedoch deren Nutzung während der Pflegemaßnahmen. Eine Abwägung von Kosten und Nutzen

besteht beim Einsatz mobiler Klimageräte oder raumbezogener **Klimaanlagen**. Diese erzeugen einen eng begrenzten kegelförmigen Luftstrom, der wesentlich unter der Raumtemperatur liegt. Hierbei besteht die Gefahr der Unterkühlung besonders bei Personen, die verschwitzt sind. Eine besondere Sorgfaltspflicht besteht auch bei jenen, die sich nicht selbständig aus dem kalten Luftstrahl entfernen können oder denen die aufgrund von Wahrnehmungs- oder Empfindungsstörungen die Kaltluft nicht als solche fühlen.

Indem Sie **Verdunstungsquellen** in Innenräumen schaffen, z. B. durch das Aufhängen von nassen Tüchern vor den Fenstern, können Sie eine Reduktion der Raumtemperatur erzielen. Reduzieren Sie weitestgehend die Nutzung von wärmeabgebenden Geräten.

### Welche Maßnahmen können im Außenbereich durchgeführt werden?

Mit der Anlage von **Schattenplätzen**, wie z. B. Schirme, Pavillons oder Sonnensegel, schaffen Sie gute Möglichkeiten für den Aufenthalt im Freien. Beziehen Sie auch **Wasser und großzügige Begrünung** in Ihre Maßnahmen ein. Die Anlage eines Brunnens oder eines Teiches sorgt für etwas Abkühlung in der unmittelbaren Nähe. Selbst das Aufstellen eines Planschbeckens in einem schattigen Bereich mit der Möglichkeit der Bewohnerinnen und Bewohner, unter Aufsicht die Füße in das Wasser stellen zu können, sorgt für Behaglichkeit. Einen kühlenden Wassernebel können Sie mit Hilfe eines Rasensprengers erzeugen. Pflanzen im Allgemeinen sorgen für ein angenehmeres und kühleres Umgebungsklima.

### Welche Maßnahmen ergeben sich für die soziale Betreuung?

Heiße, feuchte Tage sind körperlich besonders anstrengend. Vermeiden Sie im Rahmen der sozialen Betreuung **körperlich anstrengende Angebote** und passen Sie diese den Temperaturen an. Nutzen Sie Kellerräume oder kühlere Außenanlagen und verlegen Sie Ihr Angebot in die kühleren Morgenstunden. In Ihrem Angebot könnte zum Beispiel auch gemeinsames Wassertrinken integriert sein.

### Welche Maßnahmen können durch die Hauswirtschaft umgesetzt werden?

Ein Anpassen des Speiseplans an Hitzeperioden kann zur Deckung des täglichen Flüssigkeitsbedarfs einen entscheidenden Betrag leisten. Ein Sommerspeiseplan mit viel wasserreichem Gemüse und Obst, mediterrane und leichte Gerichte, Salate pikante Kaltschalen, z. B. aus Gurke, Wassermelone, Tomate, Obst, Eis oder Kaltschalen als Nachtisch, unterstützt die Flüssigkeitsaufnahme. Achten Sie auf einen ausreichenden und variierenden Getränkevorrat vor und während einer bevorstehenden Hitzeperiode und stellen Sie auch Ihren Mitarbeitenden ausreichend Mineralwasser zur Verfügung.



# Verstetigung und Ausblick

Die Gesundheitsregion<sup>plus</sup> des Landkreises Rosenheim in Kooperation mit dem staatlichen Gesundheitsamt Rosenheim verfolgen das Ziel, vulnerable Personengruppen vor den zunehmenden hitzebedingten Gesundheitsgefahren zu schützen. Dabei standen die Bewohnerinnen und Bewohner der 66 stationären Einrichtungen der Pflege- und Eingliederungshilfe aus der Region Rosenheim bei dieser Handlungshilfe im Fokus.

In einer ersten Befragung zum Sachstand des hitzebedingten Gesundheitsschutzes in den stationären Einrichtungen der Region Rosenheim (Heckl & Posch, 2023) nahmen 33 der 66 tätigen Einrichtungen teil. Dabei wurde deutlich, dass den Hausleitungen die Relevanz der Thematik zum Teil bereits bewusst und einzelne Maßnahmen mal mehr, mal weniger systematisch und konsequent umgesetzt werden. Ebenfalls signalisierten die teilnehmenden Hausleitungen ein deutliches Interesse an tiefergehenden Informationen zur systematischen Etablierung von Hitzeschutzmaßnahmen und Hitzeschutzplänen, die auf die hauseigenen Voraussetzungen und Infrastruktur abgerichtet ist.

Diese Handlungshilfe hat diesen Bedarf aufgegriffen und einen ersten Überblick zu der Diversität der möglichen Maßnahmen sowie der Notwendigkeit einer systematischen und interdisziplinären Planung und Umsetzung von Schutzmaßnahmen aufgezeigt.

Neben der kurzfristigen Realisierung von präventiven und regulierenden Maßnahmen sollte dabei im Besonderen die **Erstellung, Umsetzung und stetige Evaluierung eines hauseigenen Hitzeschutzplans** im Fokus stehen. Seitens der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> sowie dem staatlichen Gesundheitsamt Rosenheim werden zurzeit weitere Unterstützungsmöglichkeiten bei der Erstellung von Hitzeschutzplänen geprüft und an die stationären Einrichtungen perspektivisch kommuniziert. Im Besonderen das staatliche Gesundheitsamt agiert gegenüber den stationären Einrichtungen bei diesem Thema in beratender Funktion.

Schlussendlich bedarfs es jedoch der Hausleitung jeder stationären Einrichtung selbst, Risiken zu erkennen, Maßnahmen abzuleiten und im Sinne der Aufrechterhaltung der Pflege- und Betreuungsqualität während Hitzeperioden für den Gesundheitsschutz der Bewohnerinnen und Bewohner zu sorgen.

## Literaturverweis

**Aktionsbündnis HitzeschutzBerlin. (Juni 2022).** Musterhitzeschutzplan stationäre Pflege. Abgerufen von eine Initiative des ÄKB, SenWGPG und KLUS e.V.:  
<https://hitzeschutz-berlin.de/wp-content/uploads/2022/06/Musterhitzeschutzplan-Pflege-stationaer.pdf>

**Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz. (März 2024).** Den Klimawandel gesund meistern: Tipps für heiße Tage. abgerufen Abgerufen von: [www.bmu.de](http://www.bmu.de)

**Heckl, U., & Posch, K. (2023).** Hitzebedingte Maßnahmen zum Gesundheitsschutz von Bewohnerinnen und Bewohnern stationärer Einrichtungen der Pflege und Eingliederungshilfe. Rosenheim: Landratsamt Rosenheim.

**Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen. (2023).** Einrichtungsbezogener Hitzeschutz in NNRW - Arbeitshilfen für stationäre Pflege- und Wohneinrichtungen. Bochum: LZG.NRW.

**Umweltbundesamt. (März 2024).** Gesundheitsrisiken durch Hitze. Abgerufen von Umweltbundesamt:  
<https://www.umweltbundesamt.de/daten/umweltgesundheit/gesundheitsrisikendurch-hitze#indikatoren-der-lufttemperatur-heisse-tage-und-tropennachte>

**Uni München. (März 2024).** Hitzemaßnahmenplan für stationäre Einrichtungen der Altenpflege. Von Uni München: [www.uni-muenchen.de](http://www.uni-muenchen.de) abgerufen

## Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Handlungsbereiche zum hitzebezogenen Gesundheitsschutz in stationären Einrichtungen; Visualisierung in Anlehnung an Inhalte des LZG. NRW (2023) . . . . . Seite 7

## Links und weitere Ressourcen

[https://www.klinikum.uni-muenchen.de/Bildungs-module-Aerzte/download/de/Klima3/Massnahmenplan/neu/Infoblatt\\_Arzt\\_Medikamentenliste.pdf](https://www.klinikum.uni-muenchen.de/Bildungs-module-Aerzte/download/de/Klima3/Massnahmenplan/neu/Infoblatt_Arzt_Medikamentenliste.pdf)

<https://hitzeschutz-berlin.de/wp-content/uploads/2022/06/Musterhitzeschutzplan-Pflege-stationaer.pdf>

[www.dwd.de](http://www.dwd.de)

[https://www.klinikum.uni-muenchen.de/Bildungs-module-Aerzte/download/de/Klima3/Massnahmenplan/neu/Infoblatt\\_Arzt\\_Medikamentenliste.pdf](https://www.klinikum.uni-muenchen.de/Bildungs-module-Aerzte/download/de/Klima3/Massnahmenplan/neu/Infoblatt_Arzt_Medikamentenliste.pdf)

Rosenheim, den 19.04.2024

Eine Veröffentlichung  
der Gesundheitsregion<sup>plus</sup>  
des Landkreises Rosenheim  
in Kooperation mit  
dem staatlichen Gesundheitsamt Rosenheim  
Prinzregentenstraße 19  
83022 Rosenheim

Katrin Posch, M.Sc.  
Gesundheitsregion<sup>plus</sup>  
des Landkreises Rosenheim  
katrin.posch@lra-rosenheim.de

Dr. med. Ute Heckl  
Staatliches Gesundheitsamt Rosenheim  
ute.heckl@lra-rosenheim.de

Druck:  
Brunner Werbegrafik OHG  
Lagerhausstraße 8  
83109 Großkarolinenfeld



LANDRATSAMT  
ROSENHEIM

