



Gesunde  
Gemeinde  
*gemeinsam gestalten*

Marktgemeinde  
**GRATKORN**



# GUT DURCH DIE HITZE

INFORMATION FÜR PFLEGEKRÄFTE  
UND PFLEGENDE AN- UND  
ZUGEHÖRIGE

**TRINKEN.  
KÜHLEN.  
SCHÜTZEN.**

Grat<sup>2</sup>

KLAR!  
Vorbereitet auf die Klimakrise

klima+  
energie  
fonds

**HILFREICHE TIPPS FÜR  
VULNERABLE PERSONEN**



**Gemeinsam  
stark**  
Gratkorn

Medieninhaber:  
Marktgemeinde Gratkorn  
8101 Gratkorn - Dr. Karl Renner-Straße 47  
Telefon: +43 3124 22201 0, Fax: +43 3124 22201 529  
Mail: [gemeinde@gratkorn.gv.at](mailto:gemeinde@gratkorn.gv.at)  
DVR-Nummer: 0476838

# WICHTIG: HITZESCHUTZ BEGINNT VOR DER HITZEPERIODE!



## Bauliche Maßnahmen:

Nehmen Sie – falls notwendig – gezielte Veränderungen zum Hitzeschutz in der Wohnung vor, zum Beispiel:

- Anbringen von Sonnenschutzfolien an Fenstern
- Einbau von Außenjalousien zur Reduktion der Sonneneinstrahlung
- Weitere Maßnahmen zur Vermeidung von starker Aufheizung der Innenräume



## Hitze – eine unterschätzte Gefahr in der Pflege – Warum ist Hitze gefährlich?

- Ältere und pflegebedürftige Menschen schwitzen oft weniger
- Durstgefühl ist vermindert
- Chronische Erkrankungen verschärfen das Risiko
- Medikamente können die Hitzeregulation beeinflussen (fragen Sie Ihre Ärzt\*in)



## Besonders gefährdet sind:

- Personen über 65 Jahre
- Menschen mit Demenz
- Bettlägerige Personen
- Menschen mit Herz-, Nieren- oder Lungenerkrankungen
- Alleinlebende Personen

## ⚠️ Warnzeichen ernst nehmen!

### Achte auf:

- Trockenen Mund
- Schwindel, Schwäche
- Verwirrtheit
- Kopfschmerzen
- Kreislaufbeschwerden
- Übelkeit und Erbrechen
- Trockene Haut oder starkes Schwitzen
- Hohe Körpertemperatur ( $>39^{\circ}\text{C}$ )
- Dunkler Urin oder wenig Harn

## 👉 Im Notfall: 144 (Österreich)

### Was hilft bei Hitze?



#### Ausreichend trinken

- 1,5–2 Liter täglich (wenn medizinisch erlaubt)
- Regelmäßig anbieten – nicht auf Durst warten!
- Geeignet: Wasser, Tee, verdünnte Säfte (nicht eiskalt!)



#### Wohnraum kühl halten

- Früh lüften (morgens & nachts)
- Tagsüber Fenster schließen & abdunkeln
- Ventilatoren gezielt einsetzen



## Richtig kleiden

- Leichte, helle Kleidung
- Atmungsaktive Stoffe
- Kopfbedeckung bei Aufenthalt im Freien



## Körper kühlen

- Kühle Fußbäder (nicht eiskalt!)
- Feuchte Tücher (Nacken, Arme)
- Lauwarmes Duschen (nicht eiskalt!)
- Vermeiden Sie Aktivitäten im Freien zwischen 11 und 18 Uhr bei hoher Ozonbelastung



## Leicht essen

- Kleine, leichte Mahlzeiten (Nahrung mit viel Wassergehalt)
- Obst & Gemüse bevorzugen
- Weniger Fett & schwere Kost



## Für Pflegekräfte & Angehörige

- Trinkprotokoll führen
- Regelmäßig nach Befinden fragen
- Medikamente prüfen, bestimmte Medikamente können Dehydrierung fördern und die Temperaturregulation stören (fragen Sie Ihre Ärzt\*in)
- Auf Veränderungen sofort reagieren



**Wichtig: Regelmäßige Zuwendung und Beobachtung retten Leben!**