COMMUNITY NURSING

G'sundes Deutsch-Wagram

Keep cool

1. Hitze die neue Gefahr!

Häufigkeit, Zunahme und Intensität von Hitzewellen haben in den letzten Jahren deutlich zugenommen und sind direkte Auswirkungen des Klimawandels.

Hitzetage, das sind Tage mit 30 Grad und mehr.

Diese Gefahr sollte nicht unterschätz werden. Daher muss bei einer Hitzewelle ein ganz besonderes Augenmerk auf ältere, pflegebedürftige Menschen, Personen mit einer eingeschränkten Anpassungsfähigkeit an die Hitze, Kinder und Haustiere, gelegt werden.

Warum?

Mit zunehmendem Alter (65+) steigt die Gefahr durch Hitze, da im Körper die Fähigkeit der Wärmeregulation abnimmt. Hinzu kommt mangelndes Durstempfinden und Schwitzen. Denn auch das nimmt im Alter ab. Was dazu führt, dass sich der Körper rasch erhitzt, weil Wärme schlecht abgegeben werden kann.
Dann gibt es noch Menschen mit einer eingeschränkten Anpassungsfähigkeit an Hitze. Dazu gehören Menschen die z.B. eine großflächige Verbrennung erlitten haben. Personen die an einer demenziellen, oder an chronischen Erkrankungen leiden.
Wie Herz-Kreislauf- Erkrankungen, Nierenleiden, Diabetes, starkes Über- oder Untergewicht um nur einige zu nennen. Es gehören auch Menschen dazu, die unter bestimmter medikamentöser Behandlung stehen, wie z.B. Entwässerungsmittel (Diuretika), blutdrucksenkende Medikamente, Medikament für Lungenerkrankungen wie Dosieraerosole, Pulverinhalatoren und Vernebler, Medikamente die Effekte auf das zentrale Nervensystem haben, (psychotrope Wirkung) dazu gehören Psychopharmaka, Alkohol und Cannabis.

2. Prävention hitzebedingter Gesundheitsschäden

Gesundheitsschäden durch Hitze lassen sich weitgehend vermeiden. Hier nun ein paar Tipps wie Sie das tun können.

Halten Sie ihren Wohnraum kühl. Die Wohnraum Temperatur sollte idealerweise tagsüber unter 32 Grad liegen und nachts unter 24. Was können sie dafür tun?

© CN-Deutsch-Wagram_20230701

- Schließen Sie tagsüber alle Fenster, Fensterläden, Rollos und Vorhänge, besonders auf der Sonnenseite ihrer Wohnräume.
- Schalten Sie das Licht und so viele elektrische Geräte wie möglich aus, denn diese erzeugen unnötige Wärme.
- Hängen Sie ihre frisch gewaschen Wäsche in ihrem Wohnraum auf oder nasse Handtücher.
- Öffnen Sie nachts bzw. frühmorgens zwischen 4-7h alle Fenster, Fensterläden, Rollos und Vorhänge.
- Sollten Sie im Besitz einer Klimaanlage sein, so verwenden sie diese ausschließlich, wenn alle Fenster und Türen geschlossen sind. Am Besten wird die Klimaanlage aufgedreht, wenn sie das Haus verlassen und abgedreht, wenn sie wieder nach Hause kommen. Wenn sie schlafen gehen sollten sie die Klimaanlage unbedingt ausschalten.
- Alternativ zur Klimaanlage könnte ein Ventilator Erleichterung verschaffen. Aber BITTE setzen sie sich nicht direkt davor, oder richten sie den Ventilator nicht direkt auf den Körper, besonders nicht bei kranken und bettlägerigen Menschen.

Ist es ihnen nicht möglich ihre Wohnräume zu kühlen, so sollten sie 2-3 Stunden am Tag an einem kühlen Ort verbringen (z.B. in einem klimatisierten öffentlichen Raum, Einkaufszentrum…)

Wenn Sie ihre kühlen Wohnräume doch verlassen müssen, dann so kurz wie möglich und vermeiden Sie es zur heißesten Tageszeit, die liegt nämlich am späteren Nachmittag und nicht wie allgemein angenommen um die Mittagszeit. Denn am späteren Nachmittag sind die Gebäude, Wege und Straßen, vom ganzen Tag aufgeheizt und strahlen sehr viel Wärme ab.

Generelle Tipps für den Aufenthalt im Freien während des Sommers und ganz besonders für die Hitzetage. Grundsätzlich ist zu sagen vermeiden Sie die direkte Sonne so gut es geht. Halten Sie sich wenn möglich im Schatten bzw. unter Bäumen auf.

Kleidung:

- Tragen Sie bequeme, locker sitzende, leichte atmungsaktive Kleidung aus Baumwolle oder Leinen, achten sie darauf möglichst viel Haut zu bedecken.
- Verwenden Sie eine Kopfbedeckung, einen Hut mit breiter Krempe oder eine Kappe die auch den Nacken schützt
- Tragen Sie eine Sonnenbrille mit UV-Schutz

© CN-Deutsch-Wagram_20230701

Sonnencreme verwenden Sie ein für sie passendes Produkt (Lotion, Creme, Fluid…)

- Achten Sie beim Kauf ihres Produkts auf die Kennzeichnung UV-B **und** UV-A Schutz
- Wasserfesten Produkten ist der Vorzug zu geben

Richtige Anwendung von Sonnenschutzcremen

- Tragen Sie die Sonnencreme ca. 30 Minuten VOR dem Aufenthalt in der Sonne auf
- Denken Sie daran besonders exponierte Körperstellen gut einzucremen, Ohren, Nase, Nacken, Stirn
- Cremen Sie alle zwei bis drei Stunden nach, achten sie darauf das die Haut sauber und trocken ist bevor Sie nachcremen. Natürlich auch nach dem Schwimmen erneut eincremen.

3. Was passiert bei Hitze im Körper?

Generell ist zu sagen, dass der Körper völlig unabhängig von den Außentemperaturen, immer versucht seine Temperatur von ca. 37 Grad zu halten. Bei dieser Temperatur können alle lebensnotwendige Stoffwechselprozesse ungestört stattfinden.

Steigt die Außentemperatur, muss der Körper Schwerarbeit leisten um sich zu kühlen und vor Überhitzung zu schützen.

Bei Hitze wird die Haut durch die erweiterten Blutgefäße vermehrt durchblutet, so wird Wärme abgegeben. Die Erweiterung der Blutgefäße bewirkt, dass sich der Blutdruck senkt und das führt zu einer Abnahme der Leistungsfähigkeit. Schwitzen ist wesentlich um den Körper zu kühlen und sich so vor Überhitzung zu schützen. Allerdings kann starkes Schwitzen auch zu hohem Mineralstoff- und Flüssigkeitsverlust führen. Das wiederum führt oft sehr rasch zu hitzebedingten Gesundheitsschäden.

Hinweise für mögliche hitzebedingte Gesundheitsschäden

- Kopfschmerzen (heftig)
- trockener Mund
- Schwindel, Benommenheit
- Übelkeit, Erbrechen
- Schwäche und Erschöpfungsgefühl, Kreislaufbeschwerden, erhöhter Puls
- plötzliche Verwirrtheit, Unruhegefühl, Bewusstseinstrübung
- hohe Körpertemperatur
- Muskel- oder Bauchkrämpfe

Diese Symptome und hitzebedingte Gesundheitsschäden können oft auch gleichzeitig auftreten.

© CN-Deutsch-Wagram_20230701

Bei körperlicher Anstrengung und Aktivität in großer Hitze, wenn der Körper viel Flüssigkeit verliert und ihm diese nicht wieder zugeführt wird, gehen Minerale und Elektrolyte verloren welches zu schmerzhaften Muskelkrämpfen/ Hitzekrämpfe führen kann.
Hitzekrämpfe können auch die ersten Anzeichen für eine *Hitzeerschöpfung* sein welche ebenfalls auf Grund von Flüssigkeitsmangel/ Dehydrierung auftreten kann. Es ist möglich, dass diese erst nach mehreren Tagen mit hohen Temperaturen auftritt. Der Körper zeigt als Reaktion auf den übermäßigen Verlust von Wasser und Mineralstoffen Symptome von Erschöpfung, Müdigkeit, trockene Lippen, wenig bis dunkler Urin, Herzrasen, zuerst gerötetes, dann zunehmend blasses Gesicht, Herzrasen, usw.. Kommt zu diesen Symptomen auch noch Durchfall oder Fieber hinzu so kann das bei allen, aber im speziellen bei älteren und pflegebedürftigen Menschen und Kindern sehr rasch lebensbedrohlich werden.

Es kann natürlich auch zum *Hitzekollaps* kommen. Ein Hitzekollaps tritt dann ein, wenn das Gehirn nicht mehr ausreichend über den Blutkreislauf mit Sauerstoff versorgt wird. Das passiert deshalb da der Blutdruck auf Grund der erweiterten Hautgefäße abnimmt. Auch hier ist Ursache häufig Dehydrierung durch starkes Schwitzen. **Rufen sie unverzüglich die Rettung: Notruf 144 bzw. 112**
Wenn bei Hitzeerschöpfung und Hitzekollaps keine Maßnahmen ergriffen werden kann *Hitzschlag* daraus resultiert. Typische Symptome für einen Hitzschlag sind

- trockene, rote und heiße Haut.
- Schneller und starker Puls
- Extrem hohe Körpertemperatur (im Mund gemessen über 39 Grad)
- Kopfschmerzen
- Verwirrtheit, Ängstlichkeit
- Schwindel
- Bewusstlosigkeit

4. Soforthilfe Maßnahmen die helfen können

- Bringen Sie die betroffene Person sofort an einen kühlen schattigen Ort
- Bringen Sie die Betroffene dort in eine liegende Position, Beine hochlagern.

© CN-Deutsch-Wagram_20230701

- Sollte die Person erbrechen und/oder nicht bei Bewusstsein sein, so ist die stabile Seitenlagerung anzuwenden um die Atemwege frei zu halten.
- Kühlen sie den Körper, je nach Möglichkeit mit nassen Tüchern im Nacken, auf der Stirn, Armen, Beinen und Gesicht.
- Öffnen sie enganliegende Kleidung.
- Viel Luft zufächeln
- Getränke anbieten **ABER NUR, wenn die Person bei vollem Bewusstsein ist und keine verminderte Schluckfähigkeit vorliegt.** Das Getränk sollte reich an Natrium sein oder überhaupt Elektrolyt haltig. Nur in kleinen Schlucken zu trinken geben.
- **Bei ausgeprägter Symptomatik holen sie IMMER ärztliche Hilfe wählen sie 112 oder 144 oder das Hitzetelefon 050 555 555**

Dann gibt es auch noch den Sonnenstich, welcher bei starker Sonneneinstrahlung auf den unbedeckten Kopf entstehen kann. Das kann zu einer Entzündung der Hirnhäute führen. Jede Entzündung geht mit einer Schwellung einher, so auch im Gehirn (Hirnödem). Symptome sind starke Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Überempfindlichkeit auf Licht, Schwindel und mögliche Bewusstseinstrübung.

Die meisten von ihnen werden auch einen Hitzeausschlag kennen. Hier handelt es sich um eine Hautreizung als Folge übermäßigen Schwitzen, vielleicht auch noch in Kombination mit Parfümen. Meist sind kleine Kinder davon betroffen, aber dieser Hautausschlag kann in jedem Alter auftreten.

Meist handelt es sich um kleine rote Bläschen oder „Pickelchen“, welche im Hals, Brust, Dekolleté oder auch in der Leistengegend auftreten. Selten kann es zu Juckreiz oder Prickeln unter der Haut kommen.

Halten sie die betroffene Hautstelle trocken und kühl. Verwenden sie KEINE Cremes oder Salben, denn die halten die Haut feucht und warm, somit wird eine Heilung verhindert. Sie können Talkumpuder (fragen Sie Arzt oder Apotheker) verwenden dieses jedoch nur dünn auftragen. Sollte der Ausschlag nicht nach wenigen Tagen abgeklungen sein, oder sich verschlimmern, z.B. entzünden, suchen sie BITTE die ÄrztIn ihres Vertrauens auf.

Zum guten Schluss darf natürlich auch der Sonnenbrand nicht fehlen. Ich glaube den hatte (leider) wahrscheinlich jeder schon einmal, mehr oder weniger ausgeprägt und schmerzhaft. Meist sind jedoch die Beschwerden bei einem Sonnenbrand gering und eine Heilung tritt häufig innerhalb einer Woche ein. Trotzdem schädigt ein Sonnenbrand die Haut und kann in weiterer Folge zu Hautkrebs führen. Sollte es zu einem schweren Sonnenbrand kommen, unbedingt die ÄrztIn aufsuchen.

© CN-Deutsch-Wagram_20230701

5. Was können Sie sonst noch tun um hitzebedingte Gesundheitsschäden zu vermeiden?

- Vermeiden sie anstrengende körperliche Aktivitäten im Freien während der heißesten Tageszeit 11-18h
- Wenn sie im Freien sind, dann halten sie sich an schattigen und luftigen Plätzen auf, am besten unter Bäumen.
- Kühlen sie sich öfters ab indem sie lauwarm duschen oder nehmen sie ein Fußbad. Lassen sie Wasser über Unterarme laufen.
- Besprühen sie sich mit Wasser aus einer Sprühflasche nicht abtrocken genießen sie wie das Wasser verdunstet und ihren Körper kühlt.

Körperspray selbst herstellen:

Eine kleine Braunglasflasche (100ml) mit Pumpzerstäuber (erhältlich in der Apotheke) befüllen sie das Fläschchen mit Wasser, geben eine Prise Salz dazu (dient als Emulgator) und 10 Tropfen ätherisches Öl je nach Belieben können sie Eukalyptus, Minze, Teebaumöl oder Zitronenöl dazugeben. Dann gut verschließen, kräftig schütteln, fertig zur Verwendung.

Guter Schlaf

- Vor dem zu Bett gehen nochmals duschen
- Verwenden Sie nur leichte Bettwäsche z.B nur ein Leintuch als Zudecke, so wenig Kopfpölster wie möglich
- Durchgeschwitzte Bettwäsche öfter als üblich wechseln
- Öffnen sie alle Fenster, Fensterläden, Rollo (wenn vorhanden) und Vorhänge
- Hängen sie noch nasse Handtücher im Schlafzimmer auf umso noch etwas Abkühlung zu ermöglichen.

Gesunde Ernährung im Sommer und bei Hitze

Die Hitze ist leichter zu ertragen, wenn eine bewusste Anpassung der Ernährung und Getränke an die außen Temperaturen erfolgt.
Vermeiden sie eiweißreiche, schwere, fettige Mahlzeiten und große Portionen. Ebenso sollten sie auf sehr kalte Speisen verzichten, da sie den Organismus zusätzlich belasten, da er die sehr kalten Speisen und Getränke erst auf Körpertemperatur erwärmen muss. Magenbeschwerden können die Folge davon sein. Generell sind mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt leichter verdaulich.

© CN-Deutsch-Wagram_20230701

Obst, Gemüse, Salate sind Nahrungsmittel welche reich an Mineralstoffe sind und viel Wasser enthalten. Dazu gehören:

- Wassermelone sie sind sehr erfrischend und reich an Wasser
- Salatgurke sie ist ebenfalls reich an Wasser und Nährstoffen
- Himbeeren enthalten nicht nur viel Vitamin B und C sondern sie enthalten auch Eisen, Magnesium, Mangan, Kalium, Kalzium und Phosphor. Dazu kommt noch der hohe Gehalt an Ballaststoffen der die Verdauung anregt. Antioxidantien, Farbstoffe und Flavonoide welche die gesundheitsfördernden Eigenschaften noch verstärken.
- Erdbeeren, Pfirsiche, Paradeiser, zählen auch zu wasserreichem Obst.

Eine gute Kombination ist Wassermelone und Schafkäse, beides in mundgerechte Stücke schneiden, entweder getrennt auf zwei Teller oder gemischt auf einem servieren. Sie könne das ganze auch noch mit frischem Basilikum verfeinern
Schon haben sie eine gut bekömmliche Mahlzeit. Sie haben Flüssigkeit durch die Melone und Salz im Schafkäse. An sehr heißen Tagen ist es sehr wichtig dem Körper auch Salz zuzuführen, da durch das Schwitzen Salz und Mineralstoffe verloren gehen die dem Körper wieder zugeführt werden müssen.
Salz hält das Wasser im Körper und ist wichtig um so den Wasserhaushalt zu regulieren.

Müssen sie auf Grund einer akuten oder chronischen Erkrankung (Diabetes, Herz-Kreislauf oder Nierenerkrankung…) eine spezielle Diät einhalten oder benötigen sie eine auf ihren Gesundheitsstatus abgestimmter Trinkberatung dann wenden sie sich bitte an die Ärztin ihres Vertrauens und klären sie das mit ihr ab.

Das wichtigste ist aber die Flüssigkeitszufuhr

Wasser ist lebensnotwendig, und hat viele verschieden Funktionen. Es ist in jeder Körperzelle und allen Körperflüssigkeiten enthalten, Speichel, Lymphe, Magensaft oder im Blut. Flüssigkeit wird aber auch ständig abgegeben, über die Haut, den Darm (Stuhl) die Niere (Urin) und auch beim Atmen. Wasser ist für sämtliche chemische Reaktionen im Körper notwendig, ebenso für den Transport von Stoffwechselprodukten, Atemgasen und Nährstoffen. Unter anderem ist Wasser im Körper notwendig um Wärmeregulation aufrecht zu erhalten. Deshalb muss Flüssigkeit laufend aufgenommen werden.

Als Merkregel gilt **30- 40 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag**. Wenn sie also 70 kg wiegen und wir nehmen als Durchschnitt 35ml Wasser dann wären das 2450ml Flüssigkeit die sie an einem Tag zu sich nehmen sollten. In dieser Rechnung ist allerdings die Flüssigkeitsaufnahme durch Nahrungsmittel schon dabei.

© CN-Deutsch-Wagram_20230701

Wie ist es also zu schaffen, diese Menge Flüssigkeit zu sich zu nehmen oder dafür zu sorgen, dass es kranke- oder bettlägerige Menschen tun?

- Trinken Sie stündlich ein (1/8l) Glas Wasser, vielleicht geht ja auch ein ¼ Liter.
- Sollten sie ein kleines Waschbecken auf der Toilette habe, stellen sie sich dort ein Glas hin und trinken sie nach dem Hände waschen ein Gläschen. Alternativ im Badezimmer zum Waschbecken oder in der Küche zum Abwaschbecken.
- Essen sie Suppe, es können gerne auch kalte Suppen sein, wie z.B. eine kalte Gurkensuppe oder eine gekühlte Paradeissuppe.
  Suppen sind deshalb so wichtig, weil sie Salze und Minerale enthalten die der Körper braucht, da er diese durch Schwitzen verloren hat.

Paradeissuppe:

1kg Paradeiser, 2 Zehen Knoblauch, 1EL Kräuter grob gehackt, z.B. (Thymian, Rosemarin, Majoran, Oregano, glatte Petersilie) 4 El Olivenöl 2,5l Gemüsebrühe (oder Fleischbrühe - kalt), 3EL Sauerrahm oder Creme fraiche, Salz, Pfeffer, Zucker, 2EL Balsamico weiß oder Weißweinessig, ½ Bund Basilikum.

Paradeiser waschen und Stielansatz entfernen, und grob schneiden, alles Zutaten *außer* Sauerrahm bzw. Creme fraiche und Basilikum in einen Mixer geben und gut mixen, mit Kräutern, Salz Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken und kaltstellen vor dem servieren Basilikum grob zerpflücken und dazugebe, und mit einem Klecks Sauerrahm verfeinern.

Gurkensuppe:

400g Salatgurken, 350 ml Joghurt; 100g Sauerrahm, 10ml Zitronensaft, 20g Zucker, 60 ml Mineralwasser, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Walnussöl (oder anderes hochwertiges ÖL zum Beträufeln).

Gurken gut waschen, grob würfelig schneiden, alle Zutaten im Mixer gemeinsam pürieren. In gekühlte Schalen füllen mit etwas Öl beträufeln und kalt servieren. Garnituren- Einlagenempfehlung: ein Klecks Sauerrahm, fein gehackte Dille, rosa Pfefferkörner, Tomatenwürfel oder zart in Butter gebratenen Fenchelwürfel

© CN-Deutsch-Wagram_20230701

- Wassereis ist oft eine gute Alternative, wenn Menschen nicht trinken wollen.
- Trinken Sie Himbeersaft, idealerweise Biosaft oder vielleicht haben Sie selbstgemachten Himbeersaft.
- Leicht gesüßte Kräuter oder Früchtetees
- Zitronen Minze Wasser, pressen sie eine Zitrone aus, geben sie die in einen Krug füllen sie den mit 1 Liter Wasser auf, geben sie etwas Minze hinzu, nach belieben etwas Zucker, durchrühren, bisschen ziehen lassen fertig ist ihr Erfrischungsgetränk.
- Sie können auch einen viertel Liter Joghurt mit einem viertel Liter mildem Mineralwasser mischen und vielleicht eine Prise Salz hinzufügen.
- Flüssigkeit in Form von Kompott ist auch eine gute Möglichkeit.

6. Hitze setzt Lebensmitteln und Medikamenten zu

Lebensmittel:

An warmen bzw. heißen Tagen vermehren sich Mikroorganismen auf Lebensmittel besonders leicht und rasch. Daher sollten Sie auf einiges im Umgang mit Lebensmittel achten:

- Lebensmittel nicht schwitzen lassen 😊, setzten sie Lebensmittel vor allem Wurst/Fleisch/Käse und Milchprodukte nicht direkter Sonneneinstrahlung aus.
- Kühlkette nicht unterbrechen - verwenden sie Kühltaschen.
- ACHTUNG bei rohen Eiern, Fisch und Fleisch. Nach Zubereitung kühlen und maximal einen Tag lagern. Verzichten sie an heißen Tagen auf Speisen mit rohem Fisch (Sushi), Fleisch (Beef Tartar) bzw. nicht durcherhitze Eier (Mayonnaise).

Medikamente:

Unterschiedliche äußere Einflüsse, wie z.B. Hitze können auf Medikamente unterschiedliche Auswirkungen haben. Die Wirkung der Medikamente kann teilweise bis ganz verloren gehen oder im schlimmsten Fall sogar schädlich sein.

Hinweise für die korrekte Lagerung ihres Medikaments finden sie immer am Beipackzettel, bzw. erhalten sie diese Informationen auch in Ihrer Apotheke.

© CN-Deutsch-Wagram_20230701

Einige Tipps worauf Sie bei der Lagerung von Medikamenten achten sollten:

- Bewahren Sie die Medikamente immer in der Original Packung mit Beipackzettel auf
- Setzen Sie ihre Medikamente nicht direkter Sonneneinstrahlung oder Hitze aus, wie Z.B. Auto
- Medikamente immer im kühlsten Raum lagern. Bad und Küche sind dafür ungeeignet, wegen der dort meist herrschenden hohen Luftfeuchtigkeit und den Temperaturschwankungen.
- Sind Sie unsicher ob es wegen der Lagerung ihres Medikaments zu einer möglichen Hitzeschädigung gekommen ist, weil ihr Medikament die Farbe ändert, plötzlich übel riecht oder sich Ausflockungen oder Verflüssigung zeigen, dann sollten sie das Medikament verwerfen. Oder auf jeden Fall die ApothekerIn ihres Vertrauens befragen.

Generell sind Medikamente natürlich unerreichbar für Kinder aufzubewahren!

Ihre Community Nurses

Elisabeth Aroeti & Verena Wagner

https://www.nu3.at/blo
Hitzschlag: Symptome, Behandlung und Verlauf | toppharm.ch
https://www.oeamtc.at
www.klimawandelanpassung.at
https://sichereswissen.info/
www.gesundheit.gv.at
www.euro.who.int
https://eatsmarter.de/
www.wien.gv.at

© CN-Deutsch-Wagram_20230701

@cnDeutschWagram

DGKP Elisabeth Aroeti & DGKP Verena Wagner

Tel.: 0660/40 15 180
Mail: cn@deutsch-wagram.gv.at
Montag bis Donnerstag 08.00-15.00 Uhr
Freitag 08.00-12.00 Uhr

Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU

STADTleben DEUTSCH-WAGRAM

Community Nursing Deutsch-Wagram

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.