

C.9

Tipps zur Nutzung von Außenbereichen

Der Aufenthalt in Außenbereichen im unmittelbaren Einrichtungsumfeld, wie begrünten Innenhöfen, Terrassen oder einrichtungsangehörigen Parks, ist grundsätzlich für mobile Bewohnerinnen und Bewohner wie auch das Personal während Pausen eine willkommene Abwechslung und steigert Vitalität und Wohlbefinden. Während Hitzeperioden ist allerdings Vorsicht geboten, da solche Bereiche oftmals sonnenexponiert sind und sich entsprechend aufheizen können. Insbesondere für gegenüber Hitze besonders gefährdete Bewohnerinnen und Bewohnern birgt der Aufenthalt im Freien während Hitzeperioden Risiken.

Insgesamt während des Sommers, aber vor allem an warmen und sonnigen Tagen, ist es wichtig, Aktivitäten draußen so anzupassen, dass man sich und andere bestmöglich vor Hitze und übermäßiger Sonneneinstrahlung schützen kann. Weitere organisatorische und personenbezogene Maßnahmen können hierbei ebenfalls helfen. Die folgenden Empfehlungen gelten sowohl für Bewohnerinnen und Bewohner der Einrichtung als auch für Mitarbeitende.

Aktivitäten draußen

- Nach Möglichkeit den Aufenthalt im Freien zur Mittagshitze sowie in Bereichen mit stehender Luft (Stauwärme) vermeiden.
- Insbesondere körperlich anstrengende Tätigkeiten im Außenbereich, sofern möglich, auf kühlere Morgen- und Abendstunden verschieben.
- Aufenthalte im Freien möglichst in verschattete, gut belüftete Außenbereiche verlegen und, sofern verfügbar, Bereiche im Grünen bzw. unter Bäumen nutzen, denn diese haben einen kühlenden und beruhigenden Effekt.

- Wege durch unbeschattete Gebiete möglichst kurz halten, insbesondere bei Personen mit eingeschränkter Hitzeverträglichkeit oder geringer Mobilität.
- Risiko der Verbrennung an überhitzten Gegenständen beachten, insbesondere Metalle und dunkle Materialien können in der Sonne sehr heiß werden.

Organisation

- Sofern verfügbar (künstliche) Verschattungsmöglichkeiten, wie z. B. Sonnenschirme, Sonnensegel oder Markisen, nutzen, hierbei auf Materialien mit UV-Schutzfaktor und ausreichende Größe sowie Sicherung gegen Wind und Standsicherheit achten.
- Temperatur an Aufenthaltsorten auch im Schatten überwachen, insbesondere unter Markisen und Sonnenschirmen, da hier Stauwärme auftreten kann.
- Außenbereiche, die sich übermäßig aufheizen, ggf. temporär absperren.
- Prüfen, inwieweit die Aufenthaltsqualität von kleineren, verschatteten Außenanlagen bei Windstille ggf. durch die Verwendung eines mobilen Ventilators gesteigert werden kann.
- Angemessene Außenbetreuung durch Personal, An- und Zugehörige oder andere Personen gewährleisten.
- Getränke im Außenbereich bereitstellen, um dem erhöhten Flüssigkeitsverlust entgegen zu wirken.
- Aktive Kühlungsmöglichkeiten im Außenbereich anbieten, wie das vorübergehende Auflegen von feuchten Tüchern auf Arme, Beine, Nacken oder Stirn sowie Fußbäder mit kühlem Wasser zur Kühlung der Füße und Unterschenkel.

Personenbezogene Maßnahmen

- leichte, luftdurchlässige Kleidung aus atmungsaktiven Stoffen wie Baumwolle oder Leinen tragen
- Enganliegendes und Kleidung aus synthetischen Stoffen vermeiden, mit Ausnahme von speziell klimaregulierender Kleidung, die eng anliegen darf
- bei erforderlichen Aufenthalten in der Sonne Kleidung nutzen, die Arme und Beine bedeckt
- UV-schützende, luftdurchlässige und leichte Kopfbedeckungen nutzen, die möglichst sowohl den Kopf als auch das Gesicht vor Sonneneinstrahlung schützen
- Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor zum Schutz vor schädlichen UV-Strahlen verwenden
- zum Schutz der Augen eine Sonnenbrille tragen

Literatur

Übergreifende Literatur

LMU Klinikum (2020): Hitzemaßnahmenplan für stationäre Einrichtungen der Altenpflege. Empfehlungen aus der Praxis für die Praxis. München. (pdf).

Impressum

Herausgeber

Landeszentrum Gesundheit
Nordrhein-Westfalen (LZG.NRW)
Gesundheitscampus 10
44801 Bochum
Telefon 0234 91535-0
poststelle@lzg.nrw.de
www.lzg.nrw.de

Redaktion

Fachgruppe Klima und Gesundheit, LZG.NRW

Unter Mitwirkung von

Gisela Hück, Rhein-Erft-Kreis
Philip Kärcher, Kreis Höxter
Robert Stöhr, Kreis Höxter

Bochum, Oktober 2023