

Inhaltsverzeichnis

Wichtiger Hinweis zum Download der Schulungsmaterialien III

Vorwort V

Autor VII

1 **Fachwissen** 1

1.1 Ausgangslagen. 1

1.1.1 Wichtige Begriffe 1

1.1.2 Hitzestatistik 1

1.2 Die Temperaturregelung im Körper und die Problematik des Alters 2

1.3 Gefährdete Personengruppen und Risikofaktoren 3

1.4 Gesundheitsprobleme bei großer Hitze 4

1.4.1 Die Exsikkose. 4

1.4.2 Der Hitzeschlag (Hyperthermiesyndrom). 5

1.4.3 Die Hitzeerschöpfung 5

1.4.4 Der Hitzekollaps. 6

1.4.5 Der Sonnenstich 6

1.4.6 Der Hitzekrampf. 7

1.4.7 Der Hitzeausschlag 8

1.5 Allgemeine Pflegemaßnahmen zum Hitzeschutz 8

1.5.1 Essen und Trinken 8

1.5.2 Körperpflege 9

1.5.3 Kleiden und Schlafen. 9

1.5.4 Verhalten an die Hitze anpassen 10

1.6 Medikamente und Hitze. 10

1.7 Pflegende und Hitze. 11

1.8 Hitzeschutz auf nationaler Ebene 12

1.9 Klimaschutz geht alle an 12

2 **Schulungsvorbereitung** 15

3 **Folien und Folienerläuterungen**. 17

4 **Handout** 67

1 Wann ist „Hitze“? 67

2 Wie funktioniert die Wärmeregulation des Körpers? 67

3 Welche Personen sind bei großer Hitze besonders gefährdet? 67

4 Welche Gesundheitsprobleme können entstehen? 68

5 Was ist bei der allgemeinen Pflege bei großer Hitze zu berücksichtigen? 71

6 Was soll man zu Medikamenten bei Hitze wissen? 72

7 Wozu kann ich die Warn-App des Deutschen Wetterdienstes nutzen? 73

5 **Testbogen** 75

6 **Dokumentation der Schulung** 79