

Tag für Tag

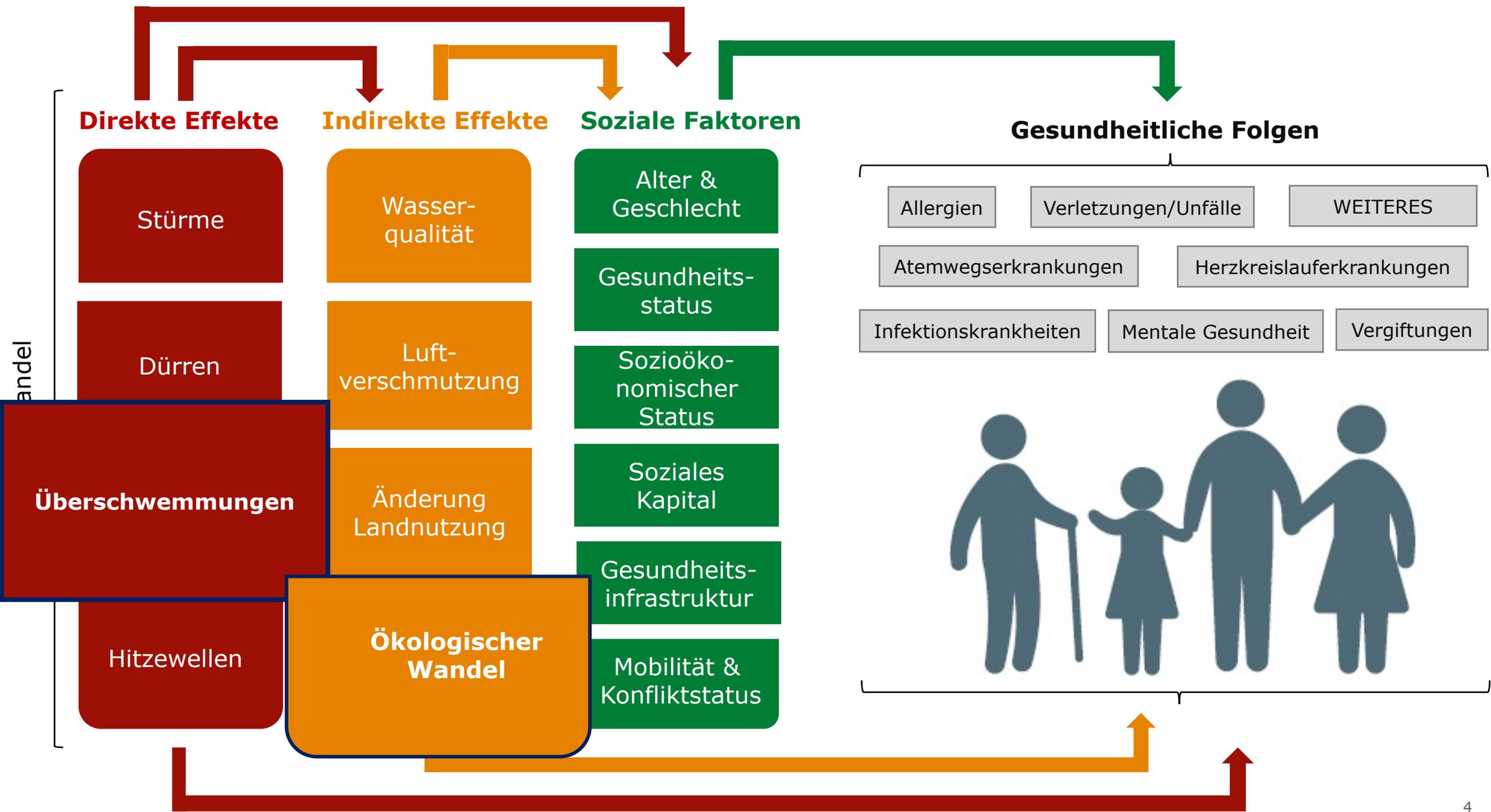
wie Umwelt & Klimawandel unsere Gesundheit beeinflussen

Hanna Mertes
November 2021

Die Umwelt ist,
neben der sozialen Lage und dem
individuellen Lebensstil,
einer der wichtigsten
Einflussfaktoren für Gesundheit und
Lebenserwartung.

Alles gehört zusammen



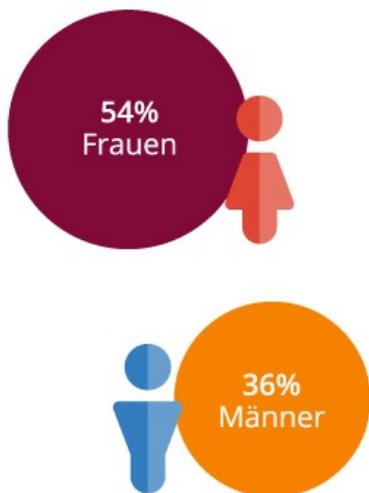


Gesundheitsrisiko Hitze

Was die Hitze mit uns macht

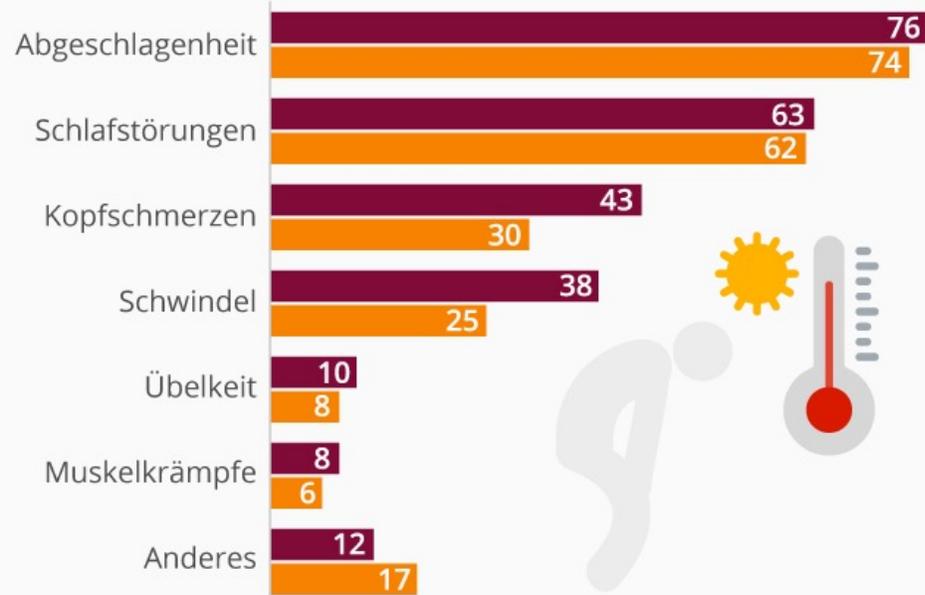
Anteil der Befragten, die durch die Hitzewelle unter folgenden Beschwerden leiden (in %)

Befragte, denen es durch die momentane Hitzewelle schlechter geht als an "normalen" Sommertagen



Beschwerden der Betroffenen

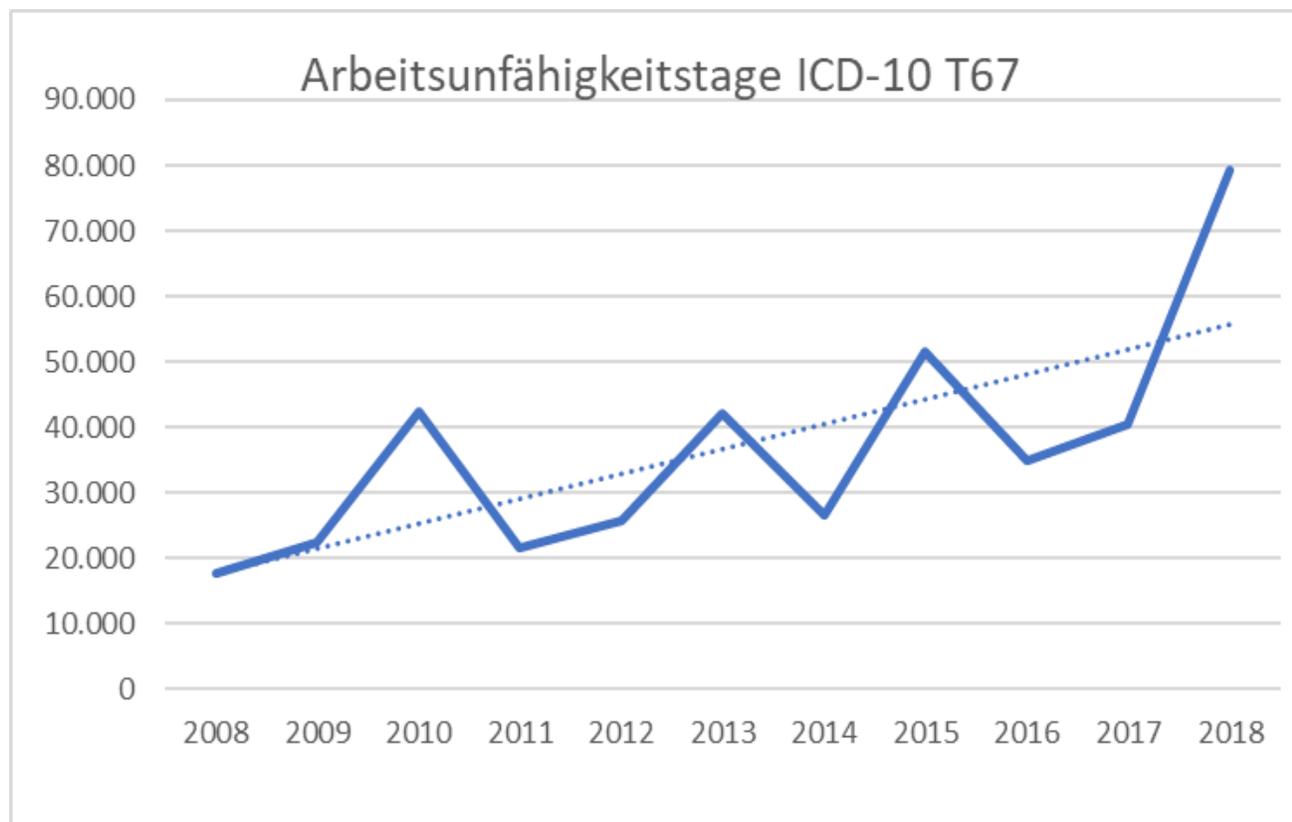
■ Frauen ■ Männer



- Hitzestress
- **Hitzeschlag**
- Hitzeerschöpfung
- **Hitzekollaps**
- Sonnenstich
- Hitzeausschlag
- **Verschlechterung bestehender Grunderkrankung**
- **Dehydrierung**
- **Krankenhaus**
- **Todesfälle**

Hitzebedingte Arbeitsunfähigkeiten

Nach ICD-10 T67



ICD-10 T67:
 Hitzschlag, Sonnenstich,
 Hitzeerschöpfung, ...

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/krankenversicherung/zahlen-und-fakten-zur-krankenversicherung/geschaeftsergebnisse.html#c14765>



- **Menschen mit biologischen Risikofaktoren**
 - Alter
 - Schwangerschaft
 - Chronische / akute Erkrankungen (Medikamente)
 - Bewegungseinschränkungen, Schmerzen, ...
- **Menschen, die auf Fürsorge / Unterstützung angewiesen sind**
 - Säuglinge / Kinder
 - Pflegebedürftige Menschen
 - Arbeits-/Wohnungslose
- **Menschen mit sozialen Risikofaktoren**
 - Soziale Lage, sozial isoliert
 - Migrationshintergrund
- **Menschen, die der Sonneneinstrahlung verstärkt ausgesetzt sind**
 - Freizeitsportler
 - Draußenarbeiter
 - Wohnung-/Obdachlose
- **Weitere**
 - Wohnlage (Stadt/Land, Zugang zu Grünflächen, Verkehr etc.)
 -

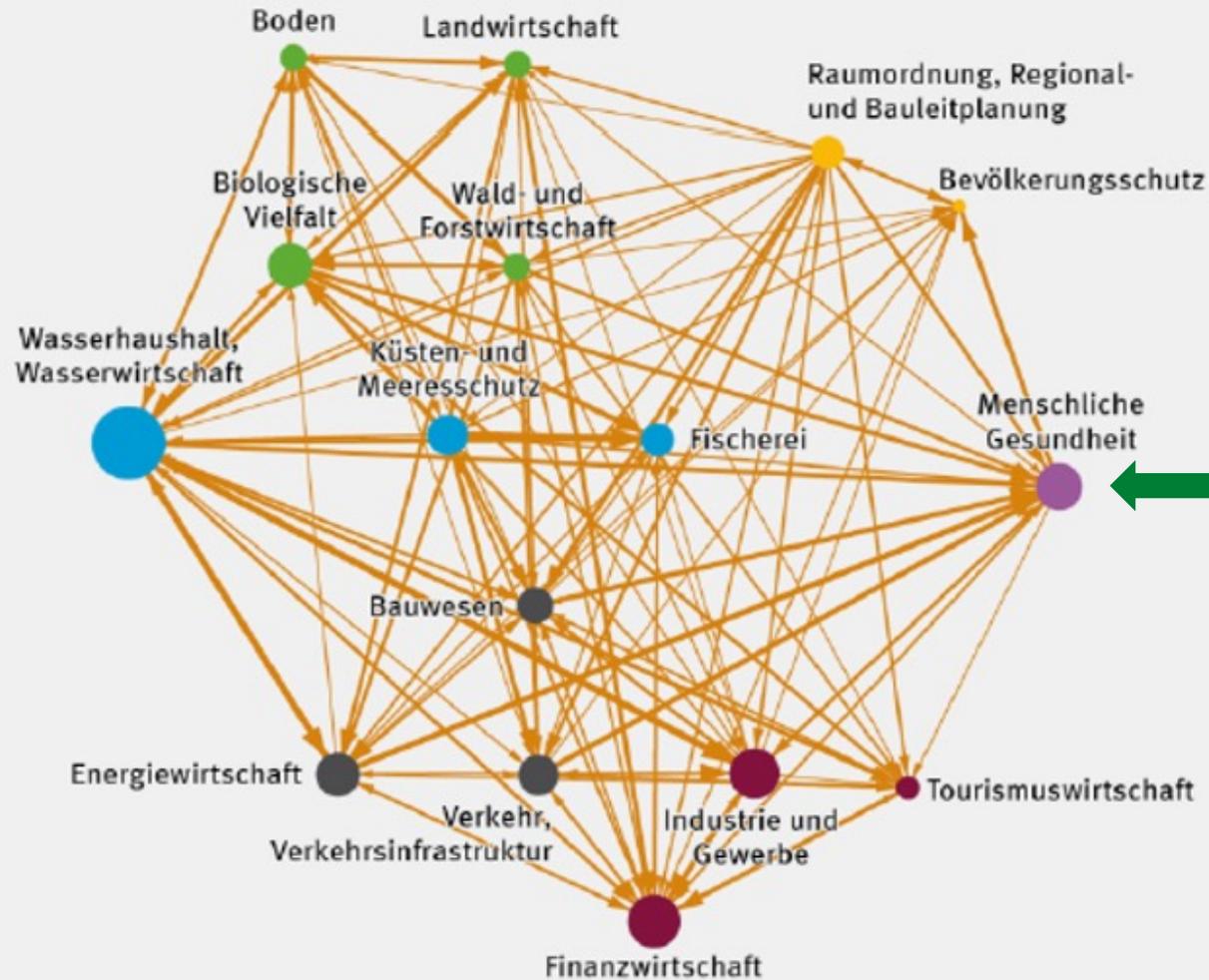
Tag für Tag Was können Gemeinden tun?

Kommunale Hitzeaktionspläne

Fortbildungen und Schulungen

Information und Sensibilisierung

Gesundheit überall mitdenken 😊

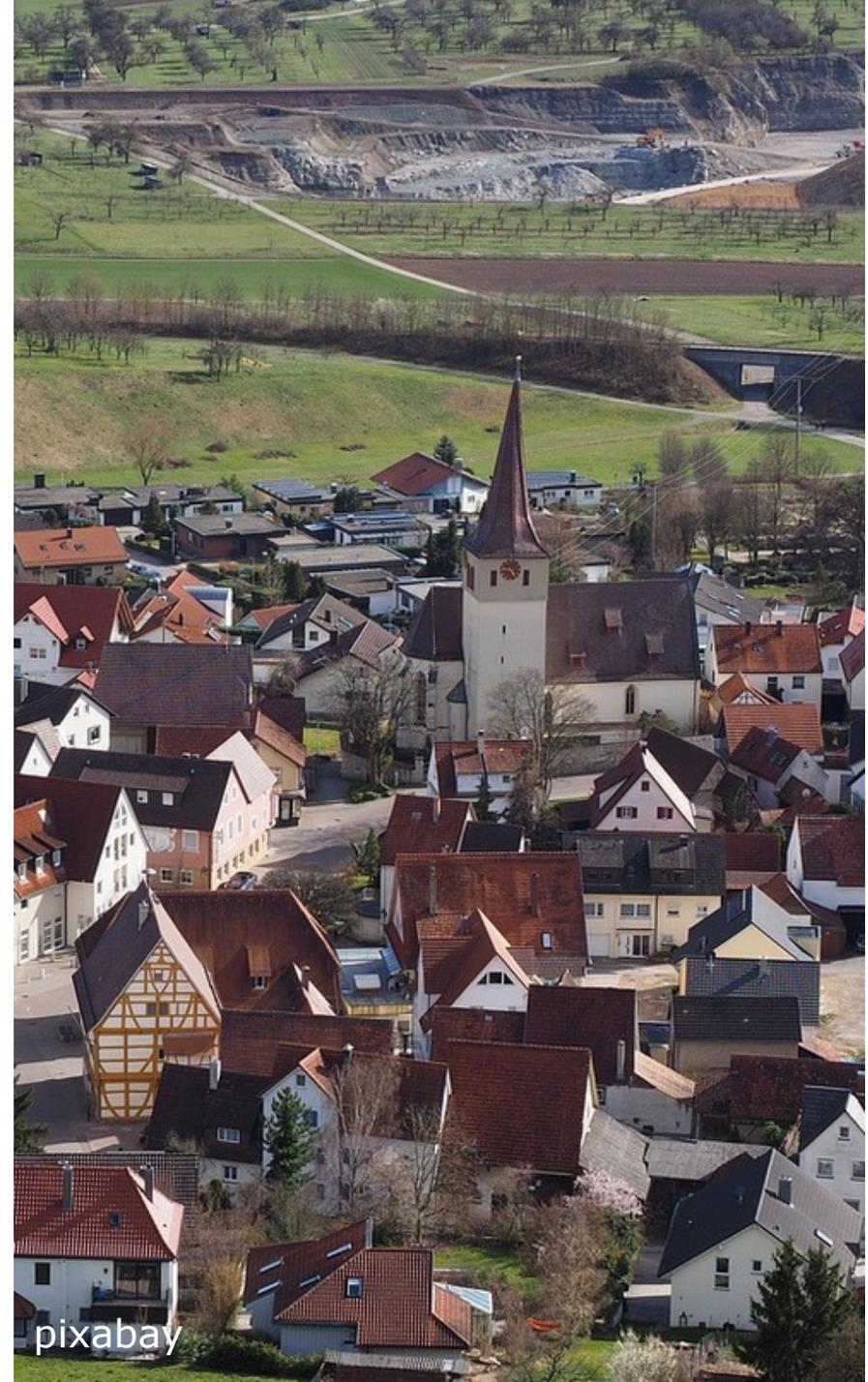


Sektoren-
/gruppenübergreifendes
Denken ist wesentlich!

Es geht nur gemeinsam und
wenn alle an einem Strang
ziehen!

Was kann die Gemeinde tun?

- Risikogruppen ausmachen
- Wo wohnen die Risikogruppen
- Mit wichtigen Akteuren reden / sich austauschen
- Zugangswege erkennen
- Sensibilisieren, informieren, fortbilden
- Arbeitsgruppe gründen
-

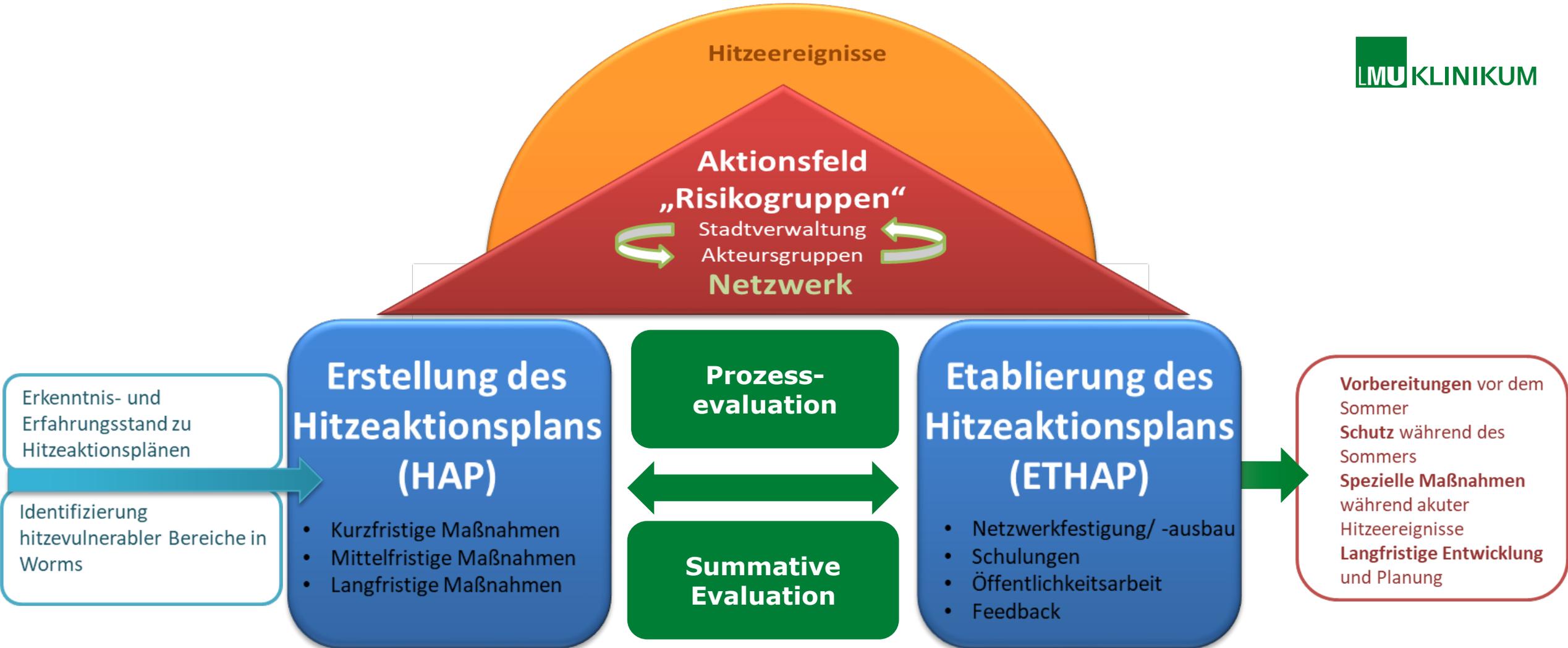


Ein paar LMU-Projekte zum Hitzeschutz

www.klimawandelundbildung.de

- Hitzeaktionsplan der Stadt Worms zum Schutz von Kindern, Schwangeren, älteren Menschen, Draußenarbeitern, Wohnungslosen etc.
- Bildungsmodule für MFAs und Pflegepersonen zum Schutz älterer (alleinlebender) Menschen
- Hitzemaßnahmenplan für stationäre Pflegeeinrichtungen
- Hitzeschulung für Pflegekräfte und pflegende Angehörige
- Infektionsschutz & Hitzeschutz von vulnerablen Gruppen





Das **Anstoßen** & die **Koordination** von Umsetzung und Weiterentwicklung des HAP

HAP-Koordination
(neue Stelle)

Regelmäßige Treffen
Umsetzen
Anpassen
Weiterentwickeln

Lenkungsreis aus zentralen,
kommunalen Akteuren

Zugang zu den Risikogruppen
Kurzfristige Maßnahmen
Mittelfristige Maßnahmen
Langfristige Maßnahmen

Akteur/innen
&
Schlüsselpersonen

Akteur/innen
&
Schlüsselpersonen

Akteur/innen
&
Schlüsselpersonen

Akteur/innen & Schlüsselpersonen –wer ist das?



Menschen, die draußen arbeiten

ARBEIT IN DER HITZE OHNE PRODUKTIVITÄTSVERLUSTE

Hitze beeinträchtigt Gesundheit und Produktivität der Arbeitnehmer und reduziert die Wettbewerbsfähigkeit von Unternehmen



Hitze beeinflusst den Erfolg eines Unternehmens negativ



Hitzestress belastet die körperliche und geistige Arbeitsfähigkeit



An heißen Tagen sinkt die Produktivität um mehr als 15%



Hitze und Arbeitsunfälle steigern die Entschädigungszahlungen an Arbeitnehmer



Hitze-probleme anzugehen erhöht die Wettbewerbsfähigkeit eines Unternehmens

Führe einen Hitzeschutzplan in deinem Unternehmen ein



Achte auf deine Kollegen und mache kurze Pausen (z.B. 2-5 Minuten pro Stunde)



Trage Arbeitskleidung aus atmungsaktiven Stoffen, die sicher und bequem sind und Strahlung reflektieren



Plane anstrengende Arbeit oder Arbeit im Freien für kühlere Tagesabschnitte ein



Achte auf einen einfachen Zugang zu Trinkwasser durch Wasserspender, eigene Trinkflaschen usw.



SCHÜTZE DICH

Mehr Informationen auf www.heat-shield.eu

Horizon 2020 Förderprogramm der EU, Nr. 668786



Ein Hitzemaßnahmenplan für die stationäre Altenpflege



Besonderes Merkmal – Adressaten:

- Leitungsebenen
- Qualitätsmanagement
- Alle Berufsgruppen
- Schulungsmaterial
- Informationsschreiben

Wie kann Sensibilisierung gelingen? Ein Beispiel

▪ MitarbeiterInnen

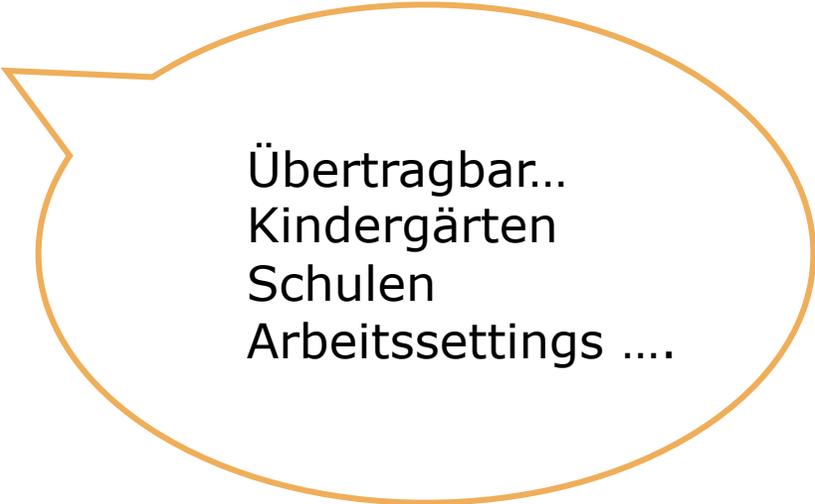
- Alle MitarbeiterInnen
- Aushänge
- Jährliche **Hitzeschulung** vor dem Sommer
- Inklusion in Einweisung neuer MitarbeiterInnen
- Hitzewarnungen des DWD
-

▪ BewohnerInnen und Einrichtungsexterne

- Informationsschreiben
- Aufklärungsgespräche mit BewohnerInnen
- Gespräche (z. B. Angehörige, Physiotherapeuten)
-

▪ Inhalte

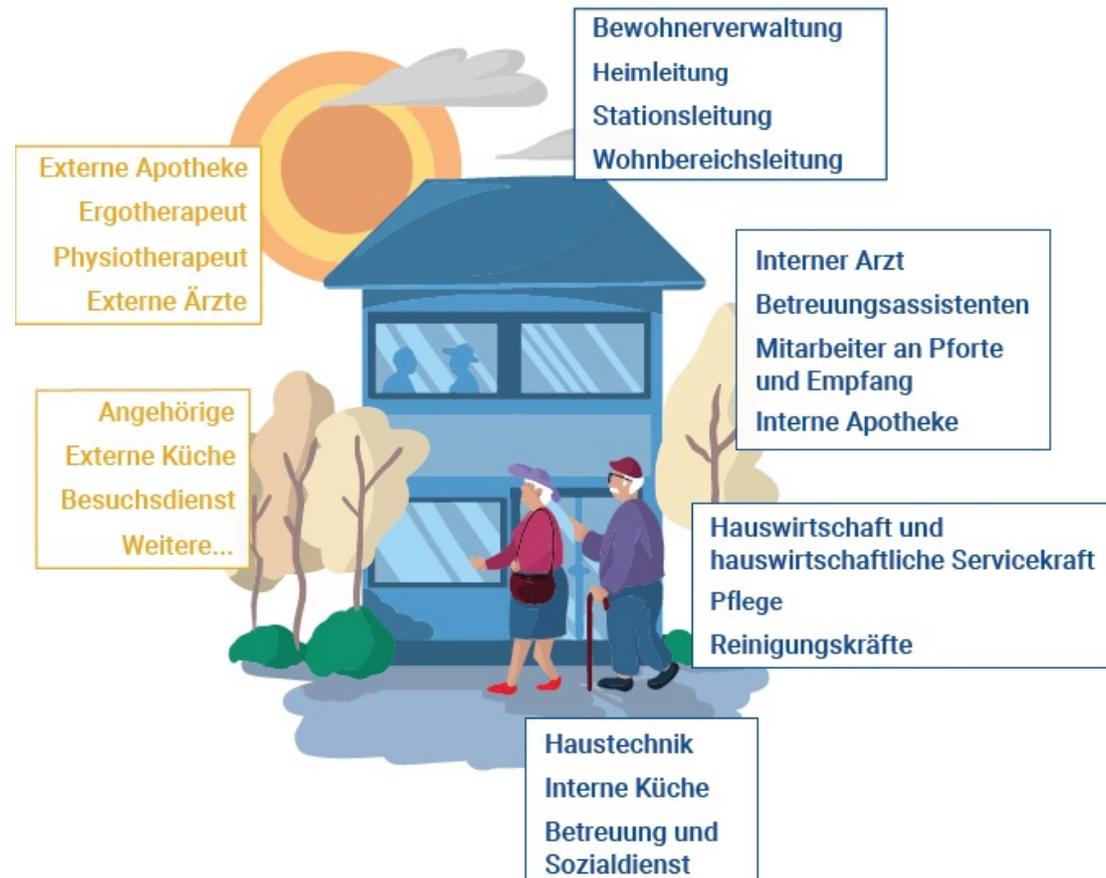
- Gesundheitsgefährdung durch Hitze
- Risikofaktoren
- Jeweilige Handlungsmöglichkeiten
- Verständnis generieren für bspw. geänderte Tagesabläufe / Speisepläne o.ä.
- Vernetzungs- / Unterstützungsmöglichkeiten
- Unterstützende Materialien o.ä.
-



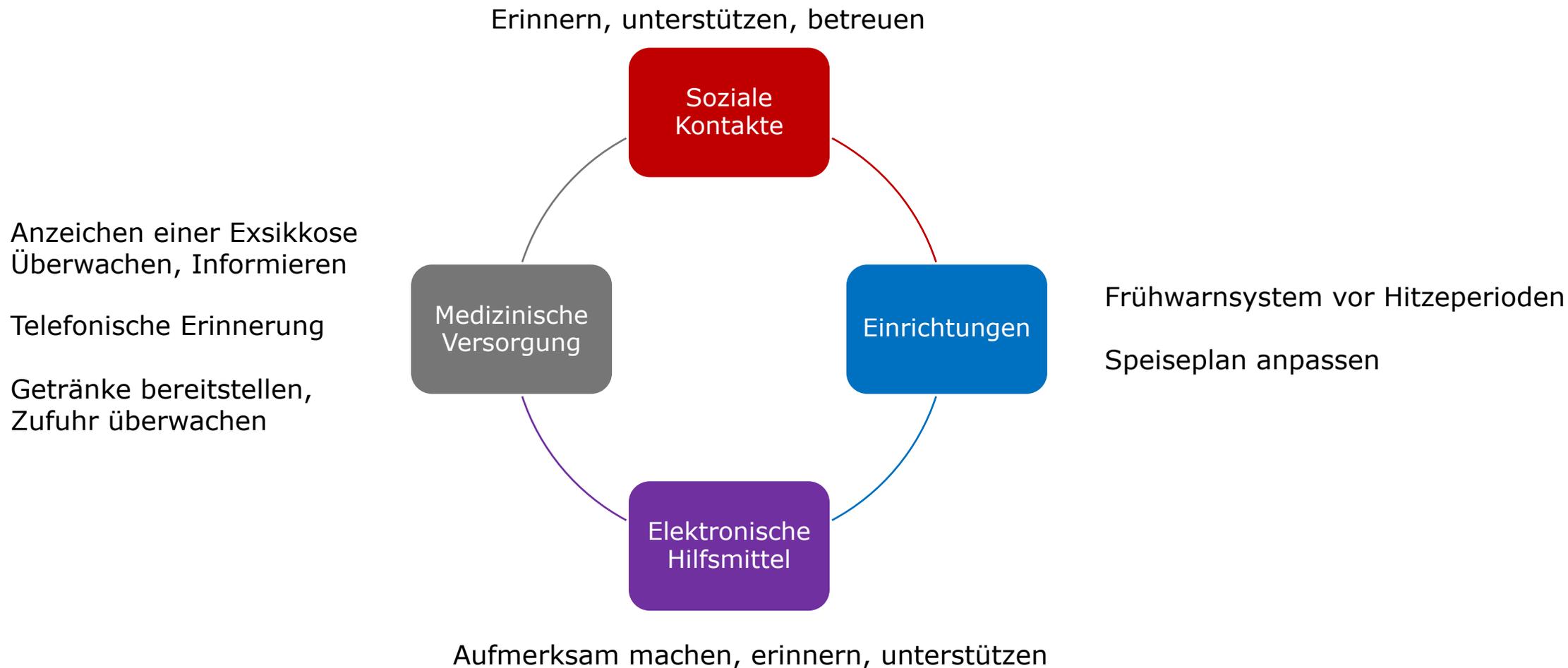
Übertragbar...
Kindergärten
Schulen
Arbeitssettings

Sensibilisierung und Kommunikationspartner: Beispiel stationäre Pflege

Kommunikationspartner
außerhalb und **innerhalb** der Einrichtung



Sensibilisierung und Kommunikation: Beispiel ambulante Pflegedienste



Onlineschulung für Pflegekräfte und pflegende Angeh.

- 1 Klimawandel, Hitze & Gesundheit
- 2 Hitzebedingte Gesundheitsprobleme & deren Bedeutung für die Versorgung
- 3 Risikofaktoren für die Entwicklung hitzebedingter Gesundheitsprobleme
- 4 Versorgung pflegebedürftiger Personen während Hitze & Prävention hitzebedingter Gesundheitsprobleme
- 5 Kommunikation & Vernetzung während Hitze
- 6 Weitere Informationen & Hilfsmittel

Anpassbar auf
andere Gruppen
....
Kindergärten
Schulen
Arbeitssettings

Bildungsmodule für MFAs und ambulante Pflegekräfte

Onlinephase

2 Videos
2 kurze Präsentationen

Präsenzphase

3x45-minütige
Unterrichtseinheiten

Anpassbar auf
andere Gruppen

....

Kindergärten

Schulen

Arbeitssettings

Fr. Maier (78): alleinlebend, Dachgeschoßwohnung, Kontakt mit Nachbarin, Herzinsuffizienz, Diabetes, Schmerzen beim Gehen aufgrund einer Arthrose

Einführung in den Klimawandel
Hitze als Auswirkung des
Klimawandels
Bedeutung für die
Gesundheitsberufe
Hitzeassoziierte
Gesundheitsprobleme
Risikogruppen
Klimaschutz im Gesundheitswesen

Einordnung in Risikogruppen
Patientenversorgung während
Hitzeperioden
Vernetzungsmöglichkeiten
Präventionsmaßnahmen
Übung: Fallbeispiele

Broschüren zur Handreichung Hitze- + Infektionsschutz

+ Webinare

+ Webinare

DE, EN, PL, RU, TR



Ausreichend trinken

- Ausreichend über den Tag verteilt trinken.
- Getränke griffbereit vorbereiten.
- Trinkerinnerungen einrichten.
- Getränke für unterwegs mitnehmen.
- Sich Zeit für das Trinken nehmen.

Gesund essen

- Viel wasserreiches und rohes Obst und Gemüse.
- Leichte, salzhaltige Speisen.
- Schweres Essen vermeiden.

Während des Tragens von FFP2-Masken und medizinischem Mund-Nasenschutz (PSA)

- Masken nur gemäß der Gefährdungsbeurteilung nutzen.
- Wechseln Sie die Maske, sobald sie durchfeuchtet ist.

Allgemeine Tipps für Ihren Arbeitsalltag

- Sich über zukünftige Hitzewellen informieren: www.dwd.de, www.dwd.de/app
- Sich frühzeitig im Team besprechen.
- Hitzemaßnahmenplan nutzen.
- Kompetenzen vergeben.

Während Infektionsschutzmaßnahmen

- Beachten der aktuellen, gesicherten Erkenntnisse und Empfehlungen.
- Verbindliche Einhaltung des Hygieneplans.

Sich selbst schützen

- Kühl duschen.
- Auf eine ausreichende Nachtruhe in kühler Umgebung (nachts unter 24°C) achten.
- Die eigene Fitness fördern.
- Regelmäßig Pausen machen.
- Pausen im Schatten oder in kühleren Aufenthaltsräumen verbringen.
- Einlagige, atmungsaktive Kleidung tragen.
- Feuchte Umschläge oder Wasser aus einer Sprühflasche auf Arme, Beine, Stirn oder Nacken.

Raumtemperatur reduzieren

- Abschattungen nutzen.
- Räume in den kühleren Tageszeiten bzw. nachts querlüften.
- Wärmeabgebende Geräte ausschalten.
- Innenraumtemperatur und relative Luftfeuchtigkeit beachten (24-26°C und 40-60% r.F.).

Während des Tragens einer persönlichen Schutzausrüstung (PSA)

- Vor dem Anlegen der Schutzausrüstung ausreichend trinken.
- Unter der PSA atmungsaktive einschichtige Kleidung tragen.
- Evtl. eine Kühlweste unter der Schutzausrüstung tragen.

Bildungscent e.V. mit fachlicher Begleitung LMU

KlimaGesundheit

Aktiv für **Kitas**

KlimaGesundheit – Aktiv für Kitas

Erzieher*innen beschäftigen sich in ihrer Ausbildung mit Handlungsmöglichkeiten in Bezug auf die Anpassung an die Folgen des Klimawandels. Im Zentrum stehen dabei die klimabedingten gesundheitlichen Risiken für Kinder.

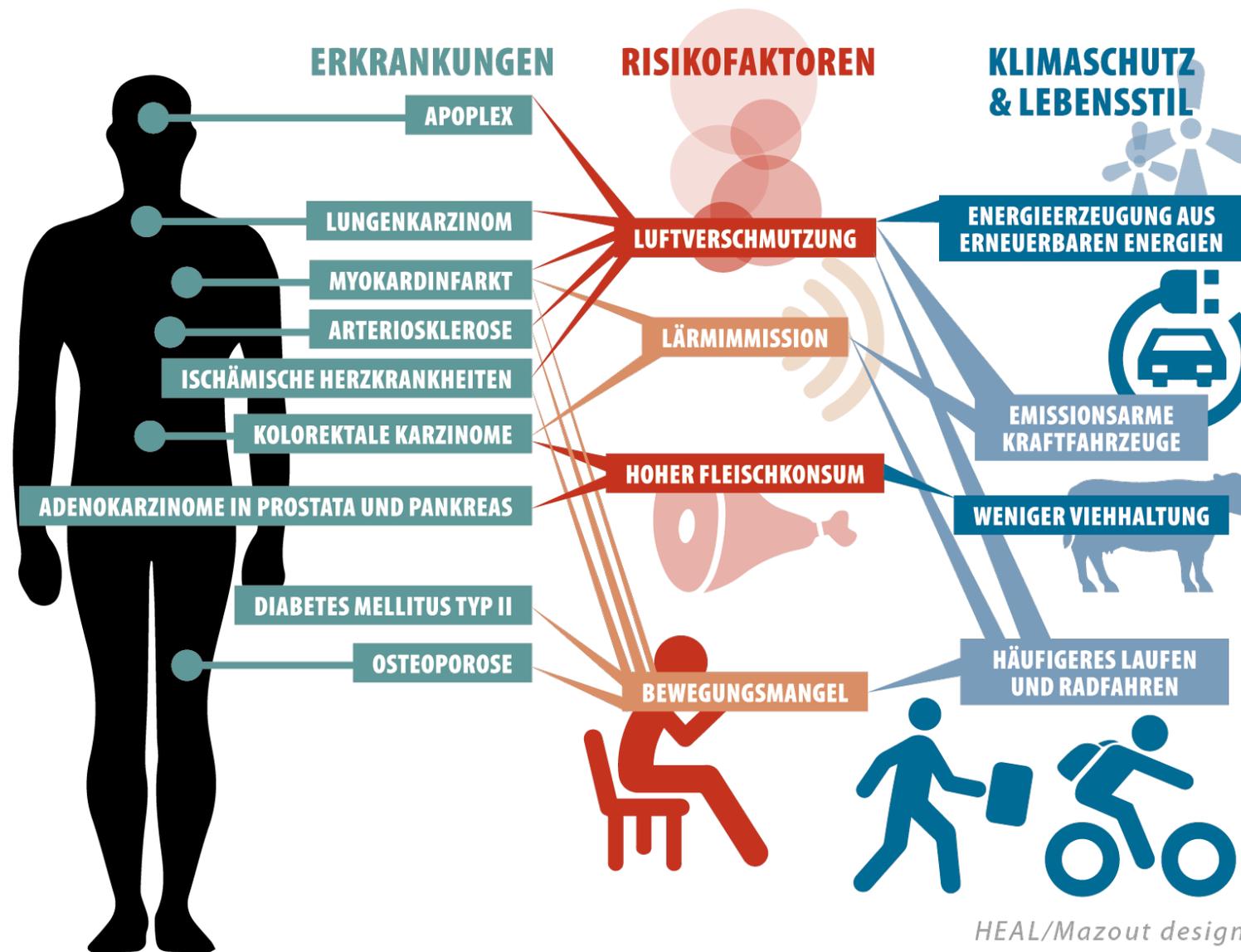
Weitere Ideen von der Basis – unendlich erweiterbar 😊

- Mehr Grün, mehr Blau → Lebensqualität, Erholung, Freizeit, Mikroklima
- „Das Auto auch mal stehen lassen“
- Ernährung → saisonal, regional, weniger Fleisch
- Gesundheitliche Verhaltensanpassung an das veränderte Klima
- Konsum überdenken → was brauche ich wirklich...? ... um glücklich zu sein?
- Ressourcenschonung, Schutz der Umwelt ... wie soll mein Zuhause sein?
- Achtsamkeit und Gemeinschaftssinn → Risikogruppen schützen



Workshop/
Diskussionsabend
in der Gemeinde?

Win-Win



Step

by

Step

Umweltgesundheit & Klimawandel

Herzlichen Dank

Institut und Poliklinik für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin

AG Globale Umweltgesundheit & Klimawandel

Ziemssenstr. 5, 80336 München

Katharina Deering, katharina.deering@med.uni-muenchen.de

Hanna Mertes, hanna.mertes@med.uni-muenchen.de

Julia Schoierer, julia.schoierer@med.uni-muenchen.de

