

Hitzeschutz für ältere Menschen: Flüssigkeit und viel Aufmerksamkeit

Wenn im Hochsommer die Temperaturen neue Spitzenwerte erreichen, ist das ein echtes Gesundheitsrisiko. Vor allem für ältere Menschen, die der Belastung körperlich deutlich weniger gewachsen sind als jüngere Menschen. Dr. Janine Apitz ist Leiterin der auf Altersmedizin spezialisierten Geriatrie im AMEOS Klinikum St. Clemens Oberhausen. Im Interview erklärt die Medizinerin, worauf es beim Schutz vor anhaltenden Hitzewellen ankommt.

Frau Dr. Apitz, warum sind ältere Menschen bei Hitze besonders gefährdet?

Janine Apitz: Das hat verschiedene Gründe. Zunächst sinkt die Menge der Flüssigkeit im menschlichen Körper mit dem Alter. Ältere Menschen haben somit weniger körpereigene Flüssigkeitsreserven. Gleichzeitig sinkt auch die Wahrnehmung für Temperatur und Durst. Man kennt das: Ältere Menschen frieren schneller und drehen sogar im Sommer die Heizung auf. Gleichzeitig vergessen sie, ausreichend zu trinken. Oder sie wollen nichts zu sich nehmen, weil es ihnen nicht schmeckt, sie häufiger zur Toilette müssen oder einfach nicht auf eine vermehrte Flüssigkeitszufuhr achten. Das sind die häufigsten Gründe für einen zu geringen Flüssigkeitszustand im Körper was sich in heißen Sommern dann deutlich verschärfen kann.

Was passiert im Körper, wenn alte Menschen nicht genug trinken?

Janine Apitz: Grundsätzlich das Gleiche, wie bei jedem Menschen, der zu wenig trinkt. Man dehydriert, trocknet also aus. Es kommt zu Schwindel und Kreislaufzusammenbrüchen, die Nieren können nicht mehr normal arbeiten. Bei



Viel trinken, z.B. Saftschorlen, ist bei der sommerlichen Hitze besonders wichtig

Foto: AMEOS/Oliver Lang

älteren und womöglich pflegebedürftigen Menschen sind die Folgen häufig schwerwiegender. Verliert jemand das Bewusstsein oder stürzt infolge eines Schwindelanfalls, kann es beispielsweise zu schweren Brüchen kommen, etwa des Oberschenkelhalsknochens. Für Personen im Seniorenalter hat das weitreichende Folgen. Behandlung und Heilung sind dann viel aufwändiger. Und für Wochen aus den eigenen vier Wänden oder dem gewohnten Umfeld herausgenommen zu werden, verkraften ältere Menschen auch mental nur schwer. Problematisch ist auch, dass sie häufiger unter Multimorbidität leiden.

Sie meinen, dass altersbedingt bereits mehrere Krankheiten vorliegen?

Janine Apitz: Ja, meist leiden die Betroffenen gleichzeitig unter mehreren Erkrankungen. Arthrose, Bluthochdruck, Demenz – das Spektrum ist groß. Wer beispielsweise unter einer Erkrankung der

Nieren oder einer Herzschwäche leidet und ohnehin darauf achten muss, dass sein Blut nicht zu dick wird, der ist bei großer Hitze und zu wenig Flüssigkeit mehrfach gefährdet. Das Thromboserisiko steigt, ebenso die Gefahr eines Nierenversagens, Herzinfarktes oder Schlaganfalls. Und das bei einer Altersgruppe, die ohnehin schon höhere Gesundheitsrisiken trägt.

Telefonaktion Altersmedizin

Am **Dienstag, 11.7.23** beantwortet **Frau Dr. Janine Apitz** im Rahmen einer Telefon-Aktion individuelle Fragen zum Thema Altersmedizin.

Unter der Telefonnummer: 0208 695-5380 können Sie zwischen 12:00 und 14:00 Uhr Ihre Fragen stellen.

Wie können die Betroffenen also am besten geschützt werden?

Janine Apitz: Die Mittel zum Schutz vor Hitze sind einfach. Direkte Sonne sollte man meiden, sich besser im Schatten aufhalten und optimaler Weise einen Hut oder eine Mütze tragen. Das Wichtigste ist aber die Flüssigkeitszufuhr. Viel trinken, Wassereis lutschen, Wassermelone essen, vielleicht öfters eine Suppe zum Mittagessen zubereiten. Wohnen Menschen allein, sollte man während Hitzeperioden öfter vorbeischaun oder anrufen, um zu sehen, ob alles in Ordnung ist. Oder man bittet vielleicht die Nachbarschaft, öfter mal nach dem Rechten zu sehen. Beim Thema Hitzeschutz benötigen gerade ältere Menschen viel Aufmerksamkeit. Sie müssen einfach häufiger animiert werden, etwas zu trinken und zu essen. Das darf dann auch mal ein Bier sein, wenn das gerade besser ankommt als ein Glas Wasser. Gerade bei Demenz vergessen die Betroffenen oft regelmäßig zu trinken. Hier ist die

Achtsamkeit des Umfelds gefragt.

Und wenn es dann doch zum Kreislaufzusammenbruch kommt?

Janine Apitz: Bei einem Kollaps sollte sofort der Notarztwagen gerufen werden. Der bringt die Betroffenen im Idealfall dann direkt zu uns. In der Geriatrie sind wir auf die Behandlung älterer Menschen spezialisiert und diese Spezialisierung ist für die Betroffenen besonders wichtig. Stürze und Brüche sind ja nur ein Risiko, es kann auch zu einem plötzlichen Verwirrheitszustand kommen. Nierenversagen ist ebenfalls eine häufige Folge, wenn ältere Menschen dehydrieren.

Wie behandeln Sie stationär?

Janine Apitz: An erster Stelle müssen wir natürlich den Flüssigkeitshaushalt wieder in Ordnung bringen. Auch die Nierenfunktion sehen wir uns genau an und führen Untersuchungen durch. Bei einem Kollaps müssen oft Medikamentengaben geprüft und angepasst werden, zum Beispiel bei harntreibenden, blutverdünnenden oder blutdrucksenkenden Mitteln. Und natürlich untersuchen wir die weiteren Erkrankungen und Unfallfolgen. Wir behandeln Brüche, Verwirrheitszustände, Schmerzen und alle Beschwerden in einem fachübergreifenden Team, das auf die Bedürfnisse älterer Menschen spezialisiert ist. Dafür haben wir gezielt geschultes medizinisches und pflegerisches Personal.



Dr. Janine Apitz

Leitende Oberärztin der Klinik für Geriatrie, Fachärztin für Innere Medizin

Also ein multiprofessionelles Team für Menschen mit mehreren Erkrankungen?

Janine Apitz: Genau, und das immer mit Blick auf die Bedürfnisse des Alters. Dadurch können wir zum Beispiel im Rahmen einer geriatrischen Früh-Komplexbehandlung, wir nennen das GFK, verschiedene gut wirksame Therapieverfahren anbieten, welche auf die Gesundheitsanforderungen älterer Menschen speziell zugeschnitten sind. Das Ziel unserer Therapien ist: Den Betroffenen so weit wie möglich ihre Mobilität und Selbstständigkeit zurückzugeben.

**AMEOS Klinikum St. Clemens Oberhausen
Klinik für Geriatrie**

Leitende Ärztin Dr. Janine Apitz
Wilhelmstr. 34, 46145 Oberhausen
Telefon: 0208 695 238 · E-Mail: geriatric.stc@ob.ameos.de

Weitere Informationen: www.ameos.de/oberhausen