

Hitzekompetenz

Wieso ist das wichtig? Hohe Temperaturen gelten als gefährdend für die Gesundheit, wenn sie am Tag auf oder über 30 °C steigen und nachts nicht unter 20 °C sinken.

Für uns bei RoMed mit rund 4.000 Mitarbeitenden ist es entscheidend, einen kompetenten Umgang mit den hohen Temperaturen der immer heißer werdenden Sommer zu entwickeln. Damit wir selbst bei unserer täglichen Arbeit bestens vorbereitet sind. Aber auch, um unseren PatientInnen, BesucherInnen und Menschen in der Region mit der notwendigen Aufmerksamkeit zu begegnen.

Hier haben wir Ihnen wichtige Tipps für Sie im handlichen Pocket-Format zusammengestellt, damit Sie, und wir alle gemeinsam, gut durch die heißen Tage des Jahres kommen.



Vulnerable Gruppen

Hitze belastet das Herz-Kreislauf-System, die Lunge, Nieren sowie das Gehirn. Daher brauchen folgende Gruppen unsere besondere Aufmerksamkeit:

- Pflegebedürftige und chronisch kranke Menschen
- Menschen mit körperlichen sowie seelischen Beeinträchtigungen
- Ältere und alleinlebende Menschen
- Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder
- Menschen, die im Freien arbeiten oder Sport treiben
- Obdachlose Menschen

Quick-Check

- ✓ Wetterbericht prüfen und vorausschauend planen
- ✓ Hitze draußen halten, Beschattung nutzen und Räume zu kühleren Tageszeiten lüften
- ✓ Hitzesymptome richtig erkennen
- ✓ Medikamentengaben prüfen und anpassen
- ✓ Viel trinken, leicht essen
- ✓ Tagesablauf und Verhalten anpassen
- ✓ Aufmerksam sein und Wissen weitergeben
- ✓ Vulnerable Gruppen im Blick haben und Unterstützung leisten



© RoMed Kliniken, 06/2023, romed-kliniken.de

Pocket-Guide Hitzeschutz

Wie Sie sich selbst und PatientInnen bei extremen Temperaturen schützen.

7 Hitzeschutz- Maßnahmen

1 Vorausschauend planen.

Mit dem Wetterbericht.

Informieren Sie sich über den Wetterbericht und achten Sie besonders auf die Temperaturprognosen. So können Sie Ihre Tagesabläufe und Routinen anpassen und wo es möglich ist, körperlich oder mental fordernde Tätigkeiten auf kühlere Tageszeiten verlegen. Passen Sie zudem Ihre Einkäufe an den höheren Flüssigkeitsbedarf an.

2 Hitze draußen halten.

Drinne für Kühlung sorgen.

Wo immer es geht, setzen Sie sich und PatientInnen keiner direkten Sonnen- und Wärmestrahlung aus. Verlagern Sie Tätigkeiten und Aufenthalte in kühlere Räume, nutzen Sie Raumbeschattung und Ventilatoren, wo sie vorhanden sind und

sorgen Sie für Luftzirkulation. Lüften Sie Räume in den kühleren Morgen- und Abendstunden und halten Sie Fenster und Türen während heißer Tageszeiten eher geschlossen, damit die Hitze draußen bleibt.

3 Medikamentengabe prüfen. Und kühl aufbewahren.

Hitze kann die Wirkung von Arzneimitteln verändern. Prüfen Sie daher, ob bei PatientInnen der Medikamentenplan angepasst werden muss und sorgen Sie dafür, dass Arzneien gut gekühlt aufbewahrt werden.

4 Hitzesymptome erkennen. PatientInnen doppelt im Blick haben.

Starke Kopfschmerzen, trockene heiße Haut, plötzliche Verwirrtheit, wiederholtes, heftiges Erbrechen, Körpertemperaturen über 40°C und Bewusstlosigkeit können unter anderem auch Anzeichen einer Hitzeerkrankungen sein. Betrachten Sie Symptome von PatientInnen bei Hitze daher auch vor diesem Hintergrund.

5 Viel trinken, leicht essen. Gut versorgt, ohne Belastung.

Abhängig von Alter, Geschlecht und körperlicher Verfassung kann der tägliche Flüssigkeitsbedarf eines Menschen um das Drei- bis Vierfache ansteigen. Schwerverdauliche Nahrung belastet den Organismus zusätzlich. Versorgen Sie sich und die PatientInnen daher mit deutlich mehr Flüssigkeit als sonst und achten Sie bei der Nahrung auf leichte Kost. Frisches, wasserhaltiges Obst und Gemüse sowie Wasser und Tees sind gut geeignet. Von Alkohol, Kaffee und Softdrinks sollten Sie absehen.

6 Mehr Schutz für den Körper. Tagesablauf und Verhalten anpassen.

Sorgen Sie für leichte, helle Kleidung und halten Sie sich im Schatten auf. Legen Sie bei Tätigkeiten regelmäßige Pausen ein. Verlegen Sie anstrengende körperliche Aktivitäten ebenfalls in die kühleren Morgen- und Abendstunden. Besonders, wenn Sie in Räumen arbeiten, die sich schwer kühlen lassen oder bei Tätigkeiten im Freien. Entlasten Sie den Körper durch kühle Duschen, feuchte Tücher im Nacken, Gelenken oder Achseln. Nutzen Sie

bei direkter Sonneneinstrahlung Sonnencreme mit einem LSF von 30+. Tragen Sie im Freien eine Kopfbedeckung, idealerweise mit breiter Krempe sowie eine Sonnenbrille mit hohem UV-Schutz. Geben Sie diese Tipps auch an PatientInnen weiter.

7 Achtsames Miteinander. Wir sind da für die Region.

PatientInnen die zum Aufenthalt in unseren Kliniken sind, stehen ohnehin unter unserer speziellen Fürsorge. Aber auch BesucherInnen oder Menschen außerhalb unserer Krankenhäuser können während der heißen Sommertage unsere Hitze-kompetenz brauchen. Geben Sie Ihr Wissen also gern weiter, damit wir möglichst viele Menschen in unserer Region mit diesen wichtigen Informationen erreichen. Im Kindergarten, beim Baden am See, beim Sport, in den Bergen oder in der Fußgängerzone.

