



Kantonaler Hitzeschutzplan

VADEMECUM für SMZ

Dieses Dokument soll den SMZ als roter Faden für die Erarbeitung und Umsetzung eines Präventionsplans für Hitzetage dienen. Es liefert Beispiele für bewährte Praktiken sowie Orientierungspunkte und ist **nicht verpflichtend**.

Ältere Menschen verspüren erst nach Anstieg der Hauttemperatur um mehrere Grad (3-5°C) das Bedürfnis, sich vor Hitze zu schützen, während bei jungen Menschen schon eine Erhöhung der Hauttemperatur um 0.5°C Hitzeschutzreflexe auslöst. Daher ist es notwendig, ältere Personen dazu anzuregen, sich vor einem zu grossen Anstieg ihrer Körpertemperatur zu schützen, der zu einem Hitzschlag mit schwerwiegenden Folgen führen könnte.

Der Mechanismus zur Regulierung der Körpertemperatur funktioniert bei älteren Menschen weniger gut. Ausserdem verspüren sie nicht unbedingt Durst und sehen sich selbst nicht als Risikogruppe. Des Weiteren verfügen sie zwar über Erfahrung sowie Methoden und Lösungen, um sich vor Hitze zu schützen, nehmen Hitze aber nicht immer als ein direktes Risiko für ihre Gesundheit wahr. Auch wenn sie sich selbst häufig nicht als direkt betroffen sehen, nehmen sie im Gegenzug umso mehr die Risiken starker Hitze für andere wahr. Daher ist es wichtig, sie am Präventionsplan zu beteiligen, ohne dass sie sich infantilisiert fühlen, wobei ihr erworbenes Wissen aus einem ganzen Leben des Umgangs mit Hitze wertgeschätzt werden sollte.

VOR DEM SOMMER

In Bezug auf das Gebäude:

- überprüfen, ob es möglich ist, die Fenster abzdunkeln, um Sonneneinstrahlung zu vermeiden (Storen, Fensterläden, Vorhänge)
- überprüfen, ob es möglich ist, für Durchzug zu sorgen, ohne die Person zu stören oder zu gefährden
- prüfen, ob eine spezifische bauliche Massnahmen in einem kühleren Raum möglich ist

In Bezug auf das Material:

- sicherstellen, dass Kühl- und Gefrierschrank richtig funktionieren (um Eiswürfel herzustellen, aber auch um zu überprüfen, dass die Lebensmittel unter bestmöglichen Bedingungen aufbewahrt werden)
- sicherstellen, dass Ventilatoren oder Klimaanlage vorhanden, einsatzbereit und richtig instandgehalten sind (Filter in gutem Zustand usw.)
- sicherstellen, dass angemessene Kleidung (locker, leicht, aus Baumwolle) in ausreichender Menge vorhanden ist



- falls eine Verlegung an einen kühleren Ort oder auf ein kühleres Stockwerk in Betracht kommt, beurteilen, ob technische Hilfe notwendig ist

In Bezug auf die Organisation:

- die Koordination der Unterstützung, die Anzahl der geplanten Hausbesuche und die Bedarfsgerechtigkeit für die Person sicherstellen
- Kontaktdaten der sowohl familiären als auch professionellen Bezugspersonen (Hausarzt, Pflegedienst ...) überprüfen und sie auf einem Dokument angeben, das sichtbar in der Nähe des Telefons aufbewahrt wird
- überprüfen, ob die Nachbarn anwesend und Geschäfte in der Nähe geöffnet sind und ob eine Regelung für den Einkauf von Lebensmitteln vorgesehen ist

BEI ANKÜNDIGUNG EINER HITZEPERIODE UND WÄHREND DER HITZEPERIODE

- die Entwicklung der Wettervorhersage, die Warnmeldungen von MeteoSchweiz, die Empfehlungen des Kantonsarztamts und die der Leitung der Einrichtung ver- bzw. befolgen
- an die [Grundsätze des Schutzes vor Hitze und die Methoden zur Abkühlung](#) erinnern
- den Risiken durch die Folgen von Hitze für Risikogruppen vorbeugen (Flüssigkeitszufuhr, Erhalt einer normalen Körpertemperatur, Prävention von Komplikationen, Überwachung von Warnzeichen* usw.)
- überprüfen, ob die älteren Menschen, ihre Angehörigen sowie die anderen Akteure sich gut mit dem Problem auskennen und über die zu ergreifenden Massnahmen zum Schutz vor den gesundheitlichen Risiken von Hitze informiert sind
- den betroffenen Personen vorschlagen, ihren Arzt zu konsultieren, um gegebenenfalls die Medikation, die spezifische Wasserzufuhr und die Aufbewahrung der Medikamente anzusprechen und anzupassen

Die Temperatur der Wohnung oder des Hauses so niedrig wie möglich halten

- Fensterläden, Storen und Vorhänge herunterlassen bzw. zuziehen, solange die Aussentemperatur höher ist als die Innentemperatur. Sobald die Aussentemperatur jedoch sinkt und unter der Innentemperatur liegt, die Fenster und Türen, soweit es geht, öffnen und für Durchzug sorgen (ohne dass dies die Person stört oder gefährdet)
- Wenn die Person in einer besonders hitzeanfälligen Wohnung lebt und kein einzelner Raum kühler gehalten werden kann, wenn möglich täglich einen Aufenthalt an einem kühlen oder klimatisierten Ort organisieren. Ist dies unmöglich, zum Kauf eines Ventilators raten und daran erinnern, dass man sich regelmässig befeuchten muss, damit dieser Ventilator wirksam ist (Methode des nassen Tuches).

Beispiele für kühle Orte:

Schwimmbad, See, öffentlicher Park, Wald, Museum, Bibliothek, Andachtsorte, Geschäft, Kino usw.



Die Methode des nassen Tuches

Befeuchten Sie das Tuch, legen Sie es für ein paar Minuten in den Kühlschrank und legen Sie das kühle Tuch auf den Körper, die Stirn, den Nacken, die Füsse oder die Hände.

Den Anstieg der Körpertemperatur bekämpfen:

- Soweit möglich, sind lauwarme Duschen die beste Lösung. Falls dies unmöglich ist oder abgelehnt wird, kann durch eine Ganzkörpertoilette die Person abgekühlt und befeuchtet werden.
- Leichte, lockere und hellte Kleidung aus Naturmaterialien wie Baumwolle kann Feuchtigkeit aufnehmen und es werden Feuchtigkeitsansammlungen vermieden, die zu Dermatitis (sehr unangenehmem roten Ausschlag) führen können.
- wiederholtes Versprühen von kühlem Wasser auf das Gesicht und den Nacken mithilfe von Zerstäubern oder Sprühflaschen
- Feuchte Tücher oder Waschlappen können im Kühlschrank aufbewahrt und auf das Gesicht oder den Nacken gelegt werden (siehe Methode des nassen Tuchs).
- bevorzugt kühle Lebensmittel mit hohem Wassergehalt verzehren (Obst, Rohkost)
- ein System zur Erfassung der täglichen Wasserzufuhr vorsehen, insbesondere, wenn die Person von mehreren Personen betreut wird

Begleitung organisieren:

- eine regelmässige Betreuung dieser Personen sicherstellen (regelmässige Kontakte, Besuche, Beurteilung des Gesundheitszustands, der Wasserzufuhr, möglicher Warnzeichen usw.)
- je nach Einschätzung der Situation regelmässig nach dem Wohlergehen erkundigen, mindestens telefonisch
- sicherstellen, dass ein Hilfs- und Solidaritätsnetz besteht eine Liste der Hilfspersonen aus Familie und Nachbarschaft oder Fachpersonen erstellen, die die Person kontaktieren kann (die Liste der Kontaktdaten ist sichtbar in der Nähe des Telefons aufzubewahren)
- der älteren Person wiederholt Ratschläge und Hinweise zu schützenden Verhaltensregeln geben

Warnzeichen erkennen können und wissen, wie man reagiert (*)

Anhaltende Hitzeexposition kann insbesondere folgende Symptome hervorrufen:

- Schwindel, Bewusstlosigkeit
- Übelkeit, Erbrechen
- Erschöpfung, Kraftlosigkeit
- Kopfschmerzen
- Muskelschmerzen, Muskelkrämpfe
- Beschleunigte Atmung, erhöhte Herzfrequenz
- extremer Durst
- dunkles Urin in geringer Menge

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.