

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