

Ratschläge für Verantwortliche in Betreuungseinrichtungen für ältere Menschen (logistisch und operativ)

Bereiten Sie präventiv ein Dokument „Umgang mit großen Hitzeperioden und Ozonhöchstwerten“, „Notfallplan“ in Ihrer Einrichtung vor.

- In Bezug auf das Personal:
 - ✓ Die Mobilisierung des Personals und eventueller Rückruf des Personals aus dem Urlaub;
 - ✓ Die Aufgaben der Verantwortlichen im Falle einer sehr belastenden Hitze;
 - ✓ Die Zusammenarbeit mit den Familien der Bewohner;
 - ✓ Die Zusammenarbeit mit den Netzwerken der Ehrenamtlichen.

- In Bezug auf den Komfort:
 - ✓ Stellen Sie sicher, dass Sie über eine ausreichende Anzahl an Ventilatoren, Luftzerstäubern, leichten Handtüchern oder leicht feuchten Erfrischungstüchern verfügen;
 - ✓ Stellen Sie sicher, dass Sie sich mit Luftentfeuchtern versorgen können;
 - ✓ Sichern Sie die Belieferung Ihrer Einrichtung mit Wasser und Eis;
 - ✓ Sehen Sie Möglichkeiten vor, kühle Getränke zu verteilen;
 - ✓ Sehen Sie die Möglichkeit vor, Speisen zuzubereiten, die viel Wasser enthalten, kalte Speisen (Früchte, Rohkost) oder die Möglichkeit, das Essen in mehrere Mahlzeiten am Tag aufzuteilen.

- In Bezug auf die Betreuung der Bewohner:
 - ✓ Erstellen Sie bei großer Hitze Überwachungs- und Betreuungsprotokolle;
 - ✓ Bitten Sie den behandelnden Arzt eines jeden Bewohners, im Vorfeld der Sommersaison individualisierte Anweisungen zu erstellen;
 - ✓ Bringen Sie systematisch jeden Bewohner für mindestens drei Stunden am Tag in einem kühlen Raum unter;
 - ✓ Planen Sie, alle Bewohner in regelmäßigen Abständen mit Flüssigkeit zu versorgen, es sei denn der behandelnde Arzt hat eine strikte Anweisung dagegen erteilt;
 - ✓ Lassen Sie die Bewohner mindestens 1,5 L Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen (je nach Geschmack der Person) Suppe, Gemüsesuppe, Milchprodukte, Kräutertees (auch heiß) oder aromatisiertes Wasser;
 - ✓ Vermeiden Sie Getränke mit hohem Koffeingehalt (Kaffee, Tee, Cola) oder mit viel Zucker (Soda), denn diese entziehen dem Körper Flüssigkeit.
 - ✓ Teilen Sie die Bewohner in drei Gruppen auf:
 - Personen, die in der Lage sind selbst zu trinken: Es reicht aus, sie zum Trinken anzuregen und die Überwachung zu organisieren;
 - Personen, die teilweise oder vollständige Hilfe benötigen: Organisieren Sie die Hilfe, sodass sie nach und nach im Ganzen ungefähr 1,5 Liter Wasser pro Tag bekommen;
 - Personen mit Schluckbeschwerden: Sollten sie nicht genügend Flüssigkeit aufnehmen, informieren Sie den behandelnden Arzt, damit er seinen Behandlungsplan anpasst oder eine subkutane oder intravenöse Flüssigkeitszufuhr vorsieht.
 - ✓ Lassen Sie sie keine alkoholischen Getränke zu sich nehmen;
 - ✓ Kleiden Sie die Personen so leicht wie möglich (lockere und leichte Kleidung);
 - ✓ Zerstäuben Sie mit einem Luftzerstäuber Wasser auf dem Gesicht und anderen unbedeckten Körperstellen;
 - ✓ Geben Sie eventuell im Kühlschrank gekühlte feuchte Tücher auf das Gesicht;
 - ✓ Befeuchten Sie den Mund: Mundspülungen, Versprühen von Wasser;
 - ✓ Lassen Sie sie so oft wie möglich kühle Duschen oder Bäder nehmen.

- Therapeutische Maßnahmen:

- ✓ Überprüfen Sie Ihre Vorräte an Infusionslösungen;
- ✓ Lassen Sie die Familien der Bewohner oder die zuständigen Betreuungspersonen überprüfen, ob angemessene Sommerkleidung verfügbar ist;
- ✓ Machen Sie die Personen mit dem größten Risiko ausfindig und wiegen Sie sie (das Gewicht ist ein einfaches Überwachungselement);
- ✓ Überprüfen Sie täglich die Körpertemperatur und das Gewicht;
- ✓ Seien Sie aufmerksam bei jeder Verhaltensänderung;
- ✓ Überwachen Sie die folgenden Zeichen und Symptome: Kopfschmerzen, starke Müdigkeit, Schwäche, Übelkeit, Unwohlsein, Desorientierung, Schlafstörungen, Anstieg der Körpertemperatur, signifikante Änderungen von Blutdruck oder Puls;

Bei Anzeichen, die auf durch Hitze verursachte Erschöpfung oder die Anzeichen eines Hitzeschlags hinweisen (Veränderung des gewöhnlichen Verhaltens, Schwindelanfälle, Übelkeit, Bewusstseinsstörungen oder sogar Krampfanfälle, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall etc.):

- ✓ Verständigen Sie den Arzt und:
- ✓ messen Sie sofort die Körpertemperatur;
- ✓ erfrischen Sie die Person so schnell wie möglich, indem Sie:
 - sie hinlegen und mit einem feuchten Laken umwickeln;
 - oder (noch besser) die Person auf einem Duschstuhl kühl abduschen, ohne abzutrocknen;
 - einen Ventilator aufstellen (kalte Wickel, in einen klimatisierten Raum bringen, leicht mit kühlem Wasser befeuchten);
 - größtmögliche Belüftung gewährleisten ;
 - kühles Wasser zu trinken geben, wenn die Person bei Bewusstsein und klarem Verstand ist.
- ✓ Kein Aspirin oder Acetaminophen (Paracetamol) geben, denn im Falle eines Hitzeschlags sind diese Medikamente wirkungslos.