



Kantonaler Hitzeschutzplan

Ratschläge für Menschen mit chronischen Erkrankungen

Für Menschen mit chronischen Erkrankungen besteht während Hitzeperioden das Risiko, dass sich ihr Gesundheitszustand verschlechtert. Dieses Risiko kann mit der Erkrankung selbst oder der Medikation zusammenhängen. Tatsächlich kann die Einnahme von Medikamenten den Wasserhaushalt und/oder die Fähigkeit des Körpers zur Thermoregulation beeinflussen.

Die betroffenen Personen sind daher besonders aufgefordert, die Ratschläge zum Schutz ihrer Gesundheit bei Hitze umzusetzen.

1. Sich bei Medikamenteneinnahme vom Hausarzt beraten lassen

- um die Notwendigkeit, die Medikation anzupassen, zu beurteilen und um in Erfahrung zu bringen, wie Medikamente aufzubewahren sind
- Passen Sie nie eigenständig die Dosis der Medikamente an und setzen Sie Medikamente nie eigenständig ab.

2. Den Arzt über alle (auch kleine) Veränderungen des Gesundheitszustands informieren

3. Menschen mit erhöhtem Blutdruck und/oder Herzerkrankungen:

- Wenn blutdrucksenkende oder harntreibende Mittel verschrieben wurden, besonders auf die Flüssigkeitszufuhr achten: Diese Medikamente verstärken die Auswirkungen von Dehydrierung und Hitze.
- den Blutdruck verstärkt beobachten
- bei Herzinsuffizienz Ratschläge über eine angemessene Flüssigkeitszufuhr beim Arzt einholen

4. Menschen mit Atemwegserkrankungen

- Heisse und feuchte Luft kann bei chronischen Lungenerkrankungen zu einer Verschlimmerung führen.
- Medikamente stets mitführen
- sich in den Medien, auf mobilen Apps und im Internet über die Luftqualität informieren
- bei Pollenallergie Exposition möglichst vermeiden

5. Menschen mit Niereninsuffizienz und Dialysepatienten

- besonders auf das Körpergewicht achten und regelmässig den Blutdruck kontrollieren
- bei deutlichen Veränderungen dieser beiden Parameter einen Arzt konsultieren
- beim Arzt Ratschläge über eine angemessene Flüssigkeitszufuhr einholen



6. Menschen mit Diabetes

- häufiger die Blutzuckerwerte kontrollieren
- bei Ausflügen immer etwas zu essen mitführen, für den Fall, dass Unterzuckerung auftritt, was im Sommer häufiger der Fall sein kann
- Auf Sonneneinstrahlung achten, die zu ernsthaften Sonnenbränden führen kann. Aufgrund der fehlenden Empfindlichkeit der Haut besteht bei Menschen mit Diabetes das Risiko, dass sie die Verbrennungen nicht bemerken.
- Sonnenbrände können die Blutzuckerwerte erhöhen.
- Barfuss laufen insbesondere am Strand und im Schwimmbad vermeiden. Aufgrund der Erkrankung kommt es häufiger zu Verletzungen und das Komplikationsrisiko kann steigen.
- Antidiabetika und Insulin entsprechend den Anweisungen der Packungsbeilage aufbewahren
- Das Material zur Blutzuckermessung darf keiner Sonneneinstrahlung, hohen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen oder einer zu feuchten Umgebung ausgesetzt sein.

7. Menschen mit psychischen oder neurologischen Erkrankungen

- Hitze wirkt sich direkt auf die psychische Gesundheit aus; sie kann insbesondere Stress-, Angst- und Unruhezustände hervorrufen oder verstärken.
- Bei Menschen mit neurologischen Erkrankungen (zum Beispiel Alzheimer, Parkinson) kann Hitze die Symptome verstärken und zu Hospitalisierungen führen.
- Medikamente können die Situation darüber hinaus verschlimmern.
- Daher ist es äusserst wichtig, dass Menschen mit psychischen oder neurologischen Erkrankungen sich wirksam vor Hitze schützen und ihre Flüssigkeitszufuhr sicherstellen. Ihre Angehörigen können sie dabei unterstützen.

8. Warnzeichen erkennen können und wissen, wie man reagiert

Anhaltende Hitzeexposition kann folgende Symptome hervorrufen:

- Schwindel, Bewusstlosigkeit
- Übelkeit, Erbrechen
- Erschöpfung, Kraftlosigkeit
- Kopfschmerzen
- Muskelschmerzen, Muskelkrämpfe
- Schnelle Atmung, beschleunigter Herzschlag
- extremer Durst
- dunkles Urin in geringer Menge
- usw.

Bei besorgniserregendem Gesundheitszustand kontaktieren Sie den Hausarzt oder nutzen Sie die auf der Website www.vs.ch/notfall aufgeführten Telefonnummern.



DER HITZSCHLAG IST EIN LEBENSBEDROHLICHER NOTFALL

Wenn eine Person eine erhöhte Körpertemperatur hat, verwirrt oder bewusstlos ist und es nicht möglich ist, sie zum Trinken zu bewegen, rufen Sie den Notruf 144.

Während Sie auf den Rettungsdienst warten:

- Bleiben Sie bei der Person.
- Bringen Sie die Person an einen kühleren und schattigen Ort.
- Legen Sie, wenn möglich, feuchte, kühle Umschläge auf Kopf, Gesicht, Hals und Achseln der Person und wenden Sie auf dem restlichen Körper kaltes Wasser an.
- Fächeln Sie der Person so gut wie möglich Luft zu.