



Empfehlung:

HITZEMAßNAHMENPLAN FÜR DIE AMBULANTE PFLEGE IM LANDKREIS HAMELN-PYRMONT



Stand: März 2025

Gesundheitsregion Hameln-Pyrmont

Hugenottenstr. 6
31785 Hameln
Telefon: 05151/903-5104
gesundheitsregion@hameln-pyrmont.de
www.gesundheitsregion.hameln-pyrmont.de



Was ist ein Hitzemaßnahmenplan?

Ein Hitzemaßnahmenplan gibt eine Übersicht über Maßnahmen, die ergriffen werden sollten/ können, um die Gesundheit der Pflegebedürftigen und Mitarbeitenden an Hitzetagen oder in Hitzeperioden zu schützen.

Warum ist ein Hitzemaßnahmenplan notwendig?

- steigende Temperaturen
- mehr Tropennächten und Hitzetage
- Risikogruppen: unter anderem Ältere, Vorerkrankte, Frauen

Wieso wurde ein eigener Hitzemaßnahmenplan für den Landkreis Hameln-Pyrmont entwickelt?

Es gibt bereits eine Vielzahl an Vorlagen zur Erstellung eines Hitzemaßnahmenplanes für die unterschiedlichsten Bereichen des Sozial- und Gesundheitswesens. Wir haben uns ebenfalls viele hiervon angeschaut. Unser Fazit: Ein großer Teil der Inhalte ist sehr ähnlich oder sogar identisch, jedoch haben fast alle darüber hinaus noch weitere Hinweise und Tipps, die sich stark voneinander unterscheiden. Welche Vorlage soll man denn nun nutzen oder empfehlen? Aus diesem Grund haben wir die Inhalte dieser Vorlagen zusammengetragen und mit Einrichtungen der ambulanten Pflege diskutiert, welche Maßnahmen als wichtig erachtet werden und welche nicht in einen Hitzemaßnahmenplan aufgenommen werden müssen. Das vorliegende Ergebnis kann nun allen Einrichtungen des Landkreises Hameln-Pyrmont dieselbe Handlungsgrundlage geben.

Muss man alle Maßnahmen genauso umsetzen?

Es handelt sich bei diesem Hitzemaßnahmenplan lediglich um eine Empfehlung. Ergänzen Sie gerne Maßnahmen, die in Ihrer Einrichtung zusätzlich umgesetzt werden und/ oder streichen Sie die Maßnahmen, die Sie bei sich nicht als sinnvoll erachten.

Wie ist dieser Hitzemaßnahmenplan gestaltet?

Die Maßnahmen, die nur einmalig vom Arbeitgeber umzusetzen wären und diejenigen, die vom Arbeitgeber und der hitzeschutzbeauftragten Person einmal jährlich vorzubereiten sind, sind als Checklisten gestaltet. Kopieren Sie diese Seiten gerne und haken Sie erledigte Maßnahmenschritte ab, so haben Sie einen genauen Überblick über den Handlungsstand.

Die darauffolgenden Empfehlungen sind aufgrund ihrer täglichen Regelmäßigkeit und Individualität nicht als Checkliste gestaltet, sondern als Merkblatt zu verstehen. Wir empfehlen, sich regelmäßig mit diesen Punkten vertraut zu machen und Mitarbeitende regelmäßig darauf hinzuweisen.



ARBEITGEBER:

Verantwortliche Personen für Hitzeschutz und die Umsetzung des Hitzeschutzplanes benennen und beteiligen.

Kommunikationskaskade und Hitzeschutzmaßnahmen in einem für den Pflegedienst spezifischen Hitzeschutzplan festlegen.

Mechanismen für die **Maßnahmenbewertung** und laufende Aktualisierung des Hitzeschutzplans festlegen.

Gewährleistung des **Arbeitnehmer:innenschutzes** während Hitzeperioden überprüfen. Informationen der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin: [Hier](#)

Mobile Kühlungsgeräte bereitstellen (ggf. Kühlwesten anschaffen); auch mobile Getränkekühlung beachten.

Kühltaschen für den Transport von Medikamenten bereitstellen (Kühlung nicht unter 15 °C!).

Leichte, atmungsaktive **Dienstkleidung** bereitstellen.

Kostenlose Getränke für das Personal anbieten.

Das Dienstzimmer kühl halten (Ziel: < 26°C).

Flexiblere Pausenzeiten anbieten.

HITZESCHUTZVERANTWORTLICHE PERSON:

Schulungsbedarfe ermitteln und (Nach-) Schulungen für pflegerisches und betreuendes Personal anbieten (z.B. Gefährdung durch Hitze, pflegerische Maßnahmen, Prävention, Erste Hilfe, Maßnahmen zur Temperatursenkung).

Kommende Hitzewelle **im Team besprechen** (auf Hitzeaktionsplan hinweisen, Informationsmaterialien, wie den Hitzeknigge Hameln-Pyrmont, nutzen).

Informationsmaterialien für Klient:innen und Angehörige anschaffen und an Mitarbeitende ausgeben.

Im Herbst Hitzeschutzmaßnahmen des letzten Sommers entsprechend der geplanten **Maßnahmenbewertung** (s. Arbeitgeber) evaluieren und Empfehlungen zur Aktualisierung des Hitzeschutzplans mit Arbeitgeber abstimmen.

PFLGERISCHES PERSONAL:

Maßnahmen für Mitarbeitende:

Ausreichende **eigene Versorgung mit Getränken** sicherstellen.

Ggf. Kühlwesten testen falls verfügbar.

Gegenseitige Unterstützung und aufeinander achtgeben, insbesondere ältere Mitarbeitende schützen.

Anstrengende Tätigkeiten, auf kühlere Tageszeiten verlegen oder in kühleren Räumlichkeiten durchführen.

Information & Befähigung von Klient:innen und deren Umfeld:

Mobile Klient:innen befähigen bzw. motivieren, **Hitzeexposition zu verringern.**

Informationen für mobile Klient:innen und An- und Zugehörige bereitstellen über

- Hinweise zum Aufenthalt im Freien:
 - Körperliche Aktivitäten bei Hitze vermeiden und z.B. Spaziergänge auf den Vormittag oder die Abendstunden legen (Mittagssonne meiden).
 - Mindestens eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt im Freien sollte Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mind. 30 aufgetragen werden.
- Verwendung von Kopfbedeckung.
- Nahegelegene, öffentlich zugängliche kühle Zonen.
- An- und Zugehörige: Tägliche Kontaktaufnahme zu Pflegebedürftigen während Hitzeperioden (auch Anrufe).
- Informationen für pflegende Angehörige, wie den Hitzeempfindlichen Hameln-Pyrmont (erhältlich bei der Gesundheitsregion Hameln-Pyrmont) ausgeben.

Aufmerksamkeit der Nachbar:innen durch Bereitstellungen von Informationsmaterial im Hausflur erhöhen (Aushang: Bei Hitze aufeinander achten).

Über **Möglichkeiten zur Abkühlung** aufklären bzw. (wenn möglich) diese veranlassen, wie z. B.: Hände, Arme, Nacken oder Stirn mit Wasser kühlen, z. B. mit feuchten Tüchern/Wassersprays/Kühlpacks.

Kühle Umgebung und guter Schlaf

Auf Überprüfung der Funktionsfähigkeit von Jalousien und Sonnenschutz hinweisen.

Auf Überprüfung der Temperaturentwicklung in den Innenräumen hinweisen.

Kleiderwahl und Körperbedeckung überprüfen und ggf. anpassen. Beim Anziehen auf leichte, luftige Kleidung achten.

Maßnahmen einleiten, um die Raumtemperatur kühl zu halten (Ziel: < 26°C) bzw. Pflegebedürftige auf Folgendes hinweisen:

- früh morgens/nachts lüften
- Fenster tagsüber geschlossen halten
- Fenster nach Möglichkeit von außen abdunkeln
- falls vorhanden, Klimaanlage/Ventilatoren einsetzen
- Heizungen ausschalten

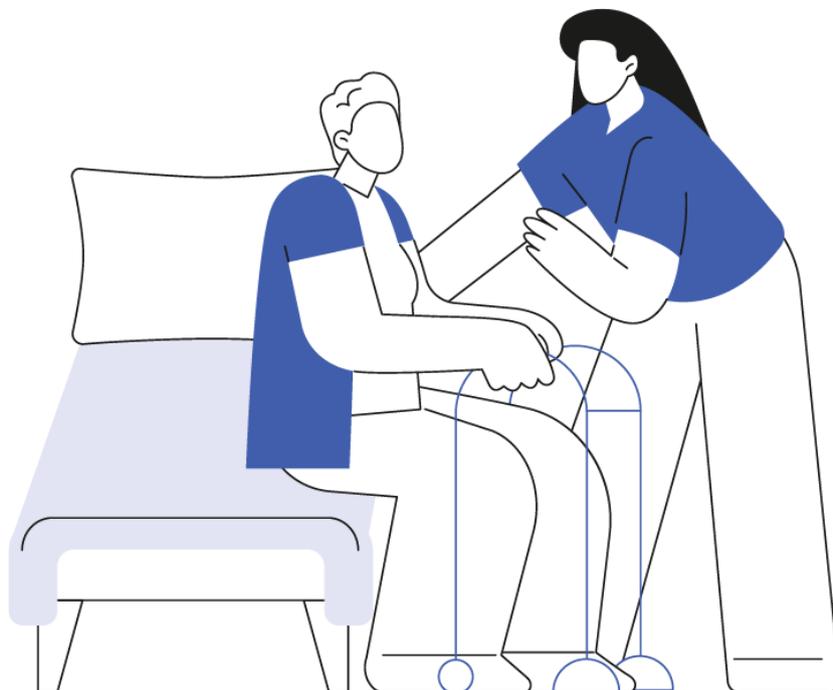
Schlafraum möglichst kühl halten bzw., wenn möglich und sinnvoll, auf einen Raumwechsel hinweisen.

Auf leichte Bettwäsche hinweisen, bei hohen Temperaturen ist das Baumwolllaken meist ausreichend.

Auf leichte Schlafbekleidung achten/hinweisen.

Bei Bettlägerigkeit:

- Nur so viele Lagerungshilfen und Kissen verwenden wie unbedingt notwendig.
- Regelmäßig ein frisches saugfähiges Handtuch auf das Kopfkissen legen.



Essen und Trinken

Hinweise zu Ernährung und Versorgung mit Flüssigkeit an die Pflegebedürftigen und An- und Zugehörigen mitteilen (mündlich und/oder schriftlich).

Trinkmenge mit dem Arzt/der Ärztin abklären, um negative Auswirkungen zu vermeiden (s. Hinweis WHO).

Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme unter Berücksichtigung relevanter Vorerkrankungen sicherstellen:

- auf genügend Getränke in Reichweite zu Hause hinweisen
- geeignete Getränke: Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sowie Fruchtsaftchorlen (1 Teil Saft auf 3 Teile Wasser)
- auf Getränkevorrat hinweisen bzw. (wenn möglich) Vorrat an Getränken überprüfen
- ggf. Trinkmengendokumentation bei Risikopersonen durchführen.

Auf leichtes wasserreiches Essen hinweisen bzw. bereitstellen.

Gesundheit und Medikation

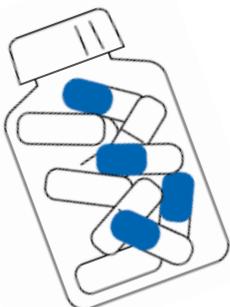
Klient:innen in Bezug auf Austrocknungserscheinungen oder sonstige gesundheitliche Auffälligkeiten beurteilen.

Zeichen von Hitzebelastung oder Instabilisierung der Pflegesituation dokumentieren und Hausarzt:innen bzw. den Rettungsdienst einschalten.

Die Medikamentenliste vor dem Sommer vom behandelnden Hausarzt/von der behandelnden Hausärztin überprüfen lassen → Besprechen Sie wie eine eventuelle Anpassung der Medikamente bei Hitze gehandhabt werden soll.

Auf eine **korrekte Lagerung der Medikamente** achten (auf Station und in den Haushalten)

- Die empfohlene Lagerung ist auf der Verpackung vermerkt.
- Medikamente trocken lagern und direkte Sonneneinstrahlung vermeiden- wenn vorhanden in Kühltaschen transportieren.
- Pflegebedürftige bzw. Angehörige auf die korrekte Lagerung hinweisen.
- Bei Fragen zu einzelnen Medikamenten an die Apotheke wenden.





Heidelberger Hitze-Tabelle

Arzneistoffe mit potenziellen Risiken in Hitzewellen

Stoffe, Stoffklasse bzw. Gruppe	Mögliche Maßnahmen zur Risikominimierung	Risiko für Hitzeerkrankung								Verstärkte Wirkung	Referenzen	
		Reduziertes Schwitzen	Einfluss auf kutane Vasodilatation	Einfluss auf zentrale Temperaturregulation	Dehydrierung	Reduzierter Durst	Verstärkte Thermogenese	Verminderte Aufmerksamkeit	Risiko für Hyponatriämie			
ACE-Hemmer	Trinkprotokoll führen um adäquate Flüssigkeitszufuhr zu garantieren.											30, 32
Anticholinerge Antiparkinsonika (z. B. Trihexiphenidyl, Procyclidin)												8, 25
Anticholinergika zur Schweißproduktionshemmung (z. B. Methantheliniumbromid)	In Hitzeperioden vermeiden											9
Antipsychotika (insbesondere Phenothiazine wie Fluphenazin, Levomepromazin, Perazin, Perphenazin, Thioridazin, aber auch Clozapin, Olanzapin, Pimozid, Quetiapin, Risperidon, sowie Butyrophenone wie Benperidol, Bromperidol, Haloperidol, Melperon, Pipamperon)	Enges UAW-Monitoring und ggf. Dosisanpassung											7, 23, 27, 29, 31, 47, 48
Benzodiazepine	Enges UAW-Monitoring und ggf. Dosisanpassung											45
Betablocker												4
Carbamazepin												7
Diuretika	Gewichtsmonitoring, ausreichende Flüssigkeits- und ggf. Elektrolytzufuhr	?	?									22, 33, 50
Histamin-H ₁ -Antagonisten der ersten Generation (z. B. Clemastin, Cyproheptadin, Dimetinden, Diphenhydramin, Doxylamin, Hydroxycyn, Promethazin)	Wechsel auf H ₁ -Antagonisten höherer Generationen erwägen											45
Laxanzien	Gewichtsmonitoring, ausreichende Flüssigkeits- und ggf. Elektrolytzufuhr	?										2
Levothyroxin (bei arzneimittelinduzierter Hyperthyreose)	TSH-Kontrolle											51
Lithium	Spiegelkontrolle. Besondere Vorsicht bei Polyurie / Diabetes insipidus											45 (35, 36)
NSAID			?									41, 42
Opiode als transdermale therapeutische Systeme (Pflaster)	Enges UAW-Monitoring und ggf. Dosisanpassung											1, 7, 21, 34, 44
Parasympatholytika (Atropin, Bornaaprin, Scopolamin)	Möglichst vermeiden											28, 37

HITZEASSOZIIERTE ERKRANKUNGEN

Allgemeine Symptome hitzeassoziierter Krankheiten:

Kopfschmerzen, Schwächegefühl, Schwindel, Verwirrtheit, Halluzinationen bis Bewusstlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Durst, kalter Schweiß, Puls tachykard (beschleunigt) und kaum tastbar, Blutdruckabfall, schlechte Venenfüllung, schnelle, flache Atmung, Sehstörung und/oder Gesichtsfeldausfälle.

	Sonnenstich	Hitzekrampf	Hitzeausschlag
Symptome	<ul style="list-style-type: none"> Allgemeine Symptome hitzeassoziierter Krankheiten (s. o.) roter, heißer Kopf Meningismuszeichen (Nackensteifigkeit und Schmerzen bei Bewegung des Kopfes in den Nacken, Lichtscheu) ggf. zerebrale Krampfanfälle 	<ul style="list-style-type: none"> erhöhte Körpertemperatur Durst erhöhter Blutdruck Muskelkrämpfe dauerhaft beschleunigter Puls 	<ul style="list-style-type: none"> rote, punktförmige Flecken oder Papeln später auch Bläschenbildung möglich Jucken, Brennen Ausschlag in Hals- und Brustbereich, Beugespalten, Nacken, unter der Brust, Leiste
Diagnostik	<ul style="list-style-type: none"> Anamnese und Beobachtung (genannte siehe Symptome bei Sonneneinstrahlung auf den Kopf) 	<ul style="list-style-type: none"> Anamnese und Beobachtung sichtbare Muskelkrämpfe Puls dauerhaft beschleunigt 	<ul style="list-style-type: none"> Anamnese und Beobachtung charakteristisches Aussehen in Verbindung mit Umweltfaktoren, d.h. hohe Temperaturen und starkes Schwitzen
Therapeutische Maßnahmen	<ul style="list-style-type: none"> Bewohner:in in kühle Umgebung bringen Flüssigkeitszufuhr Kopf kühlen („cool pack“ mit feinem Tuch umwickelt; kalter, nasser Schwamm oder Tuch zum kühlen des Nackens) Bewohner:innen weiter beobachten, da Gefahr eines Hirnödems besteht 	<ul style="list-style-type: none"> Hitzeexposition beenden Elektrolytgleichgewicht wiederherstellen (natriumreiches Wasser anreichen) 	<ul style="list-style-type: none"> Hitzeexposition beenden betroffene Stellen kühlen und trocken halten Auf Puder, Cremes oder Salben verzichten luffige Kleidung falls nach 24 Stunden nicht automatisch rückläufig = Arztinformation
Zu beachten	<ul style="list-style-type: none"> falls keine rasche Besserung und/ oder kognitive Verschlechterung des Allgemeinzustandes = Alarmierung des Rettungsdienstes Gefahr: Entwicklung eines Hirnödems 	<ul style="list-style-type: none"> Besserung sollte sich nach Basismaßnahmen einstellen Alarmierung des Rettungsdienstes ist i.d.R. nicht notwendig 	<ul style="list-style-type: none"> Thermoregulatorische Probleme durch verringertes/fehlendes Schwitzen ausgeprägte Hitzeintoleranz, bis zum Hitzschlag bakterielle Infektion

	Hitzschlag	Hitzeerschöpfung	Hitzekollaps (Hitzesynkope)
Symptome	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Symptome hitzeassoziierter Krankheiten (s. o.) • trockene, heiße Haut • Krämpfe und Erbrechen • Bewusstsein stark getrübt (Schwindel, Verwirrtheit, Halluzinationen) • gesteigerte Atemfrequenz • fehlende/verminderte Schweißproduktion • Herzrhythmusstörung 	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Symptome hitzeassoziierter Krankheiten (s. o.) • Ggf. verängstigt • Flache Atmung • Kalter Schweiß • verminderte Urinausscheidung • gerötete Haut und Wärmegefühl der Haut • niedriger Blutdruck • Evtl. Verwirrtheit und Muskelkrämpfe 	<ul style="list-style-type: none"> • kurzzeitiger Bewusstseinsverlust • Schwindel • „schwarz werden vor den Augen“
Diagnostik	<ul style="list-style-type: none"> • Anamnese und Beobachtung • Bewusstseinsstörung • Körperkerntemperatur > 40°C • Blutdruck: niedrig (zu Beginn auch erhöht) • Puls: dauerhaft beschleunigt 	<ul style="list-style-type: none"> • Anamnese und Beobachtung • Puls: dauerhaft beschleunigt • Blutdruck: erniedrigt • Körpertemperatur < 40°C 	<ul style="list-style-type: none"> • Anamnese und Beobachtung
Therapeutische Maßnahmen	<ul style="list-style-type: none"> • Bewohner:in in kühle Umgebung bringen • einengende Kleidung lockern, ggf. Oberkörper entkleiden • Oberkörper hochlagern • Nacken, Leiste und Achselhöhle mit nassem, kaltem Schwamm abkühlen • Bewohner:in in kühlende (nicht eiskalte) Umschläge wickeln (Vorsicht vor zu starker Abkühlung) • Flüssigkeitszufuhr • Bei Bewusstlosigkeit in eine stabile Seitenlage bringen • fiebersenkende Mittel dürfen nicht angewendet werden 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausreichende Flüssigkeitszufuhr sicherstellen <ul style="list-style-type: none"> ◦ Gabe von elektrolythaltiger Flüssigkeit (Achtung: vor zu viel Volumen) • Bewohner:in in kühle Umgebung bringen • einengende Kleidung lockern, ggf. Oberkörper entkleiden • Stirn und Extremitäten mit feuchten, kalten Tüchern kühlen • Individualentscheidung: bei deutlicher Exsikkose und/oder starker kognitiver Beeinträchtigung, Elektrolytstörung (Natriummangel) <p>= Grund für Alarmierung des Rettungsdienstes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bewohner:in in kühle Umgebung bringen • flach lagern mit erhöhten Beinen • Kalte Umschläge auf Nacken und Beine • Elektrolytgleichgewicht wiederherstellen (natriumreiches Wasser anreichen)
Zu beachten	<ul style="list-style-type: none"> • akut lebensbedrohlich- Rettungskräfte alarmieren • „30 Minuten Fenster“ – Körpertemperatur innerhalb von 30 min. senken! • Gefahr Übergang SIRS (systemische Entzündungsreaktion), • Multiorganversagen • nach Einleiten der therapeutischen Erstmaßnahmen regelmäßig Körpertemperatur messen, Bewusstsein und Atmung kontrollieren 	<ul style="list-style-type: none"> • kann in Hitzschlag übergehen! • falls die Symptome in 20-30 Minuten nicht rückläufig sind und/ oder sich die Körpertemperatur erhöht (bzw. nicht sinkt), ist der Rettungsdienst zu alarmieren = Umgang als Hitzschlag • strenge Beobachtung geboten! 	<ul style="list-style-type: none"> • Besserung sollte sich nach Basismaßnahmen einstellen • Alarmierung des Rettungsdienstes ist i.d.R. nicht notwendig

Quellen

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen (2023): Hitzebedingte Erkrankungen. Online verfügbar unter: https://www.lzg.nrw.de/_media/pdf/hitze/hitzebedingte_erkrankungen.pdf (letzter Zugriff: 14.03.2025)

DAK Gesundheit (2025): Hitzeerschöpfung: Symptome erkennen. Online verfügbar unter: https://www.dak.de/dak/gesundheit/erkrankungen/hitzeerschopfung_63404#rtf-anchor-symptome-einer-hitzeerschopfung (letzter Zugriff: 14.03.2025)

Deutsches Rotes Kreuz (2025): Hitzschlag – Was tun? Das DRK gibt Tipps. Online verfügbar unter: <https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/hitzschlag/> (letzter Zugriff: 14.03.2025)

AOK (2023): Was tun bei Hitzschlag?. Online verfügbar unter: <https://www.aok.de/pk/magazin/familie/eltern/hitzschlag-anzeichen-symptome-und-massnahmen/> (letzter Zugriff: 14.03.2025)

Schoierer, Julia; Wershofen, Birgit; Deering, Katharina (2020): Hitzemaßnahmenplan für stationäre Einrichtungen der Altenpflege- Empfehlungen aus der Praxis. Online verfügbar unter: <https://www.lmu-klinikum.de/klimawandel-bildung/projekte/hitzemaassnahmenplan-fur-pflegeeinrichtungen/ecd78bee0a2c26f6> (letzter Zugriff: 14.03.2025)

Landkreis Ludwigsburg (2024): Merkblatt zum Hitzeschutz in der ambulanten Pflege. Online verfügbar unter: <https://www.landkreis-ludwigsburg.de/de/gesundheit-veterinaerwesen/gesundheit/hitzeschutz/materialien/> (letzter Zugriff: 14.03.2025)

Aktionsbündnis Hitzeschutz Berlin (2022): Musterhitzeschutzplan Ambulante Pflege. Online verfügbar unter: <https://hitzeschutz-berlin.de/hitzeschutzplaene/> (letzter Zugriff: 14.03.2025)

Geschäftsstelle Qualitätsausschuss Pflege (2024): Bundeseinheitliche Empfehlung des Qualitätsausschusses Pflege zum Einsatz von Hitzeschutzplänen in Pflegeeinrichtungen und –diensten. Online verfügbar unter: <https://www.gs-qa-pflege.de/project/bundesempfehlung-zum-einsatz-von-hitzeschutzplaenen-in-stationaeren-pflegeeinrichtungen-und-pflegediensten-gemaess-%C2%A7-113-b-absatz-4-satz-3-sgb-xi/> (letzter Zugriff: 14.03.2025)

Weltgesundheitsorganisation. Regionalbüro für Europa (2011): Gesundheitshinweise zur Prävention hitzebedingter Gesundheitsschäden: neue und aktualisierte Hinweise für unterschiedliche Zielgruppen. Online verfügbar unter: <https://www.who.int/europe/de/publications/i/item/WHO-EURO-2011-2510-42266-58691> (letzter Zugriff: 14.03.2025)

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit (2017): Handlungsempfehlung für die Erstellung von Hitzeaktionsplänen zum Schutz der menschlichen Gesundheit. Online verfügbar unter: https://www.bmu.de/fileadmin/Daten_BMU/Download_PDF/Klimaschutz/hap_handlungsempfehlungen_bf.pdf (letzter Zugriff: 14.03.2025)

Heafeli, W., & Czock, D. (26. April 2024). Universitätsklinikum Heidelberg. Downloads für Patient:innen und Fachpersonal: <https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/kliniken-institute/kliniken/zentrum-fuer-innere-medizin-kreih-klinik/abt-klinische-pharmakologie-und-pharmakoepidemiologie/downloads> (letzter Zugriff: 14.03.2025)

Bildquelle: Illustrationen @Visual Generation – stock.adobe.com