

Empfehlungen zum Umgang mit Menschen mit Demenz bei großer Hitze

Veränderungen des Klimas werden auch in Deutschland zunehmend deutlicher spürbar. So hat zuletzt die Hitzewelle im Juni dieses Jahres dafür gesorgt, dass die Menschen mit anhaltenden Außentemperaturen von zum Teil deutlich mehr als 30 Grad Celsius konfrontiert waren. Ein Zustand, der sich dadurch verschlimmerte, dass es auch nachts nicht spürbar abkühlte.

Solche Temperaturen schaden dem Organismus, insbesondere auch dem von älteren Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Erste Anzeichen sind Schwindel, Verwirrtheit und Erschöpfung. In schlimmeren Fällen kann es zum Hitzschlag mit Todesfolge kommen.

Bei Menschen mit Demenz kann die Hitze zu (noch) stärkerer Verwirrtheit und Müdigkeit führen. Die folgende Handreichung ist insbesondere für angehörigen-geführte Demenz-Wohngemeinschaften gedacht, wobei die Vorschläge für die Maßnahmen allgemeingültig sind und auch für andere Gruppen interessant sein können.

Das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) hat 2023 einen Hitzeschutzplan veröffentlicht, unter anderem mit den Zielen einer Sensibilisierung der Bevölkerung, der Reduzierung und Vermeidung von hitzeassoziierten Todesfällen und dem Auslösen von Schutzmaßnahmen. Als die drei wichtigsten Elemente der Vorsorge beschreibt das BMG auf seiner Website Verhaltensmaßnahmen im Hitzefall für die zu betreuenden Personen und das Personal, bauliche Maßnahmen und das Entwickeln eines Hitzemaßnahmenplans.

Hitzemaßnahmenplan

Der Qualitätsausschuss Pflege hat 2024 eine „Bundeseinheitliche Empfehlung des Qualitätsausschusses Pflege zum Einsatz von Hitzeschutzplänen in Pflegeeinrichtungen und –diensten vom 28.03.2024, geändert am 11.12.2024“ veröffentlicht. Darin wird die Erarbeitung von entsprechenden Plänen empfohlen. Da es sich bei angehörigen-geführten Demenz-Wohngemeinschaften um eine Privatwohnung handelt, besteht für dort tätige ambulante Pflegedienste keine Notwendigkeit, diesen Empfehlungen zu folgen. Gleichwohl ist es im Sinne der in der Gemeinschaft lebenden Personen wie auch der Beschäftigten des ambulanten Pflegedienstes, durch die sie versorgt werden, entsprechende Pläne zu erarbeiten.

Ein frühzeitig entwickelter Maßnahmenplan ist notwendig, damit im Hitzefall alle Beteiligten wissen, was zu tun ist, und die Maßnahmen zeitnah umgesetzt werden können. Hierzu zählen alle Maßnahmen, die zur Kühlung der Betreuten, Pflegebedürftigen und natürlich auch des Personals beitragen. Zu den Maßnahmen gehören unter anderem die Verschattung von Räumen, angepasste leichte Kleidung und Bettbedeckung, regelmäßiges Anbieten von Getränken und/oder wasserhaltigen Lebensmitteln, ein angepasster Essensplan und umfassende Maßnahmen der Kühlung (z.B. durch kühle Fußbäder, Kompressen oder Duschen).

Im folgenden werden einige Verhaltensmaßnahmen und ihre Bedeutung mit Hinweisen zur Umsetzung beschrieben.

Verhaltensmaßnahmen

Verschatten

Die Verschattung von Fenstern und anderen Glasbereichen sollte möglichst von außen durch Rollläden bzw. Markisen erfolgen und soll dafür sorgen, dass die wärmetagenden Sonnenstrahlen erst gar nicht ins Hausinnere eindringen können. Ist dies nicht möglich, können auch innenliegende helle Plissees oder dichte Vorhänge einen gewissen Schutz bieten.

Häufig wird die Verschattung als Verdunkelung bezeichnet, was zu der irrigen Annahme führen kann, dass es in den Räumlichkeiten dunkel sein sollte. Das ist keineswegs der Fall und gerade bei älteren Menschen und Menschen mit Demenz kann es sogar kontraproduktiv sein. Menschen mit Demenz erkennen häufig Kontraste nicht so gut wie Gesunde. Dabei gilt, je weniger Licht vorhanden ist, desto schlechter ist die Wahrnehmung. Das Licht und die Helligkeit am Tag tragen bei Demenzkranken auch dazu dabei, den Tag-Nacht-Rhythmus zu erhalten, der häufig gestört ist. Ist es tagsüber dunkel, führt das zu vermehrter Schläfrigkeit und nachts zum schlechterem Schlaf. Deshalb sollte ein Raum zwar verschattet, aber nicht verdunkelt sein.

Fenster schließen

Fenster, die einer direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind, sollten geschlossen werden, sobald durch sie nur noch warme oder heiße Luft in die Innenräume gelangt. Gleichwohl ist es sinnvoll, im Tagesverlauf diejenigen Fenster wieder zu öffnen, die nicht mehr in der Sonne liegen. Auch wenn es sich möglicherweise nicht so anfühlt, wird so sichergestellt, dass Sauerstoff in die Räumlichkeiten gelangt. Insbesondere wenn sich mehrere Personen in einem Raum aufhalten, steigt andernfalls die Kohlendioxidkonzentration durch deren Atemluft so stark an, dass sie zusätzlich beeinträchtigt werden.

Raum kühlen

In der besten aller Welten ist eine Klimaanlage in den Räumlichkeiten vorhanden. Da dies häufig nicht der Fall ist, kann man versuchen, mit Ventilatoren für Bewegung in der Raumluft zu sorgen. Dabei sollte man allerdings darauf achten, dass niemand einem direkten Luftzug ausgesetzt ist, um Erkältungen oder einen schmerzenden Nacken zu verhindern.

Eine weitere Möglichkeit der Kühlung ist ein mobiles Klimagerät. Während der Einsatz meist unproblematisch ist, sind die Geräte im Hinblick auf ihre Wirksamkeit eher umstritten. Am effektivsten kühlt dabei ein Klimagerät mit einem Ablaufschlauch nach außen. Problematisch ist, dass durch die damit verbundene Öffnung eines Fensters wiederum warme Luft ins Innere gelangen kann.

Extrem wichtig ist es, zusätzliche Wärmequellen zu vermeiden. So sollte in den aufgeheizten Räumen nicht gebügelt oder aufwändig gekocht oder gar der Backofen eingeschaltet werden. Das ist in den meisten Fällen auch nicht notwendig, da die Menschen bei sehr hohen Temperaturen ohnehin nicht besonders hungrig sind. Auch eine Spülmaschine sollte erst abkühlen, bevor sie nach dem Spülen wieder geöffnet wird. Die bei diesen Geräten unvermeidbar austretende Wärme wird an die Raumluft abgegeben und heizt einen Raum zusätzlich auf.

Leichte Kleidung

Bei großer Hitze empfiehlt es sich, helle, weite und leichte Kleidung zu tragen, die nicht einengt. Heller, leichter Stoff reflektiert das Sonnenlicht, während dunkle Farben oder schwarz die Lichtstrahlen absorbieren und so den Körper aufheizen. Weite Schnitte ermöglichen die Luftzirkulation am Körper. Sofern es der Allgemeinzustand zulässt und keine Stolpergefahr besteht, sollten offene Schuhe getragen werden, damit sich kein Hitzestau bilden kann.

Körper abkühlen

Wo immer möglich, bietet es sich an, ein kleines Schwimmbecken aufzustellen, das Gelegenheit zur Abkühlung bietet. Alternativ hierzu können die Füße der Bewohnerinnen und Bewohner in einer passenden Schüssel oder einer kleinen Wanne gekühlt werden. Man kann den Menschen auch durch kühle Umschläge mit einem feuchten Handtuch oder durch Abtupfen mit feuchten Waschlappen im Nacken, auf Armen und Beinen beziehungsweise im Gesicht etwas Erleichterung verschaffen, zumindest temporär. Das Vorgehen sollte in regelmäßigen Abständen wiederholt werden.

Getränke anbieten

Der normale Flüssigkeitsbedarf eines Menschen liegt bei ca. 1,5 Litern pro Tag. Bei großer Hitze kann sich der Bedarf enorm vergrößern. Gleichzeitig haben ältere Menschen und auch Menschen mit Demenz oft keinen Durst und wollen nicht trinken.

Deshalb sollte jederzeit ausreichend Wasser oder stark verdünnte Fruchtsäfte angeboten werden. Wasser kann mit frischer Minze und/oder Scheiben von Zitrusfrüchten und Beeren aromatisiert werden. Dabei sollten die Betroffenen immer wieder ans Trinken erinnert werden. Fruchtsäfte und andere zuckerhaltige Getränke sind nicht empfehlenswert, weil sie den Körper zusätzlich austrocknen. Sollten Getränke nicht gut angenommen werden, empfehlen sich gekühlte Melonen- oder Gurkenstücke, Tomaten, Radieschen oder Salat.

Angepasster Speiseplan

Unabhängig davon, ob sie jung oder alt, krank oder gesund sind, sind viele Menschen bei heißem Wetter nicht hungrig oder haben wenig Appetit. Es sollten deshalb vorwiegend leichte Gerichte gereicht werden, zum Beispiel leichte Kartoffel- oder Nudelgerichte mit Gemüsesoßen, kühle Gemüsesalate, knackige Rohkost (oder bei Kauproblemen weiche, gedämpfte Gemüsearten) mit Dips, Naturjoghurt mit zuckerarmen Früchten (z.B. Beeren), Quark oder andere Milchprodukte. Gemüsearten wie Rettich, Radieschen, Fenchel, Salatgurken oder Tomaten sind wasserreich und werden gerne gegessen. Rezepte für sommerliche Gerichte an heißen Tagen finden sich im Internet in großer Zahl.

Hitzebeauftragte/r

Den angehörigengeführten Demenz-Wohngemeinschaften wie auch dem ambulanten Pflegedienst, der diese betreut, wird die Bestellung eines/einer Hitzebeauftragten empfohlen. Diese Person/en soll/en dafür zuständig sein, in enger Absprache miteinander eine entsprechende Situation festzustellen und die Beschäftigten ebenso wie die Bewohner*innen dazu anhalten, entsprechende Maßnahmen einzuleiten und konsequent durchzuführen.



Leseempfehlungen und Quellen (in Auswahl)

Hitzeknigge des Umweltbundesamtes:

https://www.umweltbundesamt.de/system/files/medien/479/publikationen/uba_hitzeknigge_2025_bf.pdf

Alter + Hitze: Tipps für ältere Menschen / Bundesgesundheitsministerium:

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Alter_und_Hitze_RBK_BMG.pdf

Hitzeschutzplan / Bundesgesundheitsministerium:

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/H/Hitzeschutzplan/BMG_Hitzeschutzplan.pdf

Bundeseinheitliche Empfehlung des Qualitätsausschusses Pflege zum Einsatz von Hitzeschutzplänen in Pflegeeinrichtungen und -diensten vom 28.03.2024, geändert am 11.12.2024 https://gs-qa-pflege.de/wp-content/uploads/2025/12/20251202_Bundeseinheitliche-Empfehlung-Hitzeschutzplaene-gem.-%C2%A7113b-Abs.-4-Satz-3-SGB-XI_akt.pdf

Text: Susanne Oehlschläger



Wir freuen uns, wenn Sie unsere Arbeit mit Ihrer Spende unterstützen:

Mit Demenz Leben e.V.

DE07 5085 0150 0000 7795 12

Sparkasse Darmstadt