

HITZE SICHER/WORMS

Gemeinsam handeln.

Damit Sie auch bei Hitze einen kühlen Kopf bewahren

Die Versorgung pflegebedürftiger Menschen erfordert bei Hitze ...



AUSREICHEND TRINKEN

- über den Tag verteilt
- Getränke griffbereit stellen
- Unterstützungsbedarf erkennen
- Erinnerungen an regelmäßiges Trinken einrichten
- Individuelle Trinkmenge beachten

HITZEPASST ESSEN

- leicht & wasserreich
- viel Obst & Gemüse



DIE RAUMTEMPERATUR REDUZIEREN

- nachts & frühmorgens querlüften
- konsequent verschatten
- wärmeabgebende Geräte ausschalten
- Temperatur & Luftfeuchtigkeit beachten / messen
- schattige Außenanlagen bereitstellen



SICH SELBST SCHÜTZEN

- Körper kühl halten (feuchte Wickel, kühlende Fuß-/Armbäder, Duschen)
- eigene Fitness erhöhen
- die eigenen 4 Wände kühlhalten



ERHOLSAM SCHLAFEN

- kühles Schlafzimmer
- leichte Bettwäsche



ANDERE SENSIBILISIEREN

- Pflegebedürftige & Angehörige
- Hausarzt & -ärztin (Medikamentenanpassung)
- weitere Mitglieder des Teams

WICHTIGES FÜR DEN ARBEITSALLTAG

- Hitzewarnungen beachten
- Sich im Team besprechen
- Hitzemaßnahmenplan nutzen
- Kompetenzen vergeben
- Tagesplanung anpassen



VORSICHT BEI • Erschöpfungsgefühlen • Blässe / Röte • Kopfschmerzen • Übelkeit • Kurzatmigkeit • Verwirrtheit • Unruhe • Muskelschmerzen • erhöhter Temperatur / Fieber • Infektionen • Verstopfung.

Halten Sie Rücksprache mit dem Hausarzt / der -ärztin.



SCHNELL HANDELN BEI • Bewusstseinsstrübung mit reduzierter Ansprechbarkeit • hohem / niedrigem Blutdruck • schwerer Atemnot • wiederholtem, heftigem Erbrechen • heftigen Kopfschmerzen • Krampfanfall • Körpertemperatur über 39°C.

Notruf: 112

