

# Musterhitzeschutzplan für ambulante Praxen

## 1. VORBEREITUNG AUF DEN SOMMER

### a) Struktur:

- Benennung der verantwortlichen Personen innerhalb der Praxis für die Entwicklung, Umsetzung und laufende Evaluierung eines Hitzeschutzplans
- Maßnahmenkatalog je nach Hitzewarnstufe erstellen (evtl. im Rahmen des Qualitätsmanagements)
- Mechanismen für Maßnahmenbewertung und laufende Aktualisierung des Hitzeschutzplans festlegen
- Risiken und Maßnahmen des letzten Sommers beurteilen
- evtl. mit Kooperationspartner:innen Kontakt aufnehmen und Synergien suchen (z.B. Apotheken, Sozialdienste, Nachbarschaftshilfen etc.)
- Mögliche Kühlräume identifizieren

### b) Mitarbeitende:

- Personalmehrbedarf bei Personalressourcenplanung für Maßnahmen in Warnstufe 1 (starke Wärmebelastung) und 2 (extreme Wärmebelastung) berücksichtigen
- Schulungsbedarf ermitteln und Schulungskonzept/-material für Praxispersonal entwickeln
- Schulungen durchführen (z.B. Gefährdung durch Hitze, pflegerische Maßnahmen, Prävention, Erste Hilfe, Abrechnung von Leistungen etc.)
- Maßnahmen zum Schutz des Personals festlegen

### c) Praxis:

- Vorgehen zur Erkennung von gefährdeten Personen festlegen (z.B. Liste erstellen, Integration in Praxissoftware)
- Kommunikationsstruktur im Team sowie mit Patient:innen festlegen
- Sprechstundenangebot festlegen (z.B. Frühsprechstunden für vulnerable Gruppen)
- Priorisierung/Triage bei Extremereignissen festlegen (z.B. weniger Patient:innen einbestellen, keine Checks)
- Informationsmaterialien entwickeln bzw. bereithalten (z.B. Flyer, Plakate, PC-Vorlagen zum Ausdrucken)
- Hitzeschutzmaßnahmen in der Praxis überprüfen (z.B. Ventilatoren, Jalousien, Lüftungskonzept, Überbrückungskonzept für Extremereignisse wie Stromknappheit/-ausfall etc.)

### d) Informationen:

- Informationen zur Prävention von hitzebedingten Erkrankungen bereitstellen für:  
Patienten und Angehörige (z.B. im Rahmen der Regelsprechstunde, unterstützt durch Broschüren und Handzettel), Nachbarschaftshilfen, kooperierende Pflegekräfte, Physiotherapeuten etc., Medizinische Fachangestellte und Ärzte

## 2. WÄHREND DER SOMMERMONATE

### a) Organisation:

- Personal-Arbeitseinteilung an Mehrbedarf anpassen
- (Nach-) Schulungen durchführen
- Funktionsfähigkeit von Jalousien und Sonnenschutz prüfen
- Temperaturentwicklung und Raumsituation prüfen

### b) Praxis:

- Beobachtungen zu beeinträchtigender Raumsituation oder Hinweise auf hitzebedingte Gesundheitsbeeinträchtigung regelmäßig rückmelden
- Gefährdete Patient:innen erfassen
- Nötige Beihilfen zur Reduktion von Hitzebelastung sowie evtl. Trink(wasser)vorräte erfassen und bereitstellen
- Ärztliche Überprüfung des Medikamentenplans veranlassen
- Mobile Patienten befähigen bzw. motivieren, Hitzeexposition zu verringern
- Patienten zur Flüssigkeitsaufnahme befähigen bzw. motivieren, ggf. Trinkmengendokumentation bei Risikopersonen durchführen
- Leichtes Essen empfehlen
- Kühlschrankskontrolle auf verderbliche Lebensmittel mit ggf. Entsorgung empfehlen
- Genügend Getränke in Reichweite zu Hause empfehlen
- Sicherstellen, dass Patient:innen aktuelle Liste von Notfallkontaktpersonen haben
- Raumtemperatur kontrollieren, Messmöglichkeit klären bzw. schaffen
- Patienten empfehlen, Aufenthaltsbereiche in der Wohnung auf Hitzeexposition zu überprüfen und ggf. zum Aufenthalts- und Raumwechsel motivieren

### c) Informationen:

- Informationen an Patienten und Angehörige bereitstellen über:  
Optimale Zeiten für Aktivitäten, Verwendung von Kopfbedeckung und Sonnenschutzcreme, nahegelegene, öffentlich zugängliche kühle Zonen  
Nur Angehörige: Tägliche Kontaktaufnahme während Hitzeperioden (auch Anrufe)

### 3. WARNSTUFE 1

#### a) Organisation:

- Liste der Risikopersonen ggf. aktualisieren und ggf. Aspekt in bestehende Dokumentationsstandards integrieren (z.B. Dokumentation in medizinischen Daten: Hitzegefährdet)
- Raumtemperaturen überprüfen bzw. dokumentieren
- Aufmerksamkeit gegenüber Risikopersonen erhöhen (laut aktualisierter Liste)
- ggf. Maßnahmen zur Senkung der Raumtemperatur und zur Belüftung einleiten
- Sprechstunden für gefährdete Patienten, wenn möglich, auf die frühen Morgen- und/oder späten Abendstunden verlegen
- Gefährdete Patienten proaktiv ansprechen (z.B. bei Blutabnahmen, Übergabe von Rezepten an Angehörige, bei Terminabsprachen bzw. telefonischen Erinnerungen an Vorsorge- und Kontrolluntersuchungen)
- Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme durch Bereitstellung von Getränken und Trinkmotivation sicherstellen
- Möglichkeiten zur Kühlung anbieten
- In kühlere Aufenthaltsbereiche wechseln
- Körpertemperatur bei Risikopersonen messen
- Kleiderwahl und Körperbedeckung überprüfen und ggf. Anpassung empfehlen
- Patienten in Bezug auf Austrocknungserscheinungen oder sonstige gesundheitliche Auffälligkeiten beurteilen
- Zeichen von Hitzebelastung oder Instabilisierung des Gesundheitszustandes dokumentieren und melden
- Beim Feststellen unklarer Gesundheitszustände sofort Ärzt:innen einschalten
- Arzneimitteln geeignet lagern (in Praxis und bei Patient:innen)

#### b) Mitarbeitende:

- Leichte, atmungsaktive Dienstkleidung bereitstellen bzw. darauf achten
- Auf ausreichende Flüssigkeitsaufnahme achten
- Abkühlungsmöglichkeiten anbieten

#### c) Informationen:

- Angehörige über tägliche Kontaktaufnahme während Hitzeperioden informieren

### 4. WARNSTUFE 2

wie Warnstufe 1, zusätzlich:

#### d) Praxis:

- Verstärkte medizinische Betreuung (Erfassung der Körpertemperatur, u.U. Flüssigkeitsbilanz), Einschaltung der (Haus-) Ärzte
- Wenn Wohnsituation dies erfordert (Hitzegefährdung und Senkung der Raumtemperatur nicht möglich) Aufenthaltswechsel in andere Haushalte (z.B. von Angehörigen) oder Einrichtungen veranlassen

### 5. MITTEL- UND LANGFRISTIGE ANPASSUNG

#### a) Bau und Ausstattung:

- Bauliche Maßnahmen zum Hitzeschutz in der Praxis umsetzen (z.B. gute Jalousien, Lüftungsanlagen, nur notfalls Klimaanlage), evtl. Kontaktaufnahme mit Vermieter

#### b) Stadtplanung:

- Einfluss auf Stadtplanung ausüben, um
- eventuelle Hitzeinseln im Praxiseinzugsbereich zu beseitigen bzw. abzumildern (z.B. Begrünung, Aufhebung von Versiegelungen, hitzereduzierende Anstriche etc.)
- Trinkbrunnen zu installieren
- Kühlräume einzurichten
- und weitere Hitzeschutzmaßnahmen durchzuführen

#### c) Vernetzung:

- Kooperation auf Bezirks-/Kiez-/Gemeinde-Ebene mit Apotheken, Sozialdiensten, Pflegediensten, Nachbarschafts- und Selbsthilfeinitiativen, Heilmittelerbringern verbessern

# Erstversorgung hitzebedingter Notfälle

Durch Wärmestau und Versagen der Thermoregulation kommt es zu einer Erhöhung der Körpertemperatur (Hyperthermie). Hyperthermie unterteilt sich in Schweregrade, die unterschiedlich schnelles Handeln erfordern:

## **HITZESTRESS**

= durch Hitze bedingte Belastung des Organismus

### Symptome:

- normal bis leicht erhöhte Temperatur
- Ödeme an Füßen oder Knöcheln
- Hitzesynkope (Vasodilatation mit Hypotonie)
- Hitzekrampf

### Maßnahmen:

- körperliche Ruhe an einem kühlen Ort
- kalte Wickel/Bäder für Unterarme und Beine
- Flüssigkeitszufuhr, Salzzufuhr

## **HITZEERSCHÖPFUNG**

= systemische Reaktion auf verlängerte Hitzeexposition (Stunden bis Tage)

Kann rasch zu Hitzeschlag führen!

### Symptome:

- Körperkerntemperatur unter 40°C
- blasse, kalt-schweißige Haut
- Abgeschlagenheit, Unwohlsein, Ohnmacht
- Kopfschmerzen, Schwindel
- Tachykardie, Hypotonie
- Atembeschwerden
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall

### Maßnahmen:

- in kühle Umgebung bringen
- Rückenlagerung mit erhöhten Beinen
- Entkleiden, Kühlung
- Flüssigkeitszufuhr, ggf. i.v.
- Monitoring, ggf. Hospitalisierung
- KEINE Antipyretika

## **HITZESCHLAG**

= nichtinfektiöse Entzündungsreaktion mit Körperkerntemperaturen  $\geq 40,6^{\circ}\text{C}$  Lebensbedrohlich!

### Symptome:

- Körperkerntemperatur  $\geq 40,6^{\circ}\text{C}$
- heiße, gerötete, trockene Haut (auch Schwitzen mgl.)
- Erregung, Verwirrtheit, Krampfanfälle, Bewusstseins-trübung bis Koma
- Tachykardie, Hypotonie
- Hyperventilation
- im Verlauf Multiorganversagen

### Maßnahmen:

- In kühle Umgebung bringen
- entsprechende Lagerung
- Entkleidung, Kühlung
- Infusion, Monitoring, ggf. Sauerstoffgabe und Schutz-intubation
- Hospitalisierung, ggf. ITS
- Behandlung von Komplikationen
- KEINE Antipyretika

### Quellen:

RKI - Klimawandel und Gesundheit - Sachstandsbericht Klimawandel und Gesundheit (2023)  
KBV - Wenn Hitze zum Risiko wird: Neue Patienteninformation  
RKI - Gesundheitliche Auswirkungen von Hitze - Wochenbericht zur hitzebedingten Mortalität  
BMG\_Gemeinsame\_Erklärung\_Klimapakt\_Gesundheit\_barrierefrei

### Literaturhinweise:

Der Hitzeknigge | Umweltbundesamt  
[www.umweltbundesamt.de/publikationen/hitzeknigge](http://www.umweltbundesamt.de/publikationen/hitzeknigge)