

# Hinweise der Ärztlichen Leiter Rettungsdienst

---

## „Verminderung von Austrocknungsgefahren während Hitzeperioden bei älteren Menschen“

Zielgruppen: Ältere Menschen, Angehörige, Pflegedienste, Altenheime

Große Hitze mit Temperaturen von über 30 Grad über mehrere Wochen hinweg erhöht den täglichen Flüssigkeitsbedarf. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, da sie oft weniger Durstgefühl haben und auch in Hitzeperioden nicht mehr trinken. Bereits ein kleineres Flüssigkeitsdefizit täglich summiert sich über Tage und Wochen schleichend auf, so daß akute Lebensgefahr entstehen kann. Wichtig speziell für alte und hilflose Menschen sind deshalb spezifische Maßnahmen.

### **1. Verhinderung von Austrocknung**

Ältere und alte Menschen mit einem Körpergewicht von 60 kg sollten täglich mindestens 2 l und mit 80 kg mindestens 2,5 l Flüssigkeit trinken. Diese Flüssigkeitsmenge sollte morgens in Flaschen (Wasser, Früchtetee, etc., jedoch keine isotonischen Getränke) bereitgestellt und über den Tag verteilt in kleinen Mengen zugeführt werden. Die Flüssigkeitsaufnahme und ggf. die Ausscheidung sollte protokolliert werden, um Defizite bei der Aufnahme und Ausscheidung erkennen zu können. Diese Maßnahmen steigern den pflegerischen Aufwand erheblich, helfen aber Komplikationen und Lebensbedrohung durch Austrocknung zu verhindern. Desweiteren sollten diese Menschen nur mit Kopfbedeckung in die pralle Sonne und körperliche Arbeiten (z.B. Gartenarbeit) meiden.

### **2. Erkennung von Austrocknungssymptomen**

Ist die Haut trocken (speziell in der Achsel), bleibt Haut am Handrücken, die man mit zwei Fingern zu einer Falte zusammendrückt stehen oder geht die Urinproduktion zurück, sind das erste Hinweise auf eine Austrocknung. Hier sollte die zugeführte Flüssigkeitsmenge erhöht werden. Kommen Symptome wie verschlechterte Reaktionen auf Ansprache, Verwirrungszustände und Unruhe, Sturzneigung, Antriebslosigkeit und Apathie hinzu, sind das bereits Zeichen einer schweren Austrocknung. Hier sollte dringlich Flüssigkeit zugeführt und der Arzt verständigt werden. Neben dem Trinken können speziell in Heimen auch subkutane Infusionen zur Anwendung kommen.

### **3. Bedrohliche Symptome einer Austrocknung**

Tritt ein Kollaps mit Bewußtlosigkeit auf, ist sofort der Rettungsdienst unter der Telefonnummer 112 zu verständigen.

#### **4. Risikogruppen**

Es gibt Menschen, die ein deutlich höheres Risiko für eine Austrocknung während Hitzeperioden besitzen. Starke Entwässerungsmedikamente oder ein schlecht eingestellter Diabetes begünstigen die Flüssigkeitsausscheidung. Hier sollte schon zu Beginn von Hitzeperioden der Arzt bezüglich der Anpassung der Medikamenteneinstellung befragt werden. Blutzuckerspiegel sollten wenigstens alle zwei Tage, bei insulinpflichtigen Diabetikern täglich kontrolliert werden. Ältere Menschen mit einer hohen Betablocker-Medikation können im Bedarfsfall den Herzschlag nicht kurzfristig steigern, weshalb die Kollapsneigung während Hitzeperioden erhöht sein kann. Auch hier sollte der Arzt befragt werden, ob im individuellen Fall eine Anpassung der Dosis für die Dauer der Hitzeperiode notwendig werden kann. Patienten mit einer chronischen Lungenerkrankung haben oft einen höheren Atemumsatz und / oder müssen Luft aus speziellen Maschinen (z.B. Sauerstoffgeräte) atmen. Dabei können sie mehr Flüssigkeit über die Ausatemluft verlieren, weshalb auch bei diesen Menschen eine Flüssigkeitsbilanz täglich (ein- und Ausfuhr) während einer Hitzeperiode gemacht und verstärkt auf Austrocknungssymptome geachtet werden sollte.

Bei neueren Erkenntnissen werden diese Hinweise aktualisiert.

Köln, den 23.07.2006

**Prof Dr Dr Alex Lechleuthner**

Vorsitzender des Arbeitskreises Ärztliche Leiter Rettungsdienst

Institut für Notfallmedizin der Berufsfeuerwehr Köln Scheibenstrasse 13 50737 Köln Email: <a href="mailto:ifn@uni.de">ifn@uni.de</a>
---