



Qualitätsmanagement Geltungsbereich: Pflege

Hitze – Flüssigkeitsmangel vorbeugen

Sommer, Sonne, Sonnenschein....

Liebe Kundin, Lieber Kunde der Pflegearche Kassel,

wir freuen uns jedes Jahr auf warme und schöne Tage im Sommer. Allerdings können sehr heiße Tage, sogenannte Hitzeperioden, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden einschränken. Leiden wir unter Wassermangel kann das zu schwerwiegenden gesundheitlichen Schäden führen.

Zwar lässt sich gegen die Hitze als solche nichts ausrichten, wer sich aber auf die hohen Temperaturen einstellt und die Symptome einer Dehydrierung rechtzeitig erkennt, kann den Hitzestress zumindest ein wenig lindern.

Mit den folgenden Tipps möchten wir Ihnen einige Anregungen geben, wie Sie gesund und wohlbehalten durch die heißen Tage kommen.

Essen & Trinken

Auf einen ausgeglichenen **Flüssigkeitshaushalt** achten. Im höheren Alter nimmt der Flüssigkeitsgehalt im Körper ab. Nicht nur lebenswichtig, sondern auch maßgebend für den Erhalt unserer Gesundheit ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Schweiß ist hauptsächlich eine Mischung aus Wasser und Elektrolyten. Beides macht unseren Flüssigkeitshaushalt aus. Der Wasser-Elektrolyt-Gehalt wird durch ein Gleichgewicht zwischen Flüssigkeitsaufnahme und Flüssigkeitsabgabe bestimmt. Schwitzen wir vermehrt, kann unser Flüssigkeitshaushalt in Schieflage geraten.

Hier ist **Durst** ein wichtiger Mechanismus, der uns dazu bewegt, unseren Körper mit genügend Flüssigkeit zu versorgen. Normalerweise tritt Durst auf, wenn der Körper mehr als 0,5% seines Gewichtes (ca. 350 ml) an Wasser verliert. Mit dem Älterwerden wird dieser Mechanismus jedoch unzuverlässiger. Das Durstgefühl nimmt ab, sodass es für ältere Menschen schwieriger wird, einen drohenden Flüssigkeitsmangel rechtzeitig wahrzunehmen.

Auch das Führen eines Trinkprotokolls kann helfen, selbst die Flüssigkeitsaufnahme im Blick zu behalten oder eben durch die Pflegekräfte, sofern das Protokoll zuverlässig geführt wird.

Wichtig ist, die Getränke nicht eiskalt oder zu heiß zu trinken. Zu starke Temperaturunterschiede belasten den Körper zusätzlich, da er die Schwankungen ausgleichen muss. Meiden Sie wenn möglich alkoholhaltige Getränke. Viele Obst- und einige Gemüsesorten (z.B. Wassermelonen, Weintrauben und Salatgurken) sind wasserreich und können somit die Flüssigkeitsaufnahme erleichtern. Die Speisen sollten leicht und mineralstoffreich bzw. salzhaltig sein. Hier eignen sich z.B. Gemüse- und Hühnersuppen, Salzstangen und Knabbergebäck).

Wohnung lüften

Sorgen Sie in Ihrer Wohnung für ausreichend Schatten und Kühlung. Lüften sollten Sie am frühen Morgen und am späten Abend. Am Tag sollten Sie möglichst die Fenster geschlossen halten und die Rollläden schließen. Abkühlung kann auch ein Ventilator schaffen.



Qualitätsmanagement Geltungsbereich: Pflege

Hitze – Flüssigkeitsmangel vorbeugen

Kontakt halten

Halten Sie Kontakt zu Ihren Nachbarn, Freunden und Angehörigen. Überlegen Sie gemeinsam, welche Unterstützung Sie in Anspruch nehmen könnten (z. B. ausreichend Getränke besorgen).

Anstrengung vermeiden

Vermeiden Sie bei hohen Temperaturen körperliche Anstrengungen. Aktivitäten sollten möglichst in den frühen Morgenstunden oder am Abend erfolgen.

Kleidung und Hautschutz

Tragen Sie möglichst leichte Kleidung aus Naturfasern (Baumwolle, Leinen). Im Freien sollten Sie Ihren Kopf mit einer Kappe oder einem Hut schützen. Auch ein Hautschutz mit Sonnencreme ist zu empfehlen.

Hausarzt ansprechen

Beraten Sie sich rechtzeitig mit Ihrem Hausarzt, besonders wenn gesundheitliche Einschränkungen vorliegen, wie Sie am besten durch die Hitzeperioden kommen.

Gesundheitsberatung

Im Internet finden Sie dazu unter <http://gesundheitsamt.stadt-kassel.de/miniwebs/gesund/19344/index.html> aktuelle Informationen. Bei Hitzewarmmeldungen des Deutschen Wetterdienstes können Sie sich über die Warnmeldung informieren lassen. Natürlich können Sie auch bei Fragen jederzeit unsere Mitarbeiter ansprechen

Folgen eines Flüssigkeitsmangels

Ohne jegliche Flüssigkeitszufuhr ist unser Körper schon nach 2 bis 4 Tagen nicht mehr in der Lage harnpflichtige Substanzen, z.B. Harnstoff und Kreatinin auszuscheiden. Werden harnpflichtige Stoffe nicht ausgeschieden, kommt es zur zunehmenden Vergiftung des Blutes. Unser Blut, das zu 90% aus Wasser besteht, dickt im weiteren Verlauf ein und es kommt letztendlich zum Kreislaufversagen. Soweit muss es natürlich nicht kommen, vor allem nicht, wenn wir für ein paar Wochen schweißtreibendes Wetter haben.

Als "Nährstoff-Taxi" übernimmt Wasser eine wesentliche Rolle im Körper und ist Voraussetzung für die verschiedensten Stoffwechselforgänge. Es transportiert Nährstoffe in die Zellen und ist für die Ausscheidung von Abbauprodukten im Körper verantwortlich. Eine weitere wichtige Aufgabe des Wassers ist die Regulierung der Körpertemperatur. Als körpereigene Klimaanlage schützt es durch Schwitzen vor Überhitzung und trägt dazu bei, die Körpertemperatur konstant auf 37 Grad zu halten. Allerdings verliert der Körper jeden Tag ungefähr zweieinhalb Liter Wasser und kann keine eigenen Wasserreserven bilden.

Da erklärt es sich fast von selbst, dass unser Organismus eine ausreichende und regelmäßige Wasserzufuhr benötigt, um richtig zu funktionieren. Einen Teil der verlorenen



Qualitätsmanagement Geltungsbereich: Pflege

Hitze – Flüssigkeitsmangel vorbeugen

Flüssigkeit nimmt er über die Nahrung wieder auf. Die restliche Menge muss in Form von Getränken zugeführt werden.

Wie viel Flüssigkeit der Körper benötigt, ist unter anderem abhängig von Alter, Gewicht, Tätigkeit und der Umgebungstemperatur. Als Richtwert empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) Erwachsenen unter normalen Lebensbedingungen **täglich eineinhalb bis zwei Liter zu trinken**. Manche Menschen sollten aber auch nicht ganz so viel trinken. Bei Krankheiten wie Schädigungen der Nieren oder einer Herzinsuffizienz kann es nötig sein, **die tägliche Flüssigkeitsmenge zu begrenzen**. Hier sollte immer mit dem behandelnden Arzt Rücksprache gehalten werden.

Anzeichen einer Dehydration erkennen:

- Kopfschmerzen
- Schwindel, Kreislaufprobleme
- verminderte Leistungsfähigkeit, Konzentrations- und Reaktionsschwäche
- Muskelschwäche/-schmerzen
- Verdauungsprobleme

Absolute Alarmzeichen sind:

- plötzlich auftretende oder sich verstärkende Verwirrtheit
- ein fehlender Speichelsee unter der Zunge, die Schleimhäute unter der Zunge sowie zwischen den Lippen und Zahnreihen sind trocken
- Verminderte Urinausscheidung
- Stechender Uringeruch beim Toilettengang
- Trockene Haut zwischen den Zehen und unter den Achseln
- Kreislaufkollaps
- Muskelkrämpfe

Die stehende Hautfalte, also Hautfalten, die sich beim Abheben der Haut bilden und nicht gleich wieder zurückgehen, sondern „stehen bleiben“ sind nicht aussagekräftig.

Bei Fragen können Sie sich jederzeit an die Mitarbeiter der Pflegearche wenden.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer