



LANDKREIS LÜNEBURG

Hitzeschutzmaßnahmen – wo stehen wir im Landkreis Lüneburg

Part 1 – Wo stehen wir im Landkreis Lüneburg



Am Anfang

Einstieg

- Gesundheitsamt in der Verantwortung für Hitzeaktionsplanung
- Besonders betroffene Gruppen:
 - Ältere Menschen
 - Kinder
 - Obdachlose
- Verschiedene Möglichkeiten Hitzeschutz zu betreiben
 - Akute Maßnahmen
 - Information, Bildung und Kommunikation
 - Langfristige Maßnahmen

Wir wollen Bewusstsein schaffen und Informationen zur Verfügung stellen

Maßnahmen

Akut

- Empfang und Weiterleitung von DWD-Hitzewarnungen
- Verbreitung von Handlungsempfehlungen für die Akutphase
- Angebote von Trinkwasser an öffentlichen Orten (z.B. Trinkwasserspender oder Refill-Stationen)
- Kühle Orte identifizieren – Angrenzende Bereiche an Flüsse, Seen, Badegewässer

Maßnahmen

Bildung, Information und Kommunikation

- Website zum Thema Hitze und Gesundheit
 - Linksammlungen
 - Verlinkungen zu Karten für Trinkwasserspender (auch für Kühle Orte)
 - Informationsmaterial zum Download
- Bereitstellung von Informationsmaterial für Hausärzte, Alten- und Pflegeheime, Tagespflegen, ambulanten Pflegediensten, Kindergärten und Schulen
- Sensibilisierung der allgemeinen Bevölkerung

Maßnahmen

Langfristige Maßnahmen

- Implementierung des Hitzeschutzes in der Bauleit- und Bauplanung
 - Verschattung von Außenbereichen und Gebäuden
 - Dach- und Fassadenbegrünung
 - Gebäudeausrichtung
 - Kaltluftschneisen erhalten
- Mitwirkung bei Maßnahmen zur Klimaanpassung
 - Aktuell: Klimaanpassung der Hansestadt Lüneburg



Part 2 – Informationen für die Pflege



Hitzeschutz – Allgemein

Wohnraum kühl halten!

- Nacht zur Abkühlung nutzen
- Reduzieren der Hitzeeinwirkung (Fenster tagsüber schließen)
- Anbringen von Hitzeschutz (Rollos, Markisen etc.) – im Ideal Außen, um ein Eindringen der Hitze in den Raum zu verhindern

Hitze vermeiden!

- Lokalisierung und Bereitstellung von kühlen Räumen
- Keine Aufenthalte draußen innerhalb der heißesten Tageszeit
- Vermeidung von körperlichen Aktivitäten innerhalb der heißesten Tageszeit
- Bereitstellung von Schatten im Außenbereich

Kühl halten und trinken!

- Leichte und lockere Kleidung (Außenbereich: Hut/Kappe + Sonnenbrille)
- Leichte Bettwäsche
- Regelmäßiges Trinken!



Hitzeschutz – Alten- und Pflegeheime

Informationen für APHs

- Beachtung der Allgemein Hinweise zum Kühlhalten von Räumen
- Überwachung der Innenraumtemperatur
- Ärztliche Überprüfung der Medikation und Anpassung
- Überwachung der Flüssigkeitsaufnahme
- Überwachen Sie Körpertemperatur, Puls, Blutdruck und Hydrierung
- Achten Sie genau auf frühe Anzeichen einer hitzebedingten Erkrankung und leiten Sie gegebenenfalls die richtige Behandlung ein
- Informieren und schulen Sie das Personal



Bereitstellung von Informationsmaterial – Fragen Sie gerne nach ;)

Handlungsmöglichkeiten in der Pflege

Risikopersonen überwachen

- gefährdete Personen identifizieren
- vermehrte klinische Kontrollen
- in kühleren Räumen unterbringen

Angehörige einbinden

- über geeignete Kleidung, Abkühlung und Trinkverhalten informieren
- regelmäßige Erinnerungen und Kontaktaufnahmen anregen
- können bei der Umgestaltung des Wohnraums helfen

Körperbedeckung anpassen

- leichte, luftige und helle Kleidung
- Kopfbedeckung und Sonnenbrille
- leichte Bettwäsche

Auf Sonnenschutz achten

- regelmäßig Sonnencreme benutzen
- in Schatten bzw. kühle Orte begeben

Aktivitäten anpassen

- Hitzestunden vermeiden
- Unternehmungen und Therapieangebote anpassen

Räume kühl halten

- Abschattungen nutzen
- früh morgens/nachts querlüften
- tagsüber Fenster geschlossen halten
- wärmeabgebende Geräte abschalten
- Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit kontrollieren

Medikamente prüfen lassen

- Lagerungsbedingungen beachten
- Überprüfung durch Ärzt:innen vor Sommer veranlassen

Vorräte kontrollieren

- genügend Getränke und Hilfsmittel für Hitzeperioden bereithalten

Körper kühl halten

- feuchte Umschläge auf Beine, Arme, Gesicht und Nacken
- Haut mit kühlem Wasser befeuchten und trocknen lassen
- kühle Fußbäder, kühl abdschen

Regelmäßig kontrollieren

- Körpertemperatur
- Exsikkosezeichen, ggf. wiegen
- Symptome von Hitzeerkrankungen

Ausreichend trinken

- über den Tag verteilt, ggf. Trinkprotokoll
- bei Bedarf Elektrolyte
- Tipps zur Trinkmotivation beachten

Gesund essen

- leichte, salzige Speisen
- viel wasserreiches Obst und Gemüse

Hilfsmittel bereitstellen

- z.B. Fächer, Ventilatoren, nasse Tücher
- Ventilatoren bis 35°C einsetzbar

Hitzebedingte Gesundheitsprobleme

Als Erste-Hilfe-Maßnahmen sollte bei hitzebedingten Gesundheitsproblemen die betroffene Person aus der Hitze bzw. Sonne gebracht werden und elektrolythaltige Getränke wie Mineralwasser trinken.

Zur Kühlung des Körpers sollte Kleidung geöffnet oder entfernt werden und feuchte Umschläge oder cool packs auf Nacken, Achseln und Leisten gelegt werden. Nach Möglichkeit sollte der Blutdruck, Puls und die Körpertemperatur gemessen werden.

HITZEAUSSCHLAG

Schweiß verdunstet nicht → Schweißdrüsen verstopfen → Ausschlag

Symptome:

- rote, punktförmige Flecken und Papeln
- Bläschen möglich
- Jucken, Brennen
- v.a. in Hautfalten, Beugespalten

Maßnahmen:

- kühl und trocken halten
- luftige Kleidung

→ ärztliche Konsultation falls nicht innerhalb von 24h rückläufig

HITZEKRAMPF

starkes Schwitzen → Flüssigkeits- und Elektrolytmangel → Krämpfe

Symptome:

- Durst
- Körpertemperatur ↑
- Blutdruck ↑, Puls ↑
- Muskelkrämpfe

Maßnahmen:

- Hitzeexposition beenden und ausruhen
- Muskeln dehnen und sanft massieren
- Elektrolytlösung

→ ärztliche Konsultation falls länger als 1h andauernd

HITZEKOLLAPS (HITZEOHNMACHT, HITZESYNKOPE)

Erweiterung Blutgefäße → Blutdruck fällt ab → Gehirndurchblutung sinkt

Symptome:

- Kurzzeitiger Bewusstseinsverlust
- Schwindel
- „Schwarz vor Augen“

Maßnahmen:

- in kühle Umgebung bringen
- flache Lagerung mit erhöhten Beinen
- Flüssigkeitszufuhr

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit ;)

Landkreis Lüneburg

FD Gesundheit
Am Graalwall 4
21335 Lüneburg

Kontakt

Telefon: 04131-26-1491

E-Mail: jan.suennemann@landkreis-lueneburg.de

www.landkreis-lueneburg.de

