

Ältere und chronisch kranke Menschen

Bei starker Hitze und Ozonhöchstwerten sind ältere und chronisch kranke Menschen besonders gefährdet, eine Erkrankung, die mit diesen Faktoren verbunden ist, zu erleiden.

- Der Prozess des Alterns ist in der Tat normalerweise mit einer ganzen Reihe von schrittweisen Veränderungen verbunden, darunter eine langsamere Reaktion des Körpers bei Hitze;
- Einerseits fühlen ältere Menschen viel weniger die Hitze, die sie umgibt. Der Grund dafür ist eine Schwächung der zentralen Informationsverarbeitung im Gehirn;
- Andererseits ist das System der Schweißverdunstung und Abkühlung des Körpers weniger effektiv, da die Schweißdrüsen schlechter funktionieren.
- Sie sind zusätzlich sehr empfindlich auf die Luftverschmutzung, da ihre Fähigkeit Luft zu bekommen bereits durch die natürliche Alterung ihrer Bronchien eingeschränkt ist.

Hinzu kommt, dass:

- sie aus diesem Grund mehr Medikamente nehmen, von denen einige negative Auswirkungen auf den Abkühlungsprozess haben;
- sie häufiger Schluckbeschwerden haben, die die Aufnahme von Nahrungsmitteln und Getränken erschweren;
- sie einer schrittweisen Verringerung ihrer Autonomie ausgesetzt sind, die sie, wenn sie Hilfe benötigen, von anderen abhängiger macht.
- sie oft sozial isoliert sind und im Notfall der Rettungsdienst zu spät oder gar nicht zu ihnen kommt.
- sie oft einer finanziell minderbemittelten Schicht angehören und infolgedessen nicht die Möglichkeit haben, ihre Wohnung bei großer Hitze richtig zu kühlen (schlecht isolierte Wohnung, unmöglich, die Wohnung richtig zu kühlen oder sich an kühle Orte zu begeben);
- ältere Menschen leiden oft unter chronischen Krankheiten, die sie empfindlicher gegenüber großen Temperaturschwankungen macht;

Wir verfügen somit über alle Elemente die, miteinander verbunden, ganz besonders aus den älteren Menschen die Hauptopfer von großen Hitzeperioden machen:

3 Tage großer Hitze und 2 heiße Nächte reichen schon aus, um ihr Sterberisiko zu erhöhen, vor allem, wenn sie unter chronischen Krankheiten leiden.

Ratschläge für ältere und chronisch kranke Menschen

- ✓ Täglich dem Wetterbericht folgen;
- ✓ Regelmäßig mindestens 8 Gläser Wasser trinken und nicht warten, bis man Durst verspürt;
- ✓ Alkohol, Kaffee, süße Getränke vermeiden, denn sie entziehen dem Körper Flüssigkeit;
- ✓ Seine Wohnung kühlen oder 2 oder 3 Stunden an einem kühlen Ort verbringen, zum Beispiel einem Einkaufszentrum, einer Bibliothek, einem Kino etc.
- ✓ Seine Ernährung anpassen und Obst, Gemüse, Salat oder kalte Suppen etc. wählen;
- ✓ Der Hitze angepasste Kleidung tragen, leicht, locker und hell – und den Hut nicht vergessen;

- ✓ In den Stunden der größten Sonneneinstrahlung sollte man es vermeiden, sich draußen aufzuhalten, besser ist es, das Haus früh am Morgen zu verlassen;
- ✓ So oft wie nötig baden oder duschen um sich zu erfrischen;
- ✓ Im Kühlen schlafen;
- ✓ Starke körperliche Aktivitäten vermeiden.
- ✓ Bei großer Hitze einen Arzt aufsuchen, wenn o.e. Symptome auftreten.

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 Kühlschranks 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.

Sozial isolierte Personen

Diese Risikogruppe erhält wenig bzw. gar keinen Besuch. Aufgrund der Tatsache, dass die Hitzeperioden in den Sommerferien stattfinden, besteht die Gefahr, dass die wenigen Besuchspersonen sich in Urlaub befinden. Demzufolge, ist die Chance gering, dass für diese Personen rechtzeitig Hilfe organisiert wird.

Ratschläge für sozial isolierte Personen

Sie sollten diese Ratschläge entsprechend ihres Alters und ihres Gesundheitszustands berücksichtigen. Sie sollten auch und vor allem im Vorfeld der Sommerzeit:

- ✓ Die Mitglieder ihrer Familie oder ihre Nachbarn verständigen, damit diese immer über ihren Gesundheitszustand informiert sind. In Ermangelung dieser Ansprechpartner, melden sie sich bei Vereinen oder Gruppen, die sich um sozial isolierte Menschen kümmern;
- ✓ Darauf achten, dass es möglich ist, die Fenster der Zimmer und der Gemeinschaftsräume abzudunkeln (Fensterläden, Vorhänge, Rollos);
- ✓ Sicherstellen, dass die Zimmerfenster und die Fenster der Gemeinschaftsräume mittels Fensterläden, Vorhänge oder Rollos abzudunkeln sind;
- ✓ Die Räume mit einem Thermometer ausstatten zwecks Feststellung der Raumtemperatur (kühler oder warmer Raum);
- ✓ Einen kühlen Raum vorsehen;
- ✓ Sollten sie über eine Klimaanlage oder einer Anlage für die Luftkühlung verfügen ,sollten diese die betroffenen Räume auf eine Temperatur unter oder gleich zu 25° bringen.
- ✓ Lassen Sie beim Verlassen und beim Betreten der Wohnung so wenig warme Luft wie möglich rein. Überprüfen Sie, ob ihr Kühlschrank und Gefrierschrank funktioniert.