LAND KÄRNTEN

Sanitätsdirektion

MERKBLATT - PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Als pflegender Angehöriger sind Sie bei hochsommerlichen Temperaturen besonders gefordert. Um Hilfestellung zu bieten werden nachfolgend Themen, Maßnahmen und Tipps aufgelistet.

Allgemeine Warnzeichen von Hitzeerkrankungen

- Erhöhtes Durstempfinden und trockener Mund
- Appetitlosigkeit
- Erschöpfungs- oder Schwächegefühl, Kreislaufbeschwerden
- Unruhe, Schlafstörungen
- Erhöhte Körpertemperatur, starkes Schwitzen
- Übelkeit, Schwindel, Kopfschmerz und Erbrechen
- Verwirrtheit, Aufmerksamkeitsstörung, verzögerte Reflexe

Erste Hilfe bei Hitzebeschwerden

- Betroffene Person in den Schatten oder einen kühlen Raum bringen.
- Beengende Kleidung öffnen oder entfernen.
- Wasser oder Getränke wie Saft oder Tee anbieten – nur wenn die Person bei Bewusstsein ist.
- Mit kühlen, jedoch nicht eiskalten Umschlägen Arme und Beine bedecken.
- Erkenne Sie Benommenheit und es tritt über längere Zeit keine Besserung ein, verständigen Sie bitte Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder wählen Sie **1450.**
- Bewusstlose Person in die stabile Seitenlage bringen – Notruf wählen!

Rettung Notruf: 144
Notruf für Gehörlose: DEC112 App

Wichtige Maßnahmen

Vorsorge und Organisation

Halten Sie **regelmäßigen Kontakt** mit Menschen die besonders schutzbedürftig sind. Wenn direkte Begegnungen nicht möglich sind, ziehen Sie die Unterstützung einer sozialen Einrichtung in Betracht.

Im Merkblatt „Notrufnummern und Kontakte" finden Sie wertvolle Informationen und Ansprechpartner, bei denen Besuche oder Hilfestellungen organisiert werden können, wenn Not am Mann ist.

Personen vor Hitze schützen

- auf atmungsaktive, nicht beengende Kleidung achten
- atmungsaktive Bettwäsche
- im Freien auf Sonnenschutz, Kopfbedeckung und Sonnenbrille nicht vergessen
- Aufenthalte im Freien in den Morgen- und Abendstunden bevorzugen
- auf leichte Speisen wie beispielsweise frisches Obst und Gemüse achten
- flüssigkeitshaltige und kühlende Speisen anbieten (z.B. Topfenspeisen, Kompotte, Joghurt etc.)
- Vermeiden von alkohol-, koffein- und stark zuckerhaltigen Getränken

Aufzeichnungen der täglichen Trinkmenge

- führen Sie Aufzeichnungen über die täglich getrunkene Flüssigkeitsmenge
- Sollte Ihre Ärztin oder Ihr Arzt eine bestimmte Trinkmenge angeordnet haben, halten Sie sich bitte daran.

regelmäßige Medikamenteneinnahme

- Erstellen Sie eine **Medikamentenliste** (rezeptfreie und rezeptpflichtige) damit Einsatzkräfte im Notfall sofort über diese Informationen verfügen können.
- Die **Lagerung** von Arzneimitteln bei hohen Umgebungs-temperaturen kann deren Wirksamkeit beeinträchtigen. Nähere Informationen zur Lagerung finden Sie auf der Packung und in der Packungsbeilage.
- Bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme kann es hilfreich sein Ihre Ärztin oder Ihren Arzt vor der ersten Hitzeperiode zu konsultieren.

Bedarfsgüter

- Neben der Lagerung der Medikamente ist auf die richtige Lagerung von Lebensmitteln zu achten
- Regelmäßige Kontrolle von Kühlschrank und Müllentsorgung
- Versorgung mit Verbrauchsgütern und Toilettenartikeln sicherstellen

Räume kühlen

- In der Nacht und frühmorgens alle Fenster zur Abkühlung der Räumlichkeiten öffnen
- Außensonnenschutz wie Markisen oder Sonnensegel anbringen
- Innenbeschattung wie Jalousien oder Vorhänge, um die Sonneneinstrahlung zu reduzieren

Bewahren Sie einen kühlen Kopf in den heißen Phasen und achten Sie auf sich und Ihre Mitmenschen!

In freundlicher Kooperation mit der UA Pflegewesen.