

Wenn der Sommer zum Risiko wird

Wie wirkt sich Hitze auf die Gesundheit im Alter aus?
Das Handout zum Vortrag

20. Juni 2024 - Dr. med. Verena Gall



Über mich...



Dr. med. Verena Gall

Praxis am Osterberg
Gaustraße 73
55278 Mommenheim

Tel.: 06138 – 90 25 93

www.praxis-am-osterberg.de



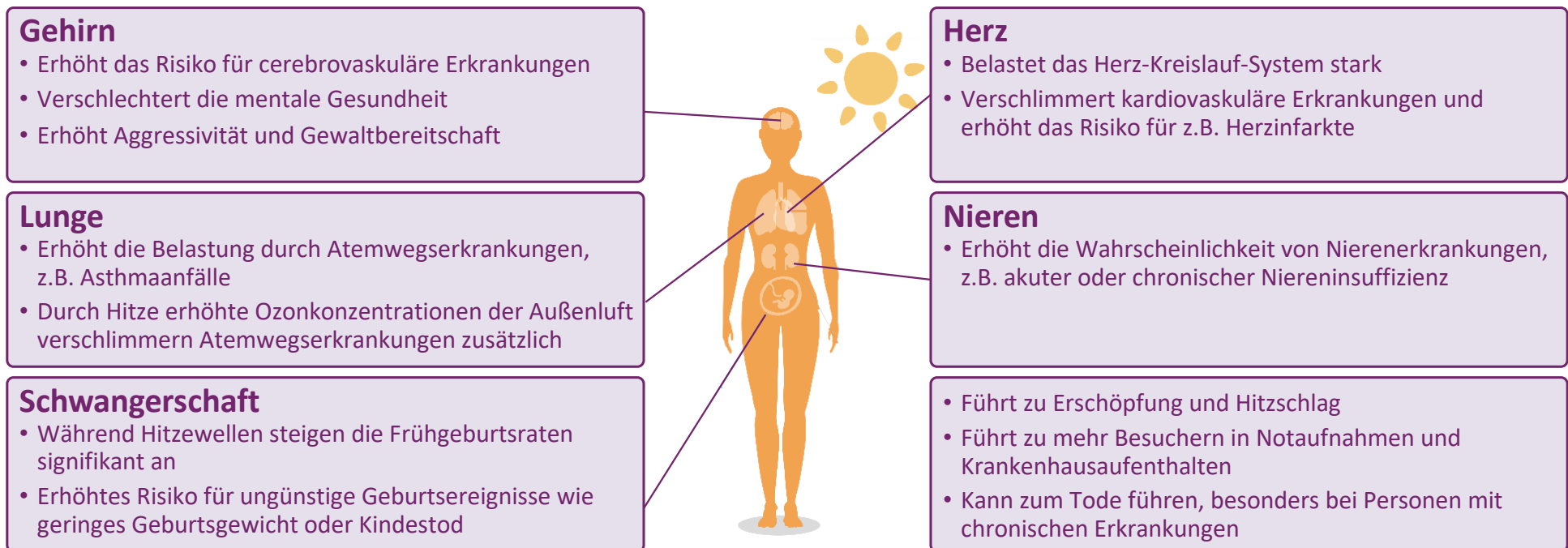
Ausbildung und Berufsstationen:

- Studium in Mainz
- Fachärztin für Innere und Allgemeinmedizin, Geriatrie, Notfallmedizin, Akupunktur
- seit 2017: Lehrbeauftragte des Zentrums für Allgemeinmedizin und Geriatrie der Johannes Gutenberg-Universität Mainz
- Beirat HÄV RLP
- Mitglied bei KLUG und Aktiv in AG Lehre und Planetary Health
- Mitglied der AWMF AG Planetary Health

... und ich liebe was ich tue.

Hitze macht krank

Wie Hitze die Gesundheit beeinträchtigen kann



Quelle: <https://klimawandel-gesundheit.de/wp-content/uploads/2021/09/Hitze-im-Koerper-Grafik-neu-copy.png>

Erstversorgung hitzebedingter Notfälle

Hitzestress

= durch Hitze bedingte Belastung des Organismus

Symptome:

- normal bis leicht erhöhte Temperatur
- Ödeme an Füßen oder Knöcheln
- Hitzesynkope (Vasodilatation mit Hypotonie)
- Hitzekrampf

Maßnahmen:

- körperliche Ruhe an einem kühlen Ort
- kalte Wickel/Bäder für Unterarme und Beine
- Flüssigkeitszufuhr, Salzzufuhr

Hitzeerschöpfung

= systemische Reaktion auf verlängerte Hitzeexposition (Stunden bis Tage)

Symptome:

- Körperkerntemperatur unter 40°C
- blasse, kalt-schweißige Haut
- Abgeschlagenheit, Unwohlsein, Ohnmacht
- Kopfschmerzen, Schwindel
- Tachykardie, Hypotonie
- Atembeschwerden
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall

Maßnahmen:

- in kühle Umgebung bringen
- Rückenlagerung mit erhöhten Beinen
- Entkleiden, Kühlung
- Flüssigkeitszufuhr, ggf. i.v.
- Monitoring, ggf. Hospitalisierung
- **KEINE** Antipyretika



Hitzschlag

= nichtinfektiöse Entzündungsreaktion mit Körperkerntemperaturen $\geq 40,6^{\circ}\text{C}$



Symptome:

- Körperkerntemperatur $\geq 40,6^{\circ}\text{C}$
- heiße, gerötete, trockene Haut (auch Schwitzen möglich)
- Erregung, Verwirrtheit, Krampfanfälle,
- Bewusstseinstörung bis Koma
- Tachykardie, Hypotonie
- Hyperventilation
- im Verlauf Multiorganversagen

Maßnahmen:

- in kühle Umgebung bringen
- entsprechende Lagerung
- Entkleidung, Kühlung
- Infusion, Monitoring, ggf. Sauerstoffgabe und Schutzintubation
- Hospitalisierung, ggf. ITS
- Behandlung von Komplikationen
- **KEINE** Antipyretika

Quellen: Jörg D, Bauderer E (2020): Sommer, Sonne, Hitzenotfall: Nicht selten lebensgefährlich. Notfallmedizin up2date 2020; 15(02): 137-146. WHO Regionalbüro für Europa (2019): Gesundheitshinweise zur Prävention hitzebedingter Gesundheitsschäden: Neue und aktualisierte Hinweise für unterschiedliche Zielgruppen, Kopenhagen. LMU München (2020): Hitzemaßnahmenplan für stationäre Einrichtungen der Altenpflege: Empfehlungen aus der Praxis für die Praxis, München.

Die „Bad Guys“

- **Blutdruckmittel**
 - z.B. Ramipril, Candesartan
- **Diuretika/Wassertabletten**
 - z.B. Furosemid, Torasemid, HCT
- **Betablocker**
 - z.B. Metoprolol, Bisoprolol
- **Schmerzmittel**
 - z.B. Ibuprofen, Diclofenac
- **Antidepressiva**
 - z.B. Sertralin, Citalopram
- **Antipsychotika**
 - z.B. Pipamperon, Quetiapin



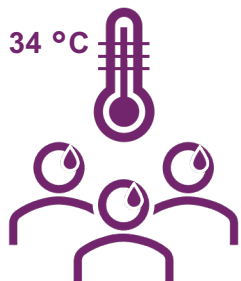
Erhöhtes Risiko einer
Krankenhausaufnahme
wegen Dehydrierung
oder Hitzeerkrankung

Hitze? Ist doch alles klar!

Gefahren, die von Hitze ausgehen werden unterschätzt!

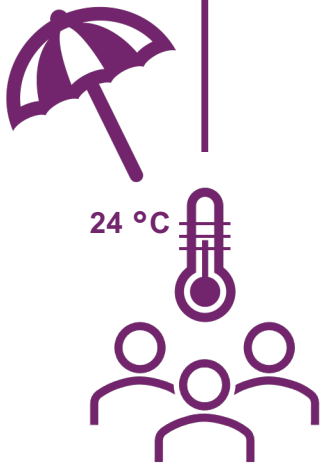
- Sensibilisierung, Aufklärung und Kompetenzentwicklung bei Patienten, Behandlern, Pflegenden und Angehörigen
- Thema Hitze ansprechen, Maßnahmen besprechen
- Informationen einholen (z.B. DWD Hitzewarnungen abonnieren)
- Kollegen informieren, an persönlichen Schutz erinnern und sensibilisieren
- Für Pflegedienste: Vermerk zu besonderen Hitzерisikofaktoren in der Akte z.B. Dachwohnung, keine Verschattung, alleinlebend
- Nahestehende einbinden

Vor Hitze und vor Sonne schützen – Umgebungsmaßnahmen



- Stellen Sie Thermometer auf
- Verdunklung am besten von außen! (75 – 90% Reduktion von Wärmestrahlung vs. 15 – 20% Reduktion bei Innenrollos)
→ Zieltemperatur: 26 °C, bei ca. 60% Luftfeuchtigkeit
- Lüften in der Nacht und den frühen Morgenstunden
- Schattenplätze schaffen
- Pflanzen insb. Bäume auf der Terrasse und Grün in den Garten (bis – 4 °C gegenüber Umgebung)
- Fassadenbegrünung – 5 °C
- Gartenteich bis – 6 °C
- Ventilatoren sind besser als offene Fenster
- Klimageräte mobil oder fest installiert

Vor Hitze und vor Sonne schützen – persönlicher Schutz



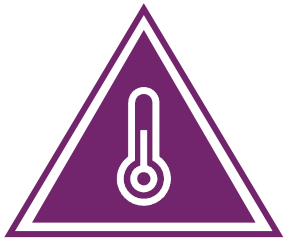
- Leichte Kleidung oder spezielle Kühلكleidung und/oder UV-Schutzkleidung
- Kleidung ggf. nass machen
- Sonnencreme mit UVA und UVB Filter verwenden mit hohem Lichtschutzfaktor und auch bei bedecktem Himmel!
- Kalte Fußbäder, kalte Wickel, Abwaschungen
- Leichte und wasserreiche Kost am besten lauwarm und mehrmals täglich
- Draußen nur im Schatten unterwegs sein
- Kopfbedeckung und Sonnenbrille
- Pflegebedürftige nicht zu warm zudecken

Vor Hitze und vor Sonne schützen – Auf Trinkmenge achten



- Stellen Sie Ihr Trinken bereit und protokollieren Sie die Menge.
→ Ziel: 1,5 – 2 Liter
- Patienten mit Herz- oder Nierenerkrankungen sollen sich täglich wiegen.
- Halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt wenn Sie Wasser-tabletten einnehmen (Z.n. HCT oder Torasemid/Furosemid)
- Trinkmenge an körperliche Aktivität anpassen;
CAVE Gartenarbeit
- Limonade, Säfte, Alkohol meiden! Kaffee in den üblichen Mengen
- Leitungswasser ist super!
Bei starkem Schwitzen auf ausreichend Elektrolyte achten.

Vor Hitze und vor Sonne schützen – Auf Anzeichen von Hitzeproblemen achten



- Körpertemperatur unter 37°C halten
- Blutdruck und Blutzucker ggf. häufiger kontrollieren
- Alarmsymptome:
 - Niedriger Blutdruck und schneller Puls
 - Schwäche und Müdigkeit
 - Trockener Mund und Schleimhäute, stehende Hautfalten
 - Verwirrtheit, Kopfschmerzen
 - Übelkeit, Erbrechen
 - Hohe Körpertemperatur
 - Krampfanfall

Vor Hitze und vor Sonne schützen – Fachlichen Rat schon vorher einholen



- Medikamentenpläne zur Prüfung in der Hausarztpraxis vorlegen
- Strategien für hitzesensible Medikamente mit Hausarztpraxis und Apotheke besprechen
- Mit Apotheke die Lagerung der Medikamente besprechen
- Persönliche Trinkmenge festlegen

Vor Hitze und vor Sonne schützen – Medikamentenlagerung



- Richtige Lagerung ist wichtig damit Arzneimittel gut wirken
- Übliche Lagertemperatur 15 – 25 °C
- Nicht im Auto (Gefahr der Temperaturen über 60 °C)
- Nicht im Bad (hohe Raumtemperatur und hohe Luftfeuchtigkeit)
- Besonderheiten von kühlpflichtigen Medikamenten beachten
z.B. Insulin