
Schutz bei Hitze

Übersichtsblatt für Angehörige von Menschen mit Demenz

Hohe Temperaturen können für Menschen mit Demenz besonders gefährlich sein. Viele Betroffene nehmen Hitze, Durst oder körperliche Warnzeichen nicht mehr zuverlässig wahr. Sie können oft nicht mehr selbst angemessen reagieren, zum Beispiel warme Kleidung ausziehen, genug trinken oder einen kühlen Ort aufsuchen.

An heißen Tagen ist es deshalb besonders wichtig, dass Angehörige, Nachbarinnen, Nachbarn oder Pflegende regelmäßig nach der Person sehen.

Warum ist Hitze bei Demenz besonders riskant?

Menschen mit Demenz sind bei Hitze gefährdet, weil sie häufig:

- weniger Durst verspüren oder das Trinken vergessen
- Hitze falsch einschätzen und zu lange in der Sonne bleiben
- zu warme Kleidung tragen und diese nicht selbst ausziehen
- sich nicht rechtzeitig in kühlere Räume zurückziehen
- viel umhergehen oder sich verlaufen und dadurch in der Sonne überhitzen können
- Medikamente einnehmen, die Durstempfinden, Schwitzen, Kreislauf oder Körpertemperatur beeinflussen können

Besonders aufmerksam sollte man sein bei Medikamenten wie Antidementiva, Neuroleptika, Antidepressiva, Beruhigungsmitteln oder entwässernden Medikamenten. Bei Unsicherheit sollte ärztlich oder pharmazeutisch abgeklärt werden, ob die Medikamente an Hitzetagen besondere Vorsicht erfordern.

Was Angehörige an heißen Tagen tun können

Flüssigkeitsmangel vorbeugen

- Bieten Sie alle 1 bis 2 Stunden etwas zu trinken an.
- Stellen Sie Getränke gut sichtbar und griffbereit hin.
- Nutzen Sie vertraute Gläser, Becher oder Trinkflaschen.
- Erinnern Sie freundlich und ohne Druck ans Trinken.
- Geeignet sind zum Beispiel Wasser, verdünnte Säfte, ungesüßter Tee oder Suppen.
- Achten Sie darauf, ob ärztliche Trinkmengenbeschränkungen bestehen, zum Beispiel bei Herz- oder Nierenerkrankungen.

Wohnung kühl halten

- Ventilatoren nur vorsichtig einsetzen und nicht dauerhaft direkt auf die Person richten.
- Verlegen Sie Aufenthalte möglichst in den kühlfsten Raum der Wohnung.
- Vermeiden Sie unnötige körperliche Anstrengung während der heißesten Tageszeit.

Auf passende Kleidung und Bettwäsche achten

- Wählen Sie leichte, lockere und luftdurchlässige Kleidung, zum Beispiel aus Baumwolle oder Leinen.
- Wechseln Sie durchgeschwitzte Kleidung zeitnah. Schweiß kann zur Hautirritationen führen.
- Verwenden Sie leichte Bettwäsche.
- Vermeiden Sie möglichst Plastik- oder folienbeschichtete Unterlagen, da sich darunter Hitze stauen kann.

-
- Bei Inkontinenz möglichst atmungsaktive Lösungen verwenden, zum Beispiel Einlagen mit Netzhose statt dichter Inkontinenzhosen, wenn das möglich ist.
 - Feuchte Kleidung oder Bettwäsche sollte gewechselt werden, da länger anhaltende Feuchtigkeit Hautreizungen und Druckstellen begünstigen kann.
-

Den Körper sanft kühlen

- Arme oder Beine mit etwas Wasser aus einer Sprühflasche befeuchten.
 - Einen kühlen Waschlappen für Stirn, Nacken, Arme oder Beine anbieten.
 - Ein Fuß- oder Handbad kann angenehm sein. Das Wasser sollte ****nicht unter 24 Grad **sein**.
 - Kühle Umschläge können helfen, besonders an Stirn, Nacken, Achselhöhlen oder Leisten.
 - Achten Sie darauf, dass keine Feuchtigkeit in Hautfalten zurückbleibt.
-

Sicherheit im Blick behalten

- Bei Menschen mit Weglauftendenz oder starkem Bewegungsdrang ist besondere Vorsicht nötig.
 - Halten Sie an heißen Tagen häufiger Kontakt.
 - Bitten Sie Nachbarinnen, Nachbarn oder andere Angehörige um Unterstützung.
 - Legen Sie Schlüssel, Taschen, Jacken oder Schuhe nicht auffällig bereit, wenn die Person dadurch allein in die Hitze hinausgehen könnte.
-

Warnzeichen: Wann wird Hitze gefährlich?

Fragen Sie sich an heißen Tagen immer:

- Ist die Person heute anders als sonst?
- Achten Sie besonders auf folgende Anzeichen:
- stärkere Verwirrtheit als üblich
- ungewöhnliche Unruhe oder starke Müdigkeit
- Schwäche, Schwindel oder Benommenheit
- Kopfschmerzen
- Übelkeit oder Erbrechen
- trockener Mund, trockene Lippen oder trockene Zunge
- sehr dunkler Urin oder deutlich weniger Urin
- Verstopfung
- schneller Puls oder Kreislaufprobleme
- blasse, rote, heiße oder trockene Haut
- starkes Schwitzen oder plötzlich fehlendes Schwitzen
- Muskelkrämpfe oder Muskelschmerzen
- Kurzatmigkeit
- plötzliches schlechteres Sehen
- Körpertemperatur über 38 °C
- Schläfrigkeit, Teilnahmslosigkeit oder Bewusstseinsveränderung
- Auch eine plötzliche Verschlechterung der Demenzsymptome kann ein Warnzeichen für Überhitzung oder Flüssigkeitsmangel sein.

Was tun bei Verdacht auf Überhitzung?

- Bringen Sie die Person sofort an einen kühlen Ort.
- Lockern oder entfernen Sie warme Kleidung.
- Bieten Sie etwas zu trinken an, wenn die Person wach ist und sicher schlucken kann.
- Kühlen Sie sanft, zum Beispiel mit feuchten Tüchern, Umschlägen oder lauwarmem Wasser.
- Fächern Sie Luft zu oder sorgen Sie vorsichtig für Luftbewegung.
- Beobachten Sie die Person engmaschig.

-
- Geben Sie keine fiebersenkenden Medikamente gegen Überhitzung, außer es wurde ärztlich ausdrücklich empfohlen.
-

Sofort den Notruf 112 wählen bei:

- Bewusstlosigkeit
 - starker Verwirrtheit oder plötzlicher Wesensveränderung
 - Krampfanfällen
 - sehr heißer, trockener Haut
 - Atemnot
 - Kreislaufzusammenbruch
 - Verdacht auf Hitzschlag
 - wenn sich der Zustand trotz Kühlung nicht rasch bessert
 - Bis Hilfe kommt: Person an einen kühlen Ort bringen, Kleidung lockern, kühlen und bei Bewusstlosigkeit in die stabile Seitenlage bringen.
-

Merksatz für heiße Tage

Trinken anbieten. Wohnung kühlen. Kleidung prüfen. Warnzeichen ernst nehmen. Lieber einmal zu früh Hilfe holen als zu spät.

Weitere Informationen:

Steirische Alzheimerhilfe – Sonderausgabe Juli 2025 zum Thema Hitze:
<https://steirische-alzheimerhilfe.at/hitzeplan-hinweise-und-tipps-fuer-heisse-tage/>