



## Kantonaler Hitzeschutzplan

### VADEMECUM für Alten- und Pflegeheime und stationäre Einrichtungen des Sozial- und Gesundheitswesens

Dieses Dokument soll den APH und stationären Einrichtung des Sozial- und Gesundheitswesens 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.

Dies trifft ebenfalls auf Menschen mit körperlichen und/oder geistigen Behinderungen zu, die ebenfalls besonders anfällig für die gesundheitlichen Risiken bei starker Hitze sind.

#### VOR DEM SOMMER

##### In Bezug auf die Infrastrukturen:

- überprüfen, ob es möglich ist, die Fenster abzdunkeln, um Sonneneinstrahlung zu vermeiden (Storen, Fensterläden, Vorhänge)
- überprüfen, ob es möglich ist, verglaste Flächen in Gemeinschaftsräumen abzdunkeln
- die Räume identifizieren, die am schwierigsten zu kühlen sind
- sicherstellen, dass es einen klimatisierten Raum oder einen Raum gibt, der kühl bleibt und in dem sich die Bewohner aufhalten können
- die Funktionsfähigkeit und Filter der Anlage zur Kühlung der Raumluft überprüfen lassen, falls eine solche Anlage vorhanden ist
- dafür sorgen, dass Thermometer für die Umgebungsluft vorhanden sind



### **In Bezug auf die Logistik:**

- dafür sorgen, dass Ventilatoren, Sprühflaschen, leichte Handtücher oder Wischtücher vorhanden sind, die befeuchtet werden können
- die Modalitäten der Eis- und Wasserversorgung der Einrichtung kontrollieren
- Möglichkeiten zur Verteilung kühler Getränke prüfen
- die Möglichkeit einplanen, das Menü so anzupassen, dass kalte Mahlzeiten mit hohem Wassergehalt (Obst, Rohkost, mögliche Aufteilung der Zufuhr in mehrere Portionen) und mineralienreiche Mahlzeiten vorgesehen werden können

### **In Bezug auf die Bewohner:**

- die am stärksten gefährdeten Personen identifizieren und wiegen (das Gewicht ist ein einfacher Indikator für die Überwachung des Wasserhaushalts)
- Beobachtungs- und Versorgungsprotokolle für Hitzeperioden erarbeiten
- für jeden Bewohner beim Hausarzt individuelle Hinweise insbesondere in Bezug auf die Anpassung der Medikation, die spezifische Wasserzufuhr und die Aufbewahrung der Medikamente einholen
- sicherstellen, dass die Bewohner angemessene Sommerkleidung haben: Leichte, helle und lockere Kleidung aus Naturmaterialien wie Baumwolle kann Feuchtigkeit aufnehmen und es werden Feuchtigkeitsansammlungen vermieden, die zu Dermatitis (sehr unangenehmem roten Ausschlag) führen können.
- Abstimmung auf einrichtungsübergreifender Ebene (zum Beispiel AVALEMS/VWAP), um einen gemeinsamen Grundvorrat an Infusionsbeuteln zur Rehydratation zur Verfügung zu haben

## **BEI ANKÜNDIGUNG EINER HITZEPERIODE UND WÄHREND DER HITZEPERIODE**

### **Organisation in der Einrichtung:**

- 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
- Beobachtung der gefährdeten Personen organisieren (Flüssigkeitszufuhr, Erhalt einer normalen Körpertemperatur, Prävention von Komplikationen, Überwachung von Warnzeichen\* usw.)
- überprüfen, ob die Fachpersonen und anderen Akteure sich gut mit dem Problem auskennen und über die zu ergreifenden Massnahmen zum Schutz vor den gesundheitlichen Risiken von Hitze informiert sind
- Fenster und Fensterläden schliessen, insbesondere an den der Sonne ausgesetzten Fassaden; sie geschlossen halten, solange die Aussentemperatur über der Innentemperatur im Raum liegt
- Fenster so weit wie möglich öffnen und für Durchzug im ganzen Gebäude sorgen, sobald die Aussentemperatur unter der Innentemperatur liegt
- beurteilen, ob es sinnvoll ist, körperliche Aktivitäten aus Ausflüge während der heissesten Stunden weiterhin durchzuführen oder zu streichen
- die Temperatur der Räume überwachen



### In Bezug auf die Gesundheit der Bewohner sind folgende Aspekte zu überwachen:

- Körpertemperatur, Gewicht, mögliche Trockenheit des Mundes sowie Zustand der Haut (Rötung, Straffheit der Haut usw.)
- jegliche Verhaltensänderungen
- Abwesenheit der folgenden klinischen Anzeichen von Dehydrierung\*: Kopfschmerzen, grosses Erschöpfungsgefühl, Kraftlosigkeit, Schwindel, Unwohlsein, Desorientierung, Schlafstörungen

### Individuelle Prävention organisieren:

- alle Bewohner während mindestens drei Stunden am Tag in den gekühlten Raum bringen, falls vorhanden
- in regelmässigen Abstand Wasserzufuhr einplanen und insbesondere die Personen identifizieren, die nicht selbst trinken können
- die Bewohner in drei Gruppen aufteilen:
  1. **in der Lage, selbstständig zu trinken:** es reicht aus, sie zum Trinken aufzufordern und eine Beobachtung zu organisieren
  2. **ganz oder teilweise auf Hilfe angewiesen:** Unterstützung organisieren, damit diese Personen jeden Tag eine ausreichende Wasserzufuhr haben
  3. **mit Schluckstörungen:** Wassergel verwenden
- den Arzt informieren, falls die Zufuhr nicht ausreicht, um, wenn nötig, durch subkutane Injektion oder intravenös Wasser zuzuführen
- ausser bei gegenteiliger Meinung des Hausarztes dafür sorgen, dass die Person mindestens 1.5 Liter trinkt, oder Flüssigkeit in Form von eventuell nach Geschmack der Person aromatisiertem Wasser, Suppen, Milchprodukten, (auch warmem) Tee oder Kräutertee zuführen
- Getränke mit hohem Koffeingehalt (Kaffee, Tee, Cola sowie sehr süsse (Limonade) und alkoholische Getränke vermeiden
- die Personen so leicht wie möglich anziehen (lockere und leichte Kleidung)
- Besprühung mit Wasser auf dem Gesicht und anderen unbedeckten Körperteilen mithilfe von Zerstäubern oder Sprühflaschen anbieten
- feuchte, eventuell im Kühlschrank gekühlte Tücher auf das Gesicht und auf den Nacken legen
- den Mund befeuchten: Mund spülen, Wasser sprühen
- wenn möglich, so oft wie möglich für kühle Duschen oder Bäder sorgen
- den betreffenden Arzt informieren, wenn Personen (selbst leichte) Warnzeichen zeigen, damit ihre Versorgung angepasst werden kann, insbesondere ihre Medikation und Wasserzufuhr

### Warnsignale erkennen können und wissen, wie man reagiert (\*)

Anhaltende Hitzeexposition kann insbesondere folgende Symptome hervorrufen:

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



Bei besorgniserregendem Gesundheitszustand kontaktieren Sie den Hausarzt oder nutzen Sie die auf der Website [www.vs.ch/notfall](http://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 kühlen 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.



## **EMPFEHLUNGEN ZUR VERÜBERGEHENDEN NUTZUNG VON KLIMAAANLAGEN**

Klimatisierung kann eine angemessene Präventionsmassnahme sein, wenn es unmöglich ist, auf anderem Wege zu verhindern, dass Hitze über die Fenster eindringt.

Es sind jedoch Sicherheitsvorkehrungen zu treffen, damit diese Massnahme nicht zu anderen Problemen führt. Neben dem hohen Energieverbrauch, der zur Erderwärmung und damit zum Anstieg der Temperaturen beiträgt, kann Klimatisierung auch eine Reihe gesundheitlicher Folgen haben:

- Eine zu hohe Temperaturdifferenz beim Übergang von einem nicht klimatisierten Raum in einen klimatisierten Raum führt zu einem Kältegefühl, das die Entwicklung möglicher ansteckender viraler oder bakterieller Atemwegserkrankungen hervorrufen kann.
- Klimatisierung kann zu Irritationen der Haut und der Schleimhäute der Augen und Atemwege führen, was mit der Staubentwicklung bei schlecht instandgehaltenen Geräten oder Anlagen zusammenhängt.
- Sie kann zu Lärmbelastung führen (im Raum, aber auch draussen) und die Personen im Raum stören, wenn sie über längere Zeit kühler und trockener Luft ausgesetzt sind.
- In selteneren Fällen kann es aufgrund des schlechten Unterhalts der Anlagen zu allergischen Reaktionen kommen.
- Im Übrigen können bestimmte Klimaanlageanlagen (zentralisierte Anlagen, die Wasserdampf ausstossen) ein Legionellose-Risiko hervorrufen, das mit der mangelnden Instandhaltung der Kühltürme, falls vorhanden, zusammenhängt.

Wenn die Nutzung der Klimaanlage unabdingbar ist, weil keine anderen Massnahmen in Betracht kommen, sind vom Personal der Einrichtung vor allem folgende Sicherheitsvorkehrungen zu treffen:

- sich durch eine Fachperson in Bezug auf die Wahl eines Geräts, das der Raumgrösse angemessen ist, und in Bezug auf die Installation beraten lassen
- sicherstellen, dass das Gerät richtig funktioniert und gewartet wird regelmässig die Filter wechseln
- Temperaturschocks beim Betreten eines klimatisierten Raums vermeiden
- Die Verwendung der Klimaanlage sollte zeitlich beschränkt sein. Es wird empfohlen, sie nur so lange einzuschalten, wie es nötig ist, um den Raum abzukühlen.
- den Raum trotzdem lüften (durch Klimaanlageanlagen gelangt keine neue Luft in den Raum und die Luft wird nicht erneuert)