

# DREI GOLDENE REGELN FÜR HITZETAGE

## Schutz bei Hitzewelle – für ältere Menschen und Pflegebedürftige

Hitzewellen können Auswirkungen auf die Gesundheit haben und die körperliche sowie die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Ältere Menschen, (chronisch) Kranke, Kleinkinder und Schwangere sind besonders gefährdet. Vor allem für ältere Menschen ist Hilfe wichtig: Die Sorge um die Gesundheit älterer Menschen während Hitzetagen geht alle an. Alleinstehende ältere Menschen und pflegebedürftige Personen benötigen unsere Aufmerksamkeit.

### 1. Körperliche Anstrengungen vermeiden

- ➔ Die körperliche Aktivität während der heissesten Tageszeit möglichst beschränken und schattige Orte bevorzugen.



### 2. Hitze fernhalten – Körper kühlen

- ➔ Tagsüber Fenster schliessen und Sonne fernhalten (Vorhänge zuziehen, Fensterläden schliessen)
- ➔ Nachts lüften
- ➔ Leichte Kleidung
- ➔ Körper kühlen mit Duschen, kalten Tüchern auf Stirn und Nacken, kalten Fuss- und Handbädern



### 3. Viel trinken – leicht essen

- ➔ Regelmässig trinken (mind. 1.5 l/Tag), auch ohne Durstgefühl
- ➔ Kalte, erfrischende Speisen: Früchte, Salate, Gemüse, Milchprodukte
- ➔ Auf ausreichende Versorgung mit Salz achten



#### Mögliche Hitzefolgen

- Schwäche
- Verwirrtheit
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Muskelkrämpfe
- Trockener Mund
- Übelkeit
- Erbrechen
- Durchfall

#### Sofort handeln!

- Viel trinken
- Körper kühlen
- Arzt/Ärztin rufen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG

Bundesamt für Umwelt BAFU

# SCHUTZ BEI HITZEWELLE

## Empfehlungen und Informationen für Fachpersonen

Hohe Temperaturen können Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Dabei kann die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigt werden. Gewisse Personengruppen müssen sich besonders vor Hitze schützen, da sie eine schlechtere Wärmeregulation aufweisen, weniger schwitzen und ein vermindertes Durstgefühl haben. Dies macht sie anfällig für Hitzestress und kann ihr Herz-Kreislaufsystem beeinträchtigen. Auch die während Hitzeperioden meist erhöhte Ozonkonzentration in der Luft kann gesundheitliche Beschwerden wie Augenbrennen und Atemwegssymptome verursachen. **Zu den Risikogruppen zählen insbesondere ältere Menschen, (chronisch) Kranke, Kleinkinder und Schwangere.**

## WICHTIGE VERHALTENSREGELN



- ➔ **Ausreichende Flüssigkeitszufuhr:** Mind. 1.5 Liter pro Tag, falls nicht anders verordnet. Aber: Keine alkoholischen oder stark gezuckerten Getränke.



- ➔ **Körperliche Anstrengungen beschränken:** Während der heissesten Tageszeit anstrengende Tätigkeiten möglichst vermeiden und schattige Orte bevorzugen.



- ➔ **Leichte Kleidung**



- ➔ **Räume kühlen:** Tagsüber Fenster schliessen und Sonne fernhalten (Vorhänge zuziehen, Fensterläden schliessen), nachts Fenster öffnen und lüften. Bei Bedarf Ventilator oder Kühlung einschalten.



- ➔ **Körper abkühlen:** Kühl duschen oder baden. Kalte, feuchte Tücher aufgelegt auf Stirn und Nacken erfrischen den ganzen Körper. Kalte Arm- und Wadenwickel sowie Fuss- und Handbäder kühlen und senken die Körpertemperatur. Wichtig ist dabei, die **Körpertemperatur regelmässig zu überwachen.**



- ➔ **Kalte, erfrischende Speisen:** Früchte, Salate, Gemüse und Milchprodukte weisen einen hohen Wassergehalt auf und erfrischen. Zudem ist auf eine ausreichende Versorgung mit Salz zu achten.



- ➔ **Verderbliche Nahrungsmittel im Kühlschrank aufbewahren**

## MÖGLICHE SYMPTOME BEI HITZESTRESS

- ↻ Hohe Körpertemperatur
- ↻ Schwäche und Müdigkeit
- ↻ Muskelkrämpfe
- ↻ Verwirrtheit, Schwindel, Bewusstseinsstörungen
- ↻ Schlafstörungen
- ↻ Erhöhter Puls
- ↻ Kopfschmerzen
- ↻ Trockener Mund
- ↻ Übelkeit, Erbrechen, Durchfall

## SOFORT HANDELN!

- ↻ Betroffene Person auf ein Bett legen, Körper mit feuchten Tüchern kühlen
- ↻ Falls die Person bei Bewusstsein ist, frisches Wasser zu trinken geben
- ↻ Falls diese Massnahmen nicht erfolgreich sind, unverzüglich eine Ärztin oder einen Arzt rufen

## VORBEREITUNG AUF EINE HITZEPERIODE

**Angehörige von allein lebenden, älteren Menschen können sich auf Hitzeperioden vorbereiten:**

- ↻ Tägliche Telefonate, Besuche und Hilfe von Nachbarn organisieren
- ↻ Bei Bedarf Betreuungsmöglichkeit durch Hilfsdienste während Hitzewellen abklären
- ↻ Versorgung mit Lebensmitteln und Getränken sicherstellen
- ↻ Gut lesbare Liste mit den Telefonnummern von Ansprechpersonen und einer Ärztin oder einem Arzt neben das Telefon der betagten Person legen

### Altersheime/Spitäler

- ↻ Überwachungsplan frühzeitig erstellen
- ↻ Speziell gefährdete Risikopatientinnen und -patienten identifizieren und die dafür zuständigen Pflegefachpersonen bestimmen
- ↻ Organisationsabläufe für Notfälle präzisieren
- ↻ Betreuung auch in der Ferienzeit sicherstellen
- ↻ Personen, bei denen im Zusammenhang mit hohen Ozonkonzentrationen wiederholt Beschwerden auftreten, sollten eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen, um die Ursache der Symptome genau abzuklären.

#### Impressum

**Herausgeber: Bundesamt für Gesundheit BAG**

im Rahmen der Informationsaktivitäten «Schutz bei Hitzewelle»  
von Bundesamt für Gesundheit BAG und Bundesamt für Umwelt BAFU,

[www.hitzewelle.ch](http://www.hitzewelle.ch), © 2016

Vertrieb: [www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)

BBL- Bestellnummer: 311.302.d



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Gesundheit BAG**

**Bundesamt für Umwelt BAFU**