

HeatCare for dementia

Der Informationsflyer richtet sich gezielt an Angehörige von Menschen mit Demenz. Er soll das Bewusstsein dafür schärfen, warum extreme Hitze für Betroffene eine ernsthafte Gefahr darstellt.

Neben wichtigen Erklärungen liefert das Produkt praktische, leicht umsetzbare Alltagstipps für heiße Tage, die von der Gestaltung trinkfördernder Routinen bis hin zu effektiven Kühlungsmaßnahmen reichen. Zudem hilft eine übersichtliche Auflistung von Warnsignalen den Angehörigen dabei, kritische Situationen frühzeitig zu erkennen und im Ernstfall rechtzeitig zu handeln.

Die Idee entstand im Rahmen der Auseinandersetzung mit dem Thema Hitzekompetenz aus dem Bedürfnis heraus, ein kompaktes Hilfsmittel zu entwickeln, das Angehörigen im oft stressigen Alltag eine schnelle Orientierung bietet und ihnen konkrete Sicherheit im Umgang mit den Demenzerkrankten bei Hitze gibt.

Projektgruppe: Frau Lehmann, Frau Ilseemann, Frau Grotge

Warum ist Hitze bei Demenz gefährlich?



Hitze wird oft nicht richtig wahrgenommen

- Menschen mit Demenz spüren Durst oder Überhitzung später oder gar nicht
- Sie sagen selten von selbst, dass ihnen zu warm ist



Trinken wird leicht vergessen

- Das Durstgefühl ist abgeschwächt, Routinen fehlen



Orientierung fällt schwer

- Hitze verstärkt Verwirrtheit, Müdigkeit und Unruhe



Medikamente erhöhen das Risiko

- Einige Präparate beeinflussen Flüssigkeitshaushalt oder Temperaturregulation
- Beispiele: Diuretika, Antidepressiva, Neuroleptika, Anticholinergika, Blutdruckmedikament



Der Körper reagiert empfindlicher

- Ältere Menschen kühlen schlechter ab, schwitzen weniger und ermüden schneller

Gut zu Wissen

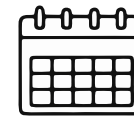
- Gemeinsam trinken → zusammen ein Glas nehmen statt nur daran zu erinnern
- Vorbildfunktion nutzen → selbst regelmäßig trinken
- Bekannte Trinkrituale einhalten → Routinen geben Sicherheit
- Sichtbare Orientierungshilfen → z.B. den Sonnenhut bereitlegen

Alltagstips für heiße Tage



Kleidung

- Leicht, luftig, bequem
- Helle Farben bevorzugen
- Baumwolle oder Leinen sind ideal



Tagesablauf

- Morgens und abends lüften
- Aktivitäten in die kühlen Morgenstunden und Abendstunden verlegen
- Vermeiden von direkter Sonne (11-17 Uhr)



Beobachtung/Dokumentation

- Trinkprotokoll führen
- Ausscheidung beobachten
- Gewichtskontrolle bei Risikopatienten



Trinken

- Regelmäßig trinken (alle 1-2 Stunden)
- Lieblingsgetränke nutzen
- Getränke gut sichtbar hinstellen/aktiv anbieten
- Wenn ärztlich nichts dagegenspricht, ca. 1,5 - 2 Liter



Essen

- Wasserreiche Lebensmittel bevorzugen (z.B. Melone, Gurke, Beeren)
- Leichte Kost, wie Suppe, Salate, Joghurt
- Große, schwere Mahlzeiten meiden

Kühlung

- → z.B. Füße kühlen, Fußbäder, Kühlpads, Schatten aufsuchen

Umgebung gestalten

- Tagsüber Fenster schließen und abdunkeln
- Räume kühl halten, Ventilatoren indirekt nutzen

Was tun im Notfall?

Warnsignale erkennen



Trockener Mund,
trockene Haut



Körpertemperatur
über 39 Grad



Verwirrtheit nimmt zu



Unruhe oder
außergewöhnliche
Müdigkeit



Schwindel,
Kopfschmerzen,
Bewusstseinsstörung



Wenig Urin,
dunkler Urin



Übelkeit oder
Erbrechen



Krampfanfälle



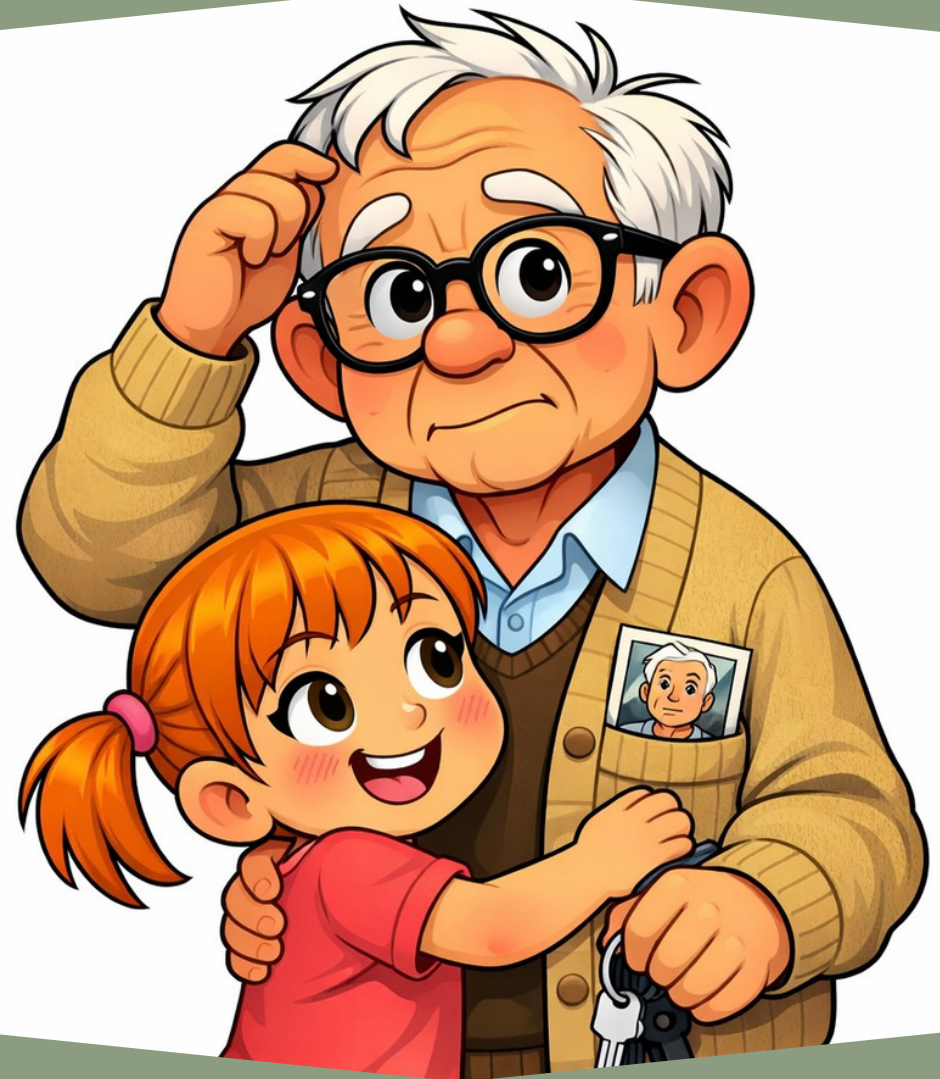
Kollaps

**Zögern Sie nicht - rufen Sie den Arzt
oder Notruf 112!**

Früh erkennen - rechtzeitig helfen!

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit. (2025). Ratgeber Demenz.

HeatCare for dementia



Tipps für Angehörige