HITZE AM ARBEITSORT

Was können wir tun?

HIGELA

Hitzeresiliente und gesundheitsfördernde
Lebens- und Arbeitsbedingungen
in der stationären Pflege

BKK Dachverband

KLUG
Deutsche Allianz
Klimawandel und Gesundheit

AWO Bundesverband e.V.

INHALT

Hitzebelastungen am Arbeitsort 1

Auswirkungen von Hitze auf unseren Körper 2

Krankheitszeichen bei Hitze 3

Ungünstige Faktoren 4

Hitzeschutzmaßnahmen am Arbeitsort – TOP Maßnahmen 5

TOP-Maßnahmen: Technik und Wohnraum 6

TOP-Maßnahmen: Organisation 7

TOP-Maßnahmen: Persönlicher Schutz 8

TOP-Maßnahmen: Pflegerische Versorgung 1 9

TOP-Maßnahmen: Pflegerische Versorgung 2 10

Klimawandel und Hitze 11

Quellenangaben 12

ÜBER DIESE SCHULUNGSMATERIALIEN

Im Begleitheft zu diesem Ringbuch „Hitze am Arbeitsort – Was können wir tun?" finden Sie weiterführende Informationen zu den verschiedenen Themen sowie praktische Tipps und Hinweise für die Umsetzung.

HITZEBELASTUNGEN AM ARBEITSORT

Technische Regeln für Arbeitsstätten

Ab 35°C

Ohne entsprechende Maßnahmen, wie z.B. Luftduschen, Wasserschleier, ist ein Raum ab 35°C Lufttemperatur **nicht mehr zum Arbeiten geeignet.**

Ab 30°C

Umsetzen verschiedener Maßnahmen zur Entlastung und zum Schutz der Mitarbeitenden z.B.: effektive Verschattung, Lüften, erfrischende Getränke, Arbeitszeitverlagerung, Pausen

Ab 26°C

Erste Vorkehrungen zur Entlastung der Arbeitnehmer sind hilfreich – verpflichtend sind diese spätestens ab 30°C

Im Einzelfall ist zusätzlicher Schutz nötig, z.B. für schwangere, stillende oder vorerkrankte Mitarbeitende.

© ASR A3.5 Technische Regeln für Arbeitsstätten: Raumtemperatur. Ausschuss für Arbeitsstätten (2010), zuletzt geändert 2022; Seite 6 ff.

AUSWIRKUNGEN VON HITZE AUF UNSEREN KÖRPER

Jeder Mensch erlebt Hitze anders. Einige Personen haben keine oder leichte gesundheitliche Probleme. Andere können durch Hitze so krank werden, dass sie ins Krankenhaus müssen oder Lebensgefahr besteht. Mögliche Hitzekrankheiten sind u.a. Hitzeausschlag, Hitzekrämpfe, Sonnenstich, Hitzeerschöpfung und Hitzschlag.

GEHIRN

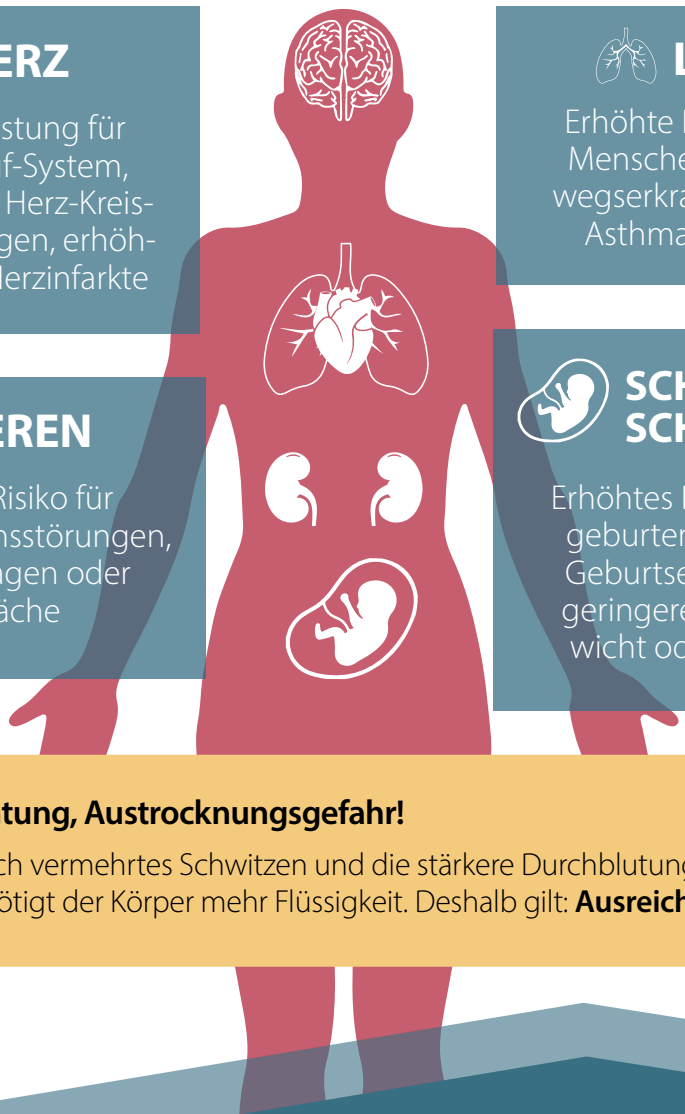
Erhöhtes Risiko für Schlaganfälle, verschlechterte mentale Gesundheit, Aggressivität und Gewaltbereitschaft

HERZ

Erhöhte Belastung für Herz-Kreislauf-System, verschlimmert Herz-Kreislauf-Erkrankungen, erhöhtes Risiko für Herzinfarkte

LUNGE

Erhöhte Belastung für Menschen mit Atemwegserkrankungen wie Asthma und COPD



NIEREN

Erhöhtes Risiko für Nierenfunktionsstörungen, Nierenversagen oder -schwäche

SCHWANGERSCHAFT

Erhöhtes Risiko für Frühgeburten, ungünstige Geburtsereignisse wie geringeres Geburtsgewicht oder Kindestod

Achtung, Austrocknungsgefahr!

Durch vermehrtes Schwitzen und die stärkere Durchblutung der Haut, benötigt der Körper mehr Flüssigkeit. Deshalb gilt: **Ausreichend trinken!**

KRANK DURCH HITZE?

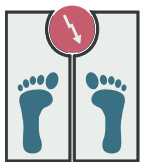
So können die Symptome aussehen:

Kreislaufbeschwerden
Schwindel

Puls erhöht, verminderter RR, verminderter Puls-füllungsdruck

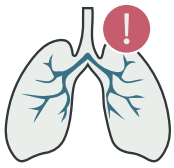
Unruhegefühl
Plötzliche Verwirrtheit
Bewusstseinstrübung
Bewusstlosigekit

Erschöpfungsgefühl
Schwächegefühl



Schneller Gewichtsverlust

mehr als 5%



Kurzatmigkeit

Durstgefühl

Achtung:
häufig fehlt auch das Durstgefühl

Trockener Mund
Trockene Zunge
Trockene Haut
Vermindeter Hautturgor

Achtung:
Nicht immer zeigt sich eine stehende Hautfalte

Verminderte Urinausscheidung
Zunehmende Harnkonzentration

Steigende Körpertemperatur

mehr als 39°

UNGÜNSTIGE FAKTOREN BEI DER ARBEIT WÄHREND HITZE

GRUNDSÄTZLICH HILFREICH BEI HITZEPERIODEN

Informieren Sie sich über Hitze, die Gesundheitsgefahren und wie man sich schützen kann.

Erklären Sie den Bewohner*innen und Besucher*innen, warum das Thema „Hitze und Gesundheit" wichtig ist.

Animieren Sie alle in der Einrichtung wohnenden und arbeitenden Personen (von der Pforte bis zur Haustechnik), Hitzeschutzmaßnahmen durchzuführen und beziehen Sie die Personen aktiv mit ein.

Bereitstellen und Verteilen von Informationen über Hitze an alle Personen, die sich in der Einrichtung aufhalten, um das Bewusstsein zu stärken.

HITZESCHUTZMAßNAHMEN AM ARBEITSORT

Das TOP-Prinzip als Hilfestellung

1. Technische & wohnraumbezogene Maßnahmen...

...können vielerorts bereits mit wenig Aufwand umgesetzt werden. Bereits niedrigschwellige Maßnahmen haben einen deutlichen Effekt auf die Raumtemperatur. Für langfristige baulich-technische Maßnahmen lohnt es sich, Hitzeschutz mit einzuplanen und in die Gebäudekonzepte aufzunehmen.

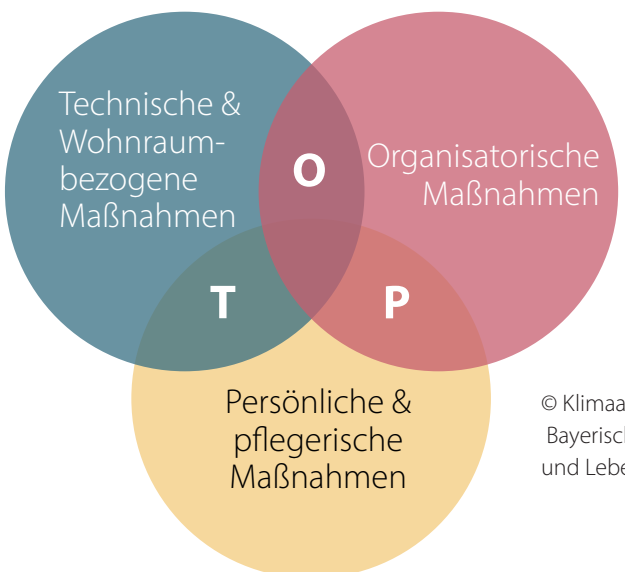
2. Organisatorische Maßnahmen...

...können in einigen Arbeitsbereichen für eine Entlastung sorgen, sofern es möglich ist, Arbeitsabläufe der Hitze anzupassen. Oft sind Kreativität und Teamarbeit hier der Schlüssel.

3. Persönliche und pflegerische Schutzmaßnahmen...

...beziehen sich auf Hilfestellungen und Maßnahmen, die den Mitarbeitenden bei Hitze entlasten. Die pflegerischen Maßnahmen richten sich an den Gesundheitsschutz der Bewohnenden.

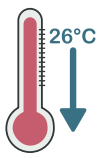
Auf den folgenden Seiten gehen wir genauer auf die einzelnen TOP-Maßnahmen ein:



© Klimaanpassung in der Pflege (KlapP): Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (2023)

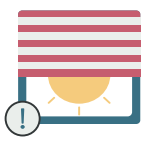
TOP-MAßNAHMEN

Technik und Wohnraum



Achten Sie auf die Raumtemperatur.

Die Temperatur und Luftfeuchtigkeit regelmäßig erfassen. Idealerweise nicht über 26°C Lufttemperatur und ca. 60%rF Luftfeuchtigkeit.



Lassen Sie Hitze gar nicht erst in das Haus.

Verschatten der Zimmer, sobald die Sonne direkt hineinscheint. Außenliegende Verschattungsanlagen sind am effektivsten.

Vorsicht:
Wenn es zu dunkel ist, können Objekte übersehen werden, wodurch die Sturzgefahr steigen kann.

Lüften Sie während kühler Temperaturen.

Am besten in der Nacht und in den frühen Morgenstunden. Lüften Sie aber auch tagsüber, sollten die Innenräume zu stickig sein!

Nutzen Sie Ventilatoren bei Bedarf.

Vorsicht: nicht direkt im Luftzug sitzen. Ab 36°C und einer Luftfeuchtigkeit über 60%rF kühlen Ventilatoren nicht mehr und sollten nicht verwendet werden.

Klimaanlagen können eine sinnvolle Ergänzung sein.

z.B. in Medikamentenräumen, geschlossenen Ruheräumen.

Vorsicht:
Es besteht Unterkühlungsgefahr. Außerdem hohen Energieverbrauch und erhöhte Abwärme im Außenbereich beachten.

TOP-MAßNAHMEN

Organisation

Informieren Sie sich und andere vor Hitzeperioden.

Über den Deutschen Wetterdienst (www.DWD.de) kann ein E-Mail-Newsletter abonniert und eine App genutzt werden.

Bereiten Sie sich gemeinschaftlich vor und verwenden Sie Hitzemaßnahmenpläne.

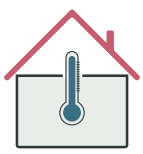
Ein feste, funktionsübergreifende Steuerungsgruppe hilft in der Vorbereitung. Dabei unterstützen konkrete Maßnahmen- und Ablaufpläne in der Vorbereitung vor Hitze und erleichtern die Umsetzung während der heißen Zeit.

Lassen Sie sich von anderen helfen.

Ehrenamtliche, Besucher*innen und Angehörige können während Hitzeperioden unterstützen, z.B. bei der Trinkmotivation, Anreichung von Getränken oder der Beobachtung des Gesundheitszustandes.

Passen Sie Ihre Arbeitsabläufe an die Hitze an.

Sofern es möglich ist, verlegen Sie anstrengende Tätigkeiten in die kühleren Tagezeiten oder lassen Sie sie notfalls ausfallen. Wechseln Sie sich bei sehr anstrengenden Tätigkeiten ab. Gemeinsame Absprachen im Team sind wichtig, um die Prozesse anzupassen.



Nutzen Sie kühle Räumlichkeiten und schattige Außenbereiche.

Vermeiden Sie den Aufenthalt in heißen Räumen. Zum Beispiel das Teammeeting im Innenhof, statt im engen Zimmer im 6. Stock unter dem Dach abhalten. Kellerräume und Zimmer Richtung Norden sind während Hitze meist länger kühl.

TOP-MAßNAHMEN

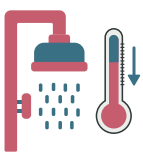
Persönlicher Schutz

Planen Sie Ihre Flüssigkeits- und Elektrolytaufnahme.

Durch Erinnerungshilfen und kurze Pausen, Getränke an unterschiedlichen Orten, zusätzliche Getränkekühlschränke usw. Die Aufnahme von Flüssigkeit und Elektrolyten kann durch bestimmte Nahrungsmittel ergänzt werden, z.B. Melone, Erdbeeren, Tomaten, Gurken, Bananen und Wassereis.

Passen Sie die Pausen an.

Häufiger eingeplante Pausen, besonders in heißen Tageszeiten reduzieren die Belastung. Dabei sollten Pausen zur Erholung und ggf. Körperkühlung genutzt werden. Hilfreich ist der Aufenthalt in kühlen Räumen, in denen Entspannung möglich ist.

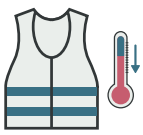


Verschaffen Sie sich Abkühlung.

Feuchte Umschläge auf Armen, Beinen, Stirn oder Nacken unterstützen die Körperkühlung. Sofern es angenehm ist, sprühen Sie Wasser aus einer Sprühflasche auf ihren Körper und lassen Sie sich kühles Wasser über die Handgelenke laufen.

Praktizieren Sie Achtsamkeit, gegenseitige Rücksichtnahme, Unterstützung und Teamarbeit.

Eine wertschätzendes Arbeitsklima ist nicht nur bei Hitze wertvoll. Gute Teamarbeit ist eine Ressource in herausfordernden Situationen und entlastet auch jeden Einzelnen.



Tragen Sie Kühlkleidung und kühlende Accessoires.

Kleine Tücher für den Nackenbereich, Pulskühler, Kühlwesten etc. unterstützen bei der Körperkühlung, sofern das Tragen als angenehm empfunden wird.

Pflegen Sie einen gesunden Lebensstil.

Ausreichend Schlaf und ein fittes Herzkreislaufsystem stärken die körperliche Resilienz auch vor Hitzeauswirkungen.

TOP-MAßNAHMEN

Pflegerische Versorgung

Sie kennen die Bewohner*innen sehr gut und sind Expert*innen der fachgerechten Pflege und Betreuung. Täglich fördern und erhalten Sie die Gesundheit der Bewohner*innen. Dadurch können Sie die Situation oft sehr gut einschätzen. Die untenstehende Darstellung zeigt eine Vielzahl von Risiken, die Bewohner*innen betreffen können.

Drei pflegerelevante Gesundheitsrisiken bei Hitze

ANPASSUNGSSCHWIERIGKEITEN

Geringere Abgabe der Körperwärme

- verringerte Durchblutung der Haut
- verringertes Schwitzen

Dehydratation

- vermindertes Durstgefühl
- geringerer Körperwasseranteil

Geringere Wahrnehmung der Hitze

- unpassende Kleidung
- körperliche Aktivität
- langer Aufenthalt in sehr heißer Umgebung

MEDIKAMENTE

Unerwünschte Arzneimittelwirkungen:

- Beruhigungsmittel
- Diuretika
- blutdrucksenkende Medikamente
- Transdermale Therapeutika

Korrekte Lagerung

- Suppositorien
- Insulin
- Aerosole

GESUNDHEITS RISIKO

VIELE ERKRANKUNGEN

- neurologische Erkrankungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Stoffwechselerkrankungen
- Infektionserkrankungen
- Bettlägerigkeit und eingeschränkte Beweglichkeit

TOP-MAßNAHMEN

Pflegerische Versorgung

Erfassen Sie das individuelle Risiko vor dem Sommer.

Dabei können die drei Faktoren der vorherigen Seite wichtig sein. Die Pflegeplanung bietet dabei eine Unterstützung und auch die Erfassung der Trinkmenge durch ein Trinkprotokoll kann sinnvoll sein.

Achten Sie auf hitzebedingte Krankheitszeichen.

Anzeichen von Austrocknung oder Auffälligkeiten/Verschlechterung des Allgemeinzustandes. Ggf. ist eine regelmäßige Haut- und Vitalzeichenkontrolle nötig.

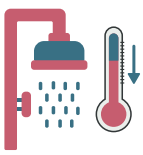
Unterstützen Sie die Flüssigkeitsaufnahme.

Zusätzliche Trinkrunden, Berücksichtigung individueller Trinkgewohnheiten, ein kreatives Getränkeangebot und flüssigkeitsreiche Lebensmittel sind hilfreich.

Vorsicht:
Ggf. die Trinkmenge mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin abklären.

Passen Sie das Speiseangebot an.

Leichte Kost, z.B. Salate, Suppen, mediterrane Gerichte, Kaltschalen, sind gut verträglich und unterstützen den Körper mit wichtigen Elektrolyten.
→ Sommerspeiseplan einführen.



Nehmen Sie zusätzliche kühlende Pflegemaßnahmen vor.

Kühle Fußbäder, kühle Waschungen/Duschen, feuchte Umschläge unterstützen die Körperkühlung. Auch luftige Kleidung, dünne Bettwäsche, sowie eine Positionierung, mit wenig Kissen und häufigeren Mikrolagerungen bzw. schiefe Ebene sind hilfreich.

Gleichen Sie die Medikamentenverordnungen ab.

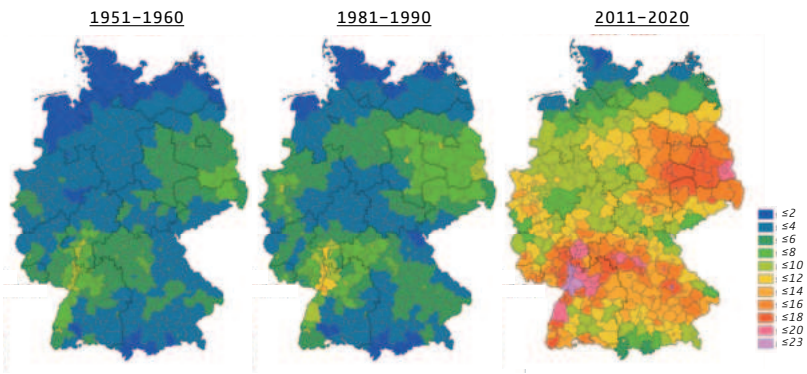
Gemeinsame Abstimmung mit dem behandelnden Arzt / der behandelnden Ärztin, um Komplikationen zu vermeiden. Ggf. ist es ebenfalls nötig die Lagerung anzupassen.

KLIMAWANDEL UND HITZE

Das Thema Hitze wird uns weiterhin beschäftigen. Denn durch den Klimawandel wird es immer heißer. Diese Veränderungen sind bereits auch in Deutschland zu spüren. Die Zahl der Hitzetage steigt.

Zahl der Hitzetage steigt, besonders im Osten und Südwesten

Mittlere Anzahl heißer Tage pro Jahr, je Kreis und Dekade



Quelle: VdS GeoVeris; Datenbasis DWD, Nationale Klimaüberwachung
© www.gdv.de | Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV)

GDV

>30°C

An einem Hitzetag erreicht die Tageshöchsttemperatur 30°C oder mehr.

Bei drei aufeinanderfolgenden heißen Tagen spricht man meist von einer **Hitzewelle.**

>20°C

Bei einer sogenannten **Tropennacht** fällt die Temperatur auch in der Nacht nicht unter 20°C.

Somit ist es für den Körper schwierig, sich zu erholen.

Damit es nicht noch heißer wird, muss der Klimaschutz weiter vorangetrieben werden. Das Gute dabei ist: **Hitzeschutz kann auch zu mehr Klimaschutz beitragen!** Und was gut fürs Klima ist, ist auch für die Gesundheit gut!

Zum Beispiel:

Besonders an heißen Tagen sollte man leichte, gut verdauliche und wasserreiche Kost essen, also viel Gemüse und Obst. Pflanzliche Lebensmittel verursachen meistens deutlich weniger Treibhausgase, als Fleischprodukte – das ist gut fürs Klima!

VIELEN DANK!

Liebe Nutzer*innen,

vielen Dank für die Teilnahme an der Sensibilisierungsmaßnahme zum Thema:
Hitzeresilienz in der stationären Pflege stärken.

Wir hoffen, dass die Informationen Sie dabei unterstützen, gemeinsam individuelle Maßnahmen zur Reduzierung der Hitzebelastung zu treffen und umzusetzen.

Das HIGELA-Projekt wird vom AWO Bundesverband e.V. und der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. geleitet und gemeinsam mit dem AWO Senioren- und Sozialzentrum gGmbH Sachsen-West, AWO Bezirksverband Oberbayern e. V., AWO sozial gGmbH, AWO Bezirksverband Rheinland e. V. und der AWO Gesellschaft für Altenhilfeeinrichtungen mbH durchgeführt.

Das HIGELA-Projekt wird vom BKK Dachverband e.V. gefördert.
Weitere Informationen zum Projekt finden Sie unter:
www.higela.de

Einen ruhigen Dienst und stets kühlen Kopf wünscht Ihnen das HIGELA-Team!

Quellen:
Die Inhalte des Faktenfinder orientieren sich strukturell und inhaltlich in großen Teilen an dem Bildungsmodul: Klimawandel und Bildung, das vom LMU Klinikum der Universität München entwickelt und zur Verfügung gestellt wird. Das Angebot der LMU und des Landesamtes für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit ist aus dem Projekt Klimaanpassung in der Pflege (KlapP) entstanden, dort finden Sie Onlineschulungen für die Pflege.

Weitere Quellen:
ASR A3.5 Technische Regeln für Arbeitsstätten (2010). Raumtemperatur. Ausschuss für Arbeitsstätten.
Zuletzt geändert 2022. Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (2023).

Schulung:
Pflege bei Hitze (Kurzversion). Erstellt im Rahmen des Forschungsprojekt: Klimaanpassung in der Pflege (KlapP): Umsetzung von Hitzeaktionsplänen in Bayern auf Basis der Empfehlungen des Umweltbundesamts. Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) (2024): VdS GeoVeris, Datenbasis DWD, Nationale Klimaüberwachung.