

# Informationen für Pflegeheimleitungen zum Gesundheitsschutz Ihrer Bewohner\*innen bei Hitzewellen unter Berücksichtigung der Corona-Situation

Hohe Temperaturen und Hitzewellen stellen vor allem für ältere, vorerkrankte und pflegebedürftige Menschen ein Gesundheitsrisiko dar; sie können bestehende Erkrankungen verschlimmern und zu Hitzeerschöpfung, Dehydrierung und lebensbedrohlichen Hitzschlag führen. Ab Ende Mai besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass auftretende Hitzewellen zu einer zusätzlichen Belastung von Covid-19 **Risikogruppen** führen, da dieselben Personen meist auch ein erhöhtes Mortalitätsrisiko in Hitzewellen aufzeigen. Pflegeheimbewohner\*innen, aber auch deren ggf. noch alleine lebende gleichaltrige Angehörige, gehören zu den Risikogruppen. Im Folgenden wurden daher die **Schutzempfehlungen** für Hitzewellen im Hinblick auf die bestehenden Infektionsgefahren bei COVID-19 Pandemie angepasst. Quellen für ausführlichere Informationen zum Hitzeschutz sollten ebenfalls beachtet werden und werden abschließend aufgeführt.



## Allgemeine Schutzmaßnahmen für Bewohner\*innen

- » Hitze vermeiden: Nur kühlere Morgen- und Abendstunden für anstrengende Aktivitäten nutzen (z.B. Spaziergänge, soziale Angebote – jeweils unter Berücksichtigung der aktuellen Infektionsschutzmaßnahmen).
- » Wohnbereich kühl halten (Ziel: 26°C): siehe „Möglichkeiten zur Beeinflussung des Raumklimas“
- » Körper kühl halten: dünne Kleidung; den Körper möglichst auch aktiv abkühlen, mittels lauwarmen bis kühlen Fuß-/ Armbädern, Wadenwickel (v.a. bettlägerige Patienten), Wasserspray auf der Haut und ggf. Nutzung von Ventilatoren (s.u.). Aktive Abkühlung ist bei älteren und chronisch kranken Menschen besonders wichtig, da deren körpereigene Wärmeabgabe häufig eingeschränkt ist.



- » Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme: Menge je nach Vorerkrankung an ärztliche Empfehlung anpassen (ggf. auch Trinkmengenbegrenzung); ausreichende Elektrolytzufuhr (Brühe, Saft); wasserreiche Kost (Obst, Gemüse).
- » Siehe auch: Informationsblatt „Allgemeine Informationen zu gesundheitlicher Doppelbelastung durch Hitze und das Covid-19“ und des WHO Regionalbüros für Europa (Link s.u.)

## Spezielle Schutzmaßnahmen für die Organisation stationärer Einrichtungen

- » Abonnieren Sie den Newsletters des Deutschen Wetterdienstes zur Warnung vor besonders gesundheitsgefährdenden Witterungsbedingungen, damit Sie Ihre Einrichtung rechtzeitig vorbereiten können:  
[https://www.dwd.de/DE/service/newsletter/newsletter\\_hitzewarnungen\\_node.html](https://www.dwd.de/DE/service/newsletter/newsletter_hitzewarnungen_node.html)
- » Identifizieren Sie vor der Hitzesaison besonders gefährdeten Bewohner\*innen. Kriterien hierfür sind in der Broschüre der Pflegeaufsicht Hessen nachlesbar (s.u.)
- » Besondere Risikopersonen sollten in den kühlest Räumlichkeiten untergebracht werden (Erdgeschoss, Nord-/ Ostausrichtung), wenn dies organisatorisch möglich ist. Wenn nicht, sind auf jeden Fall alle Maßnahmen zur Raumkühlung zu ergreifen.
- » Legen Sie ausreichende Getränkevorräte für Hitzeperioden an.
- » Führen Sie bei Risikopersonen Trinkprotokolle, regen Sie zum Trinken an, sorgen sie für geeignete Trinkgefäße, decken Sie Gefäße zum Schutz vor Insekten ab.

- » Führen Sie bei Risikopersonen vermehrt klinische Kontrollen durch und achten Sie auf Zeichen der Exsikkose und des Hitzschlags (Urinproduktion und -farbe, Begutachtung von Haut und Schleimhäuten, Schwindel, Lethargie, Desorientiertheit, Apathie, Messen der Körpertemperatur, Blutdruck, Puls). Bei Auffälligkeiten, sollten Maßnahmen der aktiven Abkühlung und regelmäßige Nachkontrollen erfolgen (siehe auch: Erste-Hilfe-Maßnahmen).
- » Lassen Sie die Medikamentenliste von Risikopersonen vor dem Sommer von dem zuständigen Hausarzt kontrollieren. Fragen Sie auch, wie eine eventuelle Anpassung der Medikamente bei Hitze gehandhabt werden soll.



## Schutz des Pflegepersonals

- » Hitze ist auch für das Personal belastend. Schützen Sie das Personal in Maßnahmen, die sie gegen Hitzestress anwenden können (s. dazu Informationsblatt „Medizinisches Personal: Arbeiten mit Schutzausrüstung bei Hitze in der Pandemie - Maßnahmen zur Prävention von Hitzestress und Erschöpfung“, zu finden unter [hitze2021.de](https://hitze2021.de)).
- » Unterstützen Sie ein Partner-System, das zur gegenseitigen Unterstützung und Sicherheit beiträgt (je zwei in einer Schicht arbeitende Pflegekräfte verpflichten sich dazu aufeinander acht zu geben). Schützen Sie ältere Mitarbeiter und solche mit Vorerkrankungen besonders (z.B. Einsatz in kühleren/ Covid-19 freien Bereichen). Beachten Sie in der Schichtplanung, dass sich Schlafentzug negativ auf Hitzetoleranz auswirkt.
- » Kontrollieren Sie systematisch und regelmäßig die Temperatur und die Luftfeuchtigkeit in den Arbeitsbereichen und halten Sie diesen möglichst kühl. Diese sollte auch zum Arbeitsschutz 26°C nicht überschreiten. Ab 27°C müssen geeignete Maßnahmen zur Kühlung ergriffen werden (s.u.). Eine Temperatur von 36°C oder mehr ist nicht zulässig.
- » Schaffen Sie einen kühlen Pausenraum, ggf. auch draußen (s.u.) und stellen Sie Getränke für Personal kostenlos zur Verfügung.

- » Planen Sie aufwendigere Aktivitäten, die mit Schutzkleidung durchgeführt werden müssen (z.B. Waschen von Covid-19 Patienten), zu kühleren Tageszeiten und/oder verlegen Sie diese Aktivitäten in kühlere Räumlichkeiten, wenn möglich.
- » Siehe auch: Normen für Sicherheit am Arbeitsplatz bei großer Hitze nach WHO Regionalbüro für Europa (Link s.u.)

## Möglichkeiten zur Beeinflussung des Raumklimas

- » Lüftungsmethoden: Nachts oder bis ca. 6 Uhr morgens (Quer-)lüften; tagsüber Sonne abhalten; auch tagsüber für Luftzirkulation sorgen, z.B. Türen öffnen ggf. wenige Fenster im Beschattungsbereich kippen, feuchte Laken aufhängen.



- » Alle Fenster, aber besonders solche nach Westen und Süden, sollten über außen angebrachte Beschattungsmöglichkeiten verfügen (Rollläden, Markisen, Sonnensegel etc.). Ggf. können auch Sonnenschutzfolien angebracht werden. Jalousien im Innenbereich sind deutlich weniger effektiv.
- » Ab einer Raumtemperatur von 36°C in Aufenthaltsräumen müssen mobile Kühlgeräte eingesetzt werden (wenn möglich CO<sub>2</sub>-arme Geräte, z.B. Solar- oder Ökostrom-betriebene Geräte).
- » Bei dem Vorhandensein kühler Gemeinschaftsräume können diese unter Berücksichtigung der Infektionsschutzmaßnahmen genutzt werden. Erfolgt die Kühlung mit einer Klimaanlage, sind unten stehende Hinweise zu beachten.
- » Insbesondere während der der COVID-19 Pandemie kann es hilfreich sein, im Außenbereich kühle Verschattungszonen ggf. auch mit Wasserverneblungsanlagen zu schaffen (für Bewohner\*innen und Personal). Achten Sie darauf, dass die Bereiche groß genug angelegt sind, so dass der vorgeschriebene Mindestabstand eingehalten werden kann.



- » Im Allgemeinen sorgen Begrünungsflächen, Wand-/Dachbegrünung und Wasserspiele für Verdunstung und Abkühlung der gesamten Anlage. Mittel- und langfristig sollten solche und andere bauliche Maßnahmen zur Kühlhaltung erfolgen.



## Betrieb von Klimaanlage und Ventilatoren

- » Wenn Ihre Einrichtung eine Klimaanlage hat, sollte sie über geeignete Filter verfügen und muss regelmäßig professionell gewartet werden, um ein Infektionsrisiko zu vermeiden.
- » Sollten nur einige Räume gekühlt werden können, sollten diese für die Versorgung von COVID-19 Patienten, bei deren Versorgung Schutzausrüstung getragen werden muss, bereitgestellt werden.
- » Ventilatoren sind zur Kühlung in Hitzewellen unter Befeuchtung der Haut der Bewohner bis zu einer Temperatur von etwa 35°C einsetzbar. Sie sollten dabei in einiger Entfernung platziert und nicht direkt auf Bewohner\*innen gerichtet werden. Um den Flüssigkeitsverlust des Körpers auszugleichen, ist besonders beim Einsatz von Ventilatoren auf eine ausreichende Trinkmenge zu achten.  
Bei Temperaturen über 35° kehrt sich der kühlende Effekt um, weil die Umgebungstemperatur über der Körpertemperatur liegt. Deshalb sollten in diesem Fall andere Methoden der Kühlung eingesetzt werden (Klimaanlage, feuchte Umschläge).  
Ventilatoren können zudem das Infektionsrisiko mit SARS-CoV-2 erhöhen, wenn sich mehrere Personen in einem Raum aufhalten, da sie ggf. Aerosole mit Viruspartikel aufwirbeln. Daher sollten Sie nur genutzt werden, wenn sich keine weiteren, ungeimpften Personen im Raum aufhalten. Wenn es draußen nicht zu heiß ist, kann der Ventilator evtl. bei offenem Fenster betrieben werden. Als Alternative kommen Raumluftreiniger mit Ventilatorfunktion in Frage.
- » Stellen Sie sicher, dass Ihre Einrichtung einen Generator zur Notstromversorgung hat, testen Sie diesen vor der heißen Jahreszeit und lassen sie ihn regelmäßig warten.

## Erste Hilfe-Maßnahmen

- » Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Hitzeerschöpfung oder Hitzschlag sollten unter Wahrung der Infektionsschutzmaßnahmen erfolgen.
- » Bei Verdacht auf Hitzeerschöpfung (kalte und feuchte Haut, niedriger Blutdruck mit schnellem Puls, rasche, flache Atmung, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Schwindel, Mattigkeit) sollte der Bewohner / die Bewohnerin etwas kühles, alkoholfreies trinken (z.B. Mineralwasser) und den Körper abkühlen (z.B. Dusche, Arm-Bäder, kühlen Ort aufsuchen). Fiebersenkende Mittel einschließlich Paracetamol sollten nicht gegeben werden. Messen Sie nach Möglichkeit Blutdruck, Puls und Temperatur.
- » Bei geröteter, trockener, heißer Haut, Temperatur über 39°, Bewusstseinsveränderungen oder anhaltend niedrigem Blutdruck liegt vermutlich ein Hitzschlag vor. Wegen möglicher Komplikationen (Muskelschäden, Gerinnungsprobleme, neurologische Schäden) sollte der Rettungsdienst alarmiert werden. Während der Anfahrtszeit sollte eine Kühlung durch feuchte, kühle Umschläge an Nacken, Leisten oder Achseln erfolgen.
- » Wenn nach 30 min keine deutliche Absenkung der Körpertemperatur erreicht wird, handelt es sich vermutlich eher um Fieber. Dabei muss auch an COVID-19 und andere Infektionen gedacht werden.



## Weitere Informationen

- » Materialien der LMU München "Gut durch die Sommerhitze" für Beschäftigte in Gesundheitsberufen, Menschen über 65 Jahren und pflegende Angehörige (mit Bestellmöglichkeit):  
<http://www.klinikum.uni-muenchen.de/Bildungsmodule-Aerzte/de/Co-HEAT/Fuer-Alle/Zum-Weitergeben/index.html>
- » Zur allgemeinen Vorbereitung von Pflegeheimen auf Hitzewellen empfehlen wir:
  - » Die Handlungsempfehlungen des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit (BMU) zur Erstellung von Hitzeaktionsplänen:  
<https://www.bmu.de/themen/klima-energie/klimaschutz/anpassung-an-den-klimawandel/handlungsempfehlungen-fuer-die-erstellung-von-hitzeaktionsplaenen/>
  - » die Handlungsempfehlungen zu außergewöhnliche Hitzeperioden der Betreuungs- und Pflegeaufsicht Hessen:  
[https://rp-giessen.hessen.de/sites/rp-giessen.hessen.de/files/Brosch%C3%BCre\\_Handlungsempfehlungen\\_Hitzeperioden\\_BF.pdf](https://rp-giessen.hessen.de/sites/rp-giessen.hessen.de/files/Brosch%C3%BCre_Handlungsempfehlungen_Hitzeperioden_BF.pdf)

Die hier aufgeführten Hinweise stützen sich auf Gesundheitshinweise des WHO Regionalbüros für Europa, einem deutschen und internationalen Expertennetzwerk zu Hitze und Gesundheit (GHHIN), sowie aktuellen Erkenntnissen zu COVID-19 (Stand 05.05.2020). Bei fehlender Studienlage beruhen die Empfehlungen und Informationen auf Expert\*inneneinschätzungen.

## Quellen

- » Bericht der WHO: "Heat and health in the WHO European Region: updated evidence for effective prevention (2021)":  
<https://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/Climate-change/publications/2021/heat-and-health-in-the-who-european-region-updated-evidence-for-effective-prevention-2021>
- » WHO Regionalbüro für Europa (2019), Gesundheitshinweise zur Prävention hitzebedingter Gesundheitsschäden – neue und aktualisierte Hinweise für unterschiedliche Zielgruppen, Kopenhagen:  
[http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0015/402072/PublicHealth-German5bis.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0015/402072/PublicHealth-German5bis.pdf?ua=1)

- » Aktualisierte Informationen zu Hitze und Covid-19 im Global Heat Health Information Network (GHHIN):  
<http://www.ghhin.org/heat-and-covid-19>
- » European Center of Disease Control (ECDC), "Heating, ventilation and air-conditioning systems in the context of COVID-19: first update"  
<https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/Heating-ventilation-air-conditioning-systems-in-the-context-of-COVID-19-first-update.pdf>
- » Zum Einsatz von Ventilatoren: Interview (2019) zum Cochrane Review "Electric fans for reducing adverse health impacts in heatwaves" (2012):  
<https://www.cochrane.org/news/featured-review-electric-fans-during-heatwaves>
- » Temperaturen zum Arbeitsschutz:  
<https://www.baua.de/DE/Angebote/Rechtstexte-und-Technische-Regeln/Regelwerk/ASR/ASR-A3-5.html>

Für den Inhalt externer Webseiten wird keine Gewähr übernommen; Inhalte und Empfehlungen auf externen Webseiten können auf internationale Gültigkeit oder nationale Gegebenheiten anderer Länder abgestimmt sein; daher sollten sie bei Nutzung gemäß den in Deutschland geltenden Verordnungen und Bestimmungen angepasst werden.

---

### Dieses Informationsblatt wurde erstellt von:

Dr. Alina Herrmann, Institut für Global Health, AG Klimawandel und Gesundheit, Universitätsklinikum Heidelberg

Dr. Franziska Matthies-Wiesler, Helmholtz Zentrum München, Institut für Epidemiologie

Ulrich Florian Schulte, Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e. V. (KLUG)

Stand: 14.6.2021

[www.hitze2021.de](http://www.hitze2021.de)

---

### KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V.

Die Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. (KLUG) ist ein Netzwerk von Einzelpersonen, Organisationen und Verbänden aus dem gesamten Gesundheitsbereich.

Weitere Informationen zu unseren Handlungsfeldern und wie Sie sich daran beteiligen können finden Sie auf unserer Webseite:

[www.klimawandel-gesundheit.de](http://www.klimawandel-gesundheit.de)

**Herausgeber:** KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V., Hainbuchenstr. 10a, 13465 Berlin, E-Mail: [kontakt@klimawandel-gesundheit.de](mailto:kontakt@klimawandel-gesundheit.de)

