



Hitze-Checkliste für Mitarbeitende des Hausnotrufdienstes

Empfehlungen für Einsatzfahrer:innen

Hitze und Gesundheit

In den letzten Jahren wurden die Folgen des Klimawandels auch in Deutschland immer spürbarer und zukünftig wird mit einer merkbaren Zunahme von extremen Wetterereignissen gerechnet. Insbesondere langanhaltende Hitzewellen haben in Deutschland 2003, 2006, 2015, 2018, 2019 und 2022 jährlich zu mehreren Tausend hitzebedingten Todesfällen und zahlreichen Notfällen durch Dehydrierung, Hitzschlag und Herz-Kreislauf-Probleme geführt¹. Besonders anfällig für Hitzeschäden sind ältere Personen, Diabetiker, Menschen mit Herz-Kreislauf- und Atemwegs-Erkrankungen oder psychisch Erkrankte. Diese Personengruppen stellen auch einen Großteil der Kundinnen und Kunden des Hausnotrufdienstes (HNR) dar.

Insbesondere allein in der eigenen Häuslichkeit lebende Ältere sind durch mehrere Faktoren in besonderem Maße von den Auswirkungen großer und/oder langanhaltender Hitze gefährdet: Zum einen nimmt ihre allgemeine Fragilität zu bzw. ihre körperliche Resilienz ab, z. B. durch Abnahme des Muskelgewebes und damit des Wassergehalts des Körpers. Zum anderen nimmt insbesondere im Alter das Durstempfinden stark ab, wobei es durch die hierdurch verringerte Flüssigkeitsaufnahme bei Hitze schnell zu einer ernsthaften Dehydrierung kommen kann. Auch wenn HNR-Mitarbeitende nur telefonisch oder kurz in ihrem Wohnumfeld mit den Kund:innen in Kontakt stehen, gibt es doch viele Ansatzpunkte für eine effektive Hitze-Risiko-Kommunikation mit den HNR-Kund:innen. Hierbei sollen die im Projekt ExTrass entwickelten Hitze-Checklisten unterstützen!



© Robert Kneschke/adobe.stock.com



© Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

¹ Referenzen:

Winklmayr, C., Muthers, S., Niemann, H., Mücke, H. G., an der Heiden, M.: Heat-related mortality in Germany from 1992 to 2021. *Dtsch. Arztebl. Int.* 2022; 119: 451–7. DOI: 10.3238/arztebl.m2022.0202

Winklmayr, C., an der Heiden, M.: Hitzebedingte Mortalität in Deutschland 2022. *Epid. Bull.* 2022; 42: 3-9. DOI:10.25646/10695.2

Hintergrund zur Erstellung der Checkliste

Die Frage, wie alleinlebende, hitzegefährdete Personen identifiziert und adressiert werden können, steht im Zentrum eines Teilprojektes des vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) geförderten Projektes ExTrass (Urbane Resilienz gegenüber extremen Wetterereignissen, www.extrass.de), in dem die Universität Potsdam und die Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. (JUH) zusammenarbeiten. Da der Hausnotrufdienst in Kontakt mit den durch Hitze gefährdeten Personengruppen steht, möchte das Projekt ExTrass HNR-Mitarbeitende dabei unterstützen, gesundheitliche Gefährdungen durch Hitze bei Ihren Kunden und Kundinnen zu erkennen und durch geeignete Maßnahmen zu minimieren.

Im Rahmen des Projektes wurden Interviews mit Kundenberater:innen, Disponent:innen, Einsatzfahrer:innen als auch Leitungspersonal im Hausnotrufdienst der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. durchgeführt, um praktizierte, jedoch nicht festgeschriebene Handlungsabläufe und Maßnahmen gegen Hitzebelastungen zu erfassen. Die Ergebnisse wurden um weitere recherchierte Maßnahmen und Informationen ergänzt und in einem Workshop mit Mitarbeitenden des Hausnotrufdienstes bezüglich ihrer Praktikabilität diskutiert. Die Ergebnisse dieses Prozesses finden Sie in diesen Checklisten zum Umgang mit Hitzewellen für Mitarbeitende des Hausnotrufdienstes.

Natürlich werden Sie einige der Maßnahmen für selbstverständlich halten und bereits selbst getroffen haben – sehen Sie diese Empfehlungen als Ergänzung zu der guten und wichtigen Arbeit, die Sie bereits leisten, an.



Urbane Resilienz gegenüber extremen Wetterereignissen –
Typologien und Transfer von Anpassungsstrategien in
kleinen Großstädten und Mittelstädten

IMPRESSUM

Diese Checklisten sind 2023 im Rahmen des Projekts ExTrass entstanden, welches vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert wurde (Projektlaufzeit: 2018–2023, Förderkennziffern Universität Potsdam: 01LR1709A1 und 01LR2014A, Förderkennziffern Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.: 01LR1709F und 01LR2014D).

Autor:innen:

Dr. Susann Ullrich (Universität Potsdam) | Philipp Rocker (JUH) | Cletus Brauer (JUH)

Für Rückfragen zum Projekt oder zu den Checklisten stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Johanniter-Akademie NRW – Campus Münster
Philipp Rocker B.A.
Fort- und Weiterbildung Gesundheit

Weißenburgstraße 60-64
48151 Münster
Mobil: +49 162 2190411

E-Mail: philipp.rocker@johanniter.de

Tipps zur erfolgreichen Anwendung der Empfehlungen:

- 1) Absolvieren Sie zu Beginn der Sommersaison die online Hitze-Fortbildung der JUH für den HNR, die Sie bis zu ihrer offiziellen Aufnahme in das JUH-Bildungsportal unter diesem *Link* finden, oder Sie scannen den QR-Code.
- 2) Abonnieren Sie den *Newsletter des Deutschen Wetterdienstes für Hitzewarnungen!*
- 3) Drucken Sie sich diese Hitze-Checkliste (vor allem die letzten zwei Seiten) aus und führen Sie sie mit sich bzw. legen sie gut sichtbar auf Ihren Arbeitsplatz oder in Ihr Fahrzeug (z. B. laminiert oder digital auf dem Einsatz-Tablet), insbesondere, wenn es eine Hitzewarnung gab.
- 4) Gehen Sie Ihre Arbeitsroutinen im Kopf durch und überlegen Sie sich, wann und wie Sie die Hitze-Problematik im Gespräch mit den HNR-Kund:innen ansprechen wollen. Machen Sie sich im Notizfeld Vermerke dazu, z. B. legen Sie sich die konkreten Formulierungen und Fragen zurecht.
- 5) Tauschen Sie sich mit Ihren Kolleg:innen zum Thema Hitze und möglichen Maßnahmen dagegen aus.
- 6) Reflektieren Sie nach den Hitzezeiten, was gut geklappt hat und was nicht und leiten Sie davon ab, was Sie beim nächsten Mal anders machen wollen. Halten Sie dies schriftlich fest!



Bringen Sie sich und die HNR-Kund:innen gut durch die Hitzewelle!

Die wichtigsten Hitze-Erkrankungen in der praktischen Übersicht:

	Ursache	Symptome	Maßnahmen
Sonnenstich	Reizung der Hirnhäute durch direkte Sonneneinstrahlung auf den unbedeckten Kopf	hochroter Kopf, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Kreislaufprobleme	Patient sofort in den Schatten bringen
Hitzeerschöpfung	Elektrolytentgleisung durch vermehrtes Ausschwitzen von lebenswichtigen Elektrolyten	Schwächegefühl, Kreislaufprobleme, vermehrtes Schwitzen	kühlen Ort aufsuchen, Wasser oder elektrolytreiche Flüssigkeiten anbieten, Ruhe
Hitzekrampf	Muskelkrämpfe bedingt durch weiteren Flüssigkeitsverlust und Elektrolytmangel	Muskelkrämpfe mit starken Schmerzen	kühlen Ort aufsuchen, elektrolytreiche Flüssigkeiten anbieten
Hitzeschlag	Versagen körpereigener Kühlmechanismen, Störung des Kreislaufs und des Bewusstseins	Bewusstseinsstörung bis Bewusstlosigkeit	kühlen Ort aufsuchen, Wasser anbieten, bei Bewusstseinsstörung Notruf

Empfehlungen für Einsatzfahrer:innen

Weil Sie zu den HNR-Kund:innen nach Hause fahren, wenn sich ihre Probleme nicht telefonisch klären lassen, können Sie am ehesten erkennen, ob die Probleme ggf. durch Hitze ausgelöst wurden. Wegen Ihrer schweren Berufskleidung leiden Sie auch selbst meist sehr unter großer Hitze. Auch zu Ihrem eigenen Schutz ist die online Hitze-Fortbildung deshalb für Sie besonders relevant. Absolvieren Sie sie am besten vor dem Beginn der Hitze-Saison!

Was können Sie zum Schutz der HNR-Kund:innen vor Hitze tun?

- ✓ Überprüfen Sie den Gesundheitszustand des/der HNR-Kund:in auf die Symptome der verschiedenen Hitze-Erkrankungen (siehe auch die oben stehende Übersicht), auch bei anscheinenden Fehlalarmen.
- ✓ Informieren Sie den/die HNR-Kund:in über den Einfluss von Hitze auf körperliche Symptome und seelisches Wohlbefinden, z. B.: „Es ist normal, wenn Sie sich heute schwächer fühlen, weil Ihr Herz stärker arbeiten muss.“
- ✓ Fragen Sie den/die HNR-Kund:in, wann und wie viel er/sie das letzte Mal getrunken hat. Wenn es zu wenig war, motivieren Sie sie ihn/sie zum Trinken und warten Sie, falls möglich, ab, bis ein Glas Wasser ausgetrunken ist.
- ✓ Falls möglich (je nach hinterlegten Kontakten im Stammdatenblatt), beziehen Sie auch Angehörige, Nachbarn oder weitere Gesundheitsdienste (z. B. die ambulante Pflege oder den Menüservice) in Maßnahmen wie das Anreichen von Getränken und die Kühlung der Räumlichkeiten mit ein.
- ✓ Machen Sie einen kleinen Hitze-Check der Wohnsituation des/der HNR-Kund:in:
 - Wie warm ist es in der Wohnung?
 - Lassen sich die Fenster (noch weiter) verdunkeln (z. B. Außenjalousie vs. Innengardine)?
 - Gibt es einen Ventilator oder ggf. (mobile) Klimageräte, die Sie anschalten könnten?
 - Schauen Sie auch im Stammdatenblatt nach, ob dort hitzerelevante Informationen vermerkt sind bzw. halten Sie Ihre Erkenntnisse zur Aufheizung der Wohnumgebung dort fest.

Wenn das Einsatzaufkommen nicht hoch ist, können sie auch etwas länger bei den Kund:innen bleiben und sie für die gesundheitlichen Gefahren durch Hitze sensibilisieren.

Im Austausch mit den Rettungskräften können sie auch diese für Hitze-Risiken sensibilisieren bzw. die online Hitze-Fortbildung weiterempfehlen.

Platz für eigene Notizen und Vorhaben:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....