



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung

Zürcher Forum P&G, Juni 2024

Für Hitzefolgen sensibilisieren

Annett Niklaus

Ziele Workshop

- **Voneinander lernen:**
Was bewährt sich? Was nicht?
- **Neues andenken:**
Was fehlt noch? Was sind vielversprechende Pisten?

Inhalte

Input:

Sensibilisieren für Hitzefolgen

- Welche Fragen muss man beachten?
- Was macht der Kanton bereits?

Workshop Teil 1:

Ist-Zustand

- Welche Massnahmen setzen Sie um?

Workshop Teil 2:

Herausforderungen

- Kommunizieren mit Generation 65+

Workshop Teil 3:

Neues andenken

- Was braucht es noch?

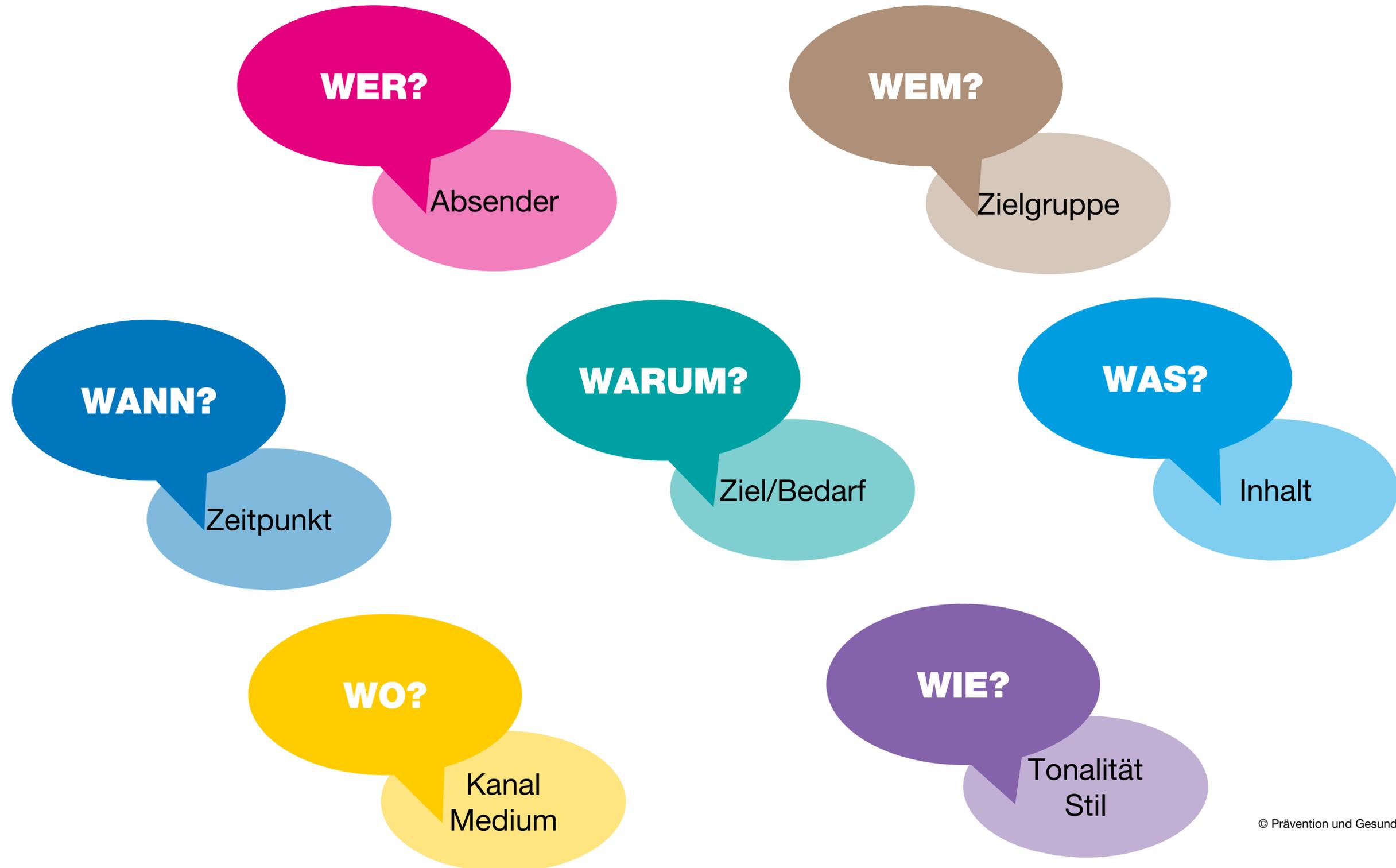
Hitzemassnahmen

Bauliche und
technische
Massnahmen

Beratung und
Behandlung 1:1

Sensibilisieren
(grosser
Adressatenkreis)

Sensibilisieren: Die wichtigsten Fragen



Hitzekompetenz

WARUM?

Ziel/Bedarf

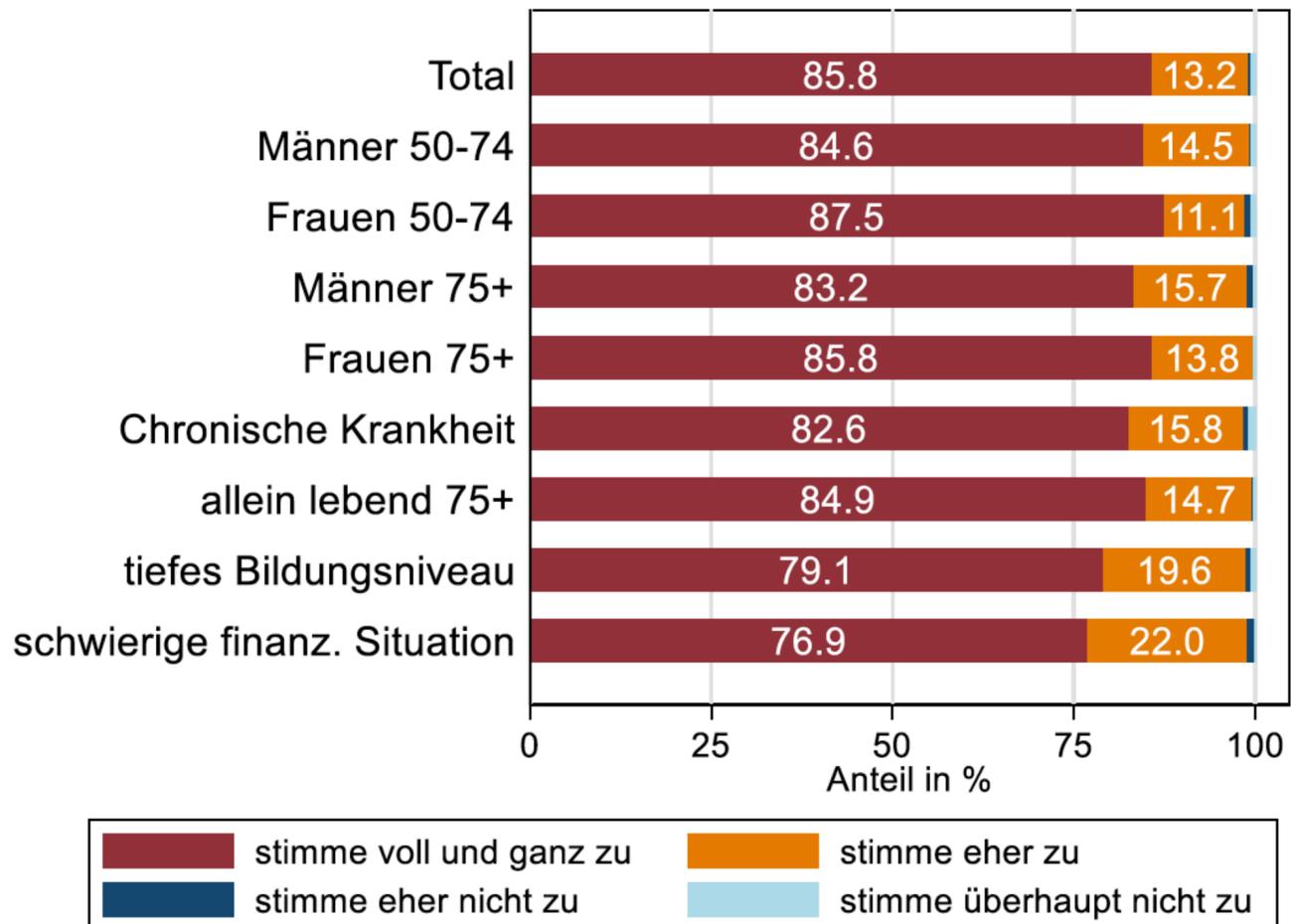
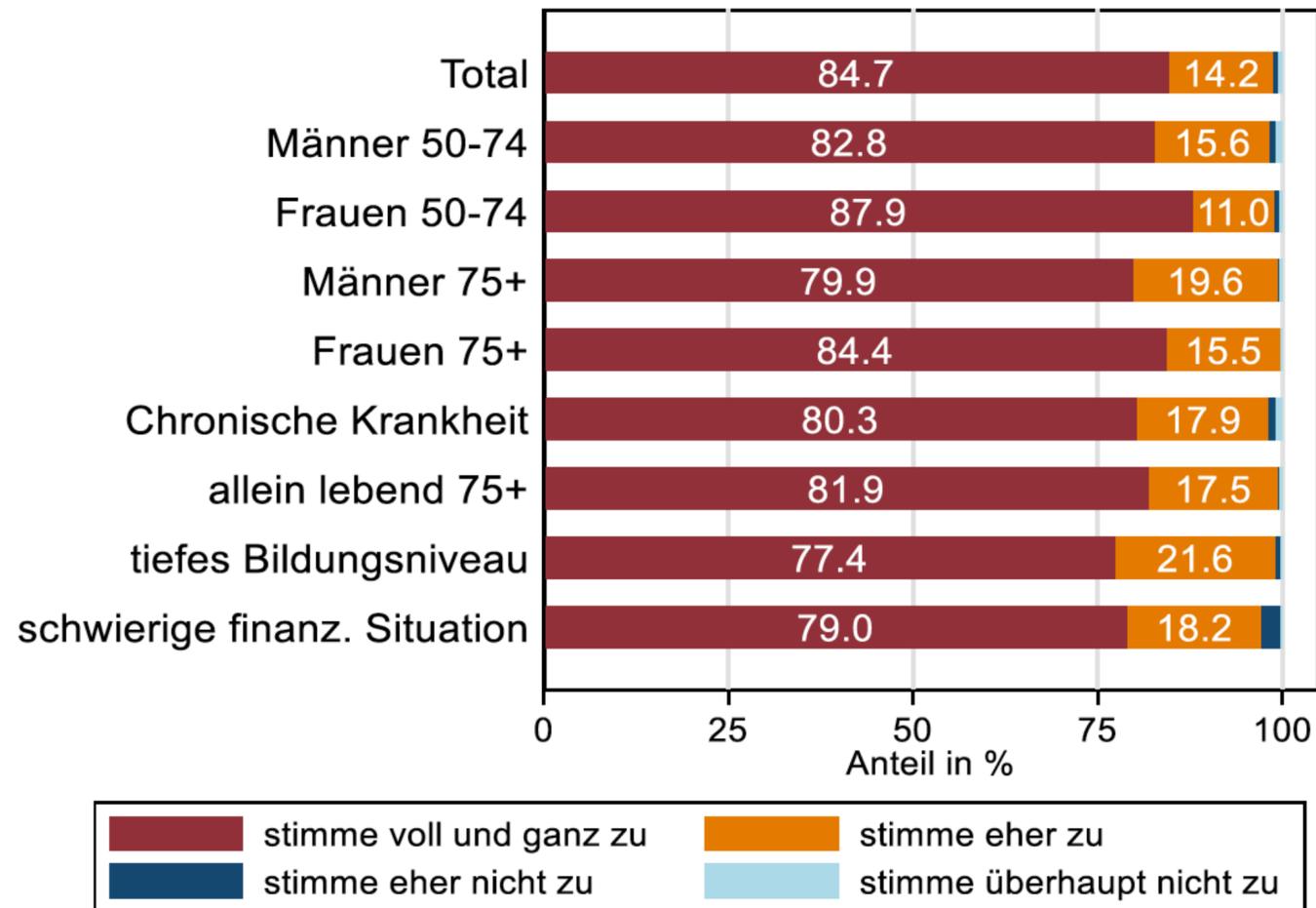


Abbildung 2: Selbsteinschätzung zum Wissen über Hitzeschutzmassnahmen nach Alter, Geschlecht und Risikofaktoren.

Abbildung 17: Einschätzung der Möglichkeit mit dem eigenen Verhalten die Gesundheit bei Hitze zu schützen (Selbstwirksamkeit).

Hitzekompetenz

WARUM?

Ziel/Bedarf

Die acht Massnahmenkategorien von Verhaltensempfehlungen

1. Körperliche Anstrengung vermeiden
2. Wohnung kühl halten
3. Leichte Kleider tragen
4. Körper kühlen, kühle Orte aufsuchen
5. Viel trinken, wenig Alkohol
6. Leicht essen, genügend Salz
7. Haut/Kopf vor Sonne schützen
8. Dosierung von Medikamenten anpassen

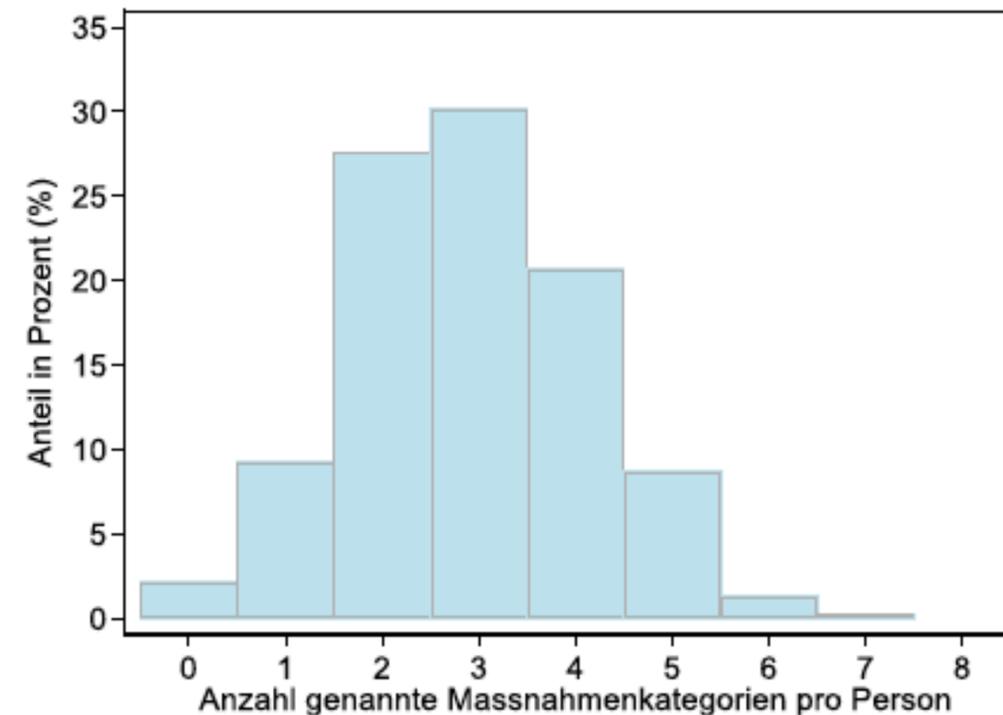


Abbildung 3: Wissen zu Hitzeschutzmassnahmen der Bevölkerung 50+. Verteilung der Anzahl genannter Massnahmenkategorien für die gesamte Studienpopulation.

Hitzekompetenz

WARUM?

Ziel/Bedarf

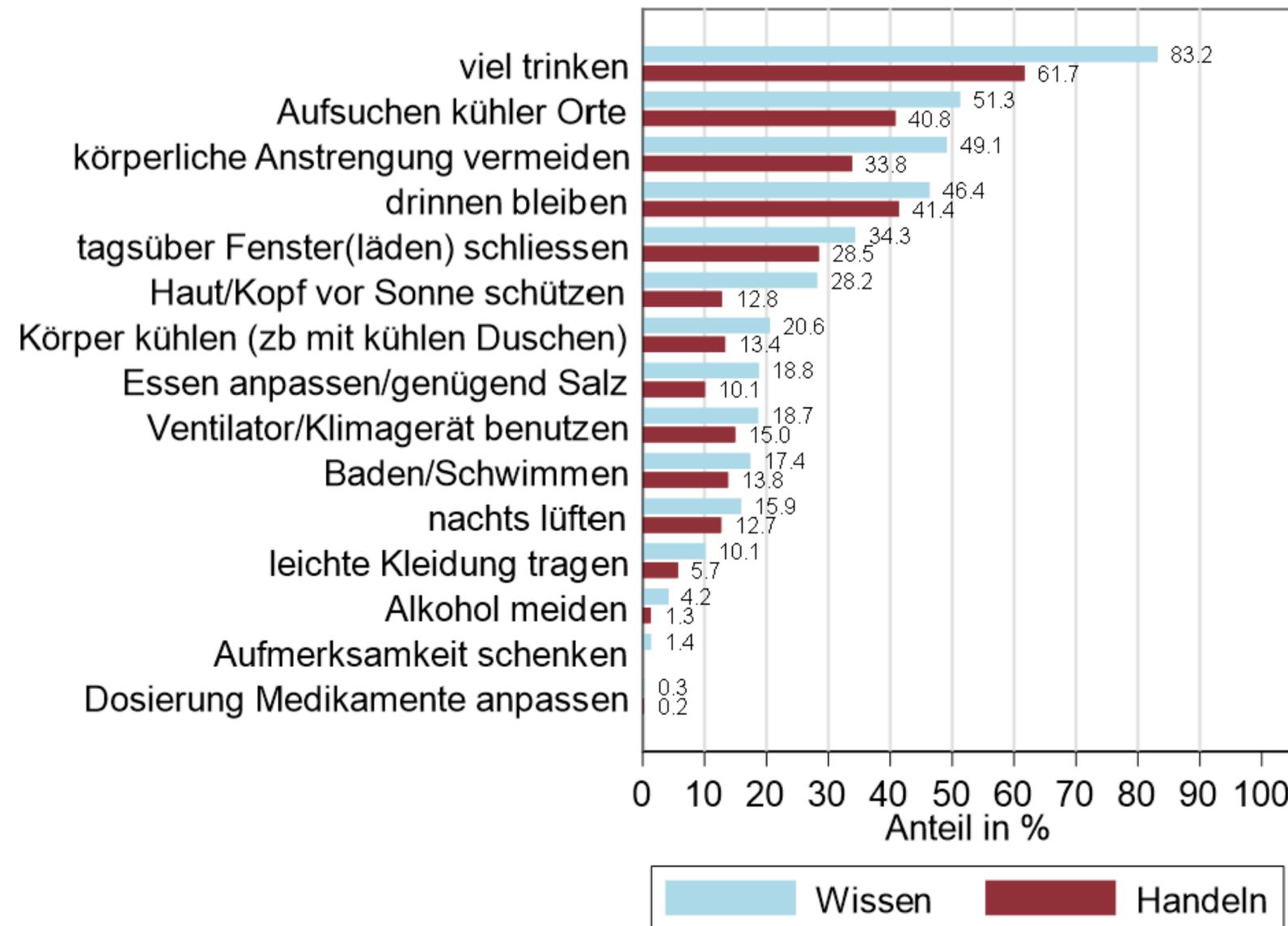


Abbildung 6: Bekannte Hitzeschutzmassnahmen (Wissen) und Vergleich mit umgesetzten Massnahmen zum Schutz der eigenen Gesundheit (Handeln) im Sommer 2023 in der Bevölkerung 50+. Angaben gemäss gewichtetem Anteil an der Studienpopulation.

Einstellung zu Empfehlungen

WARUM?

Ziel/Bedarf

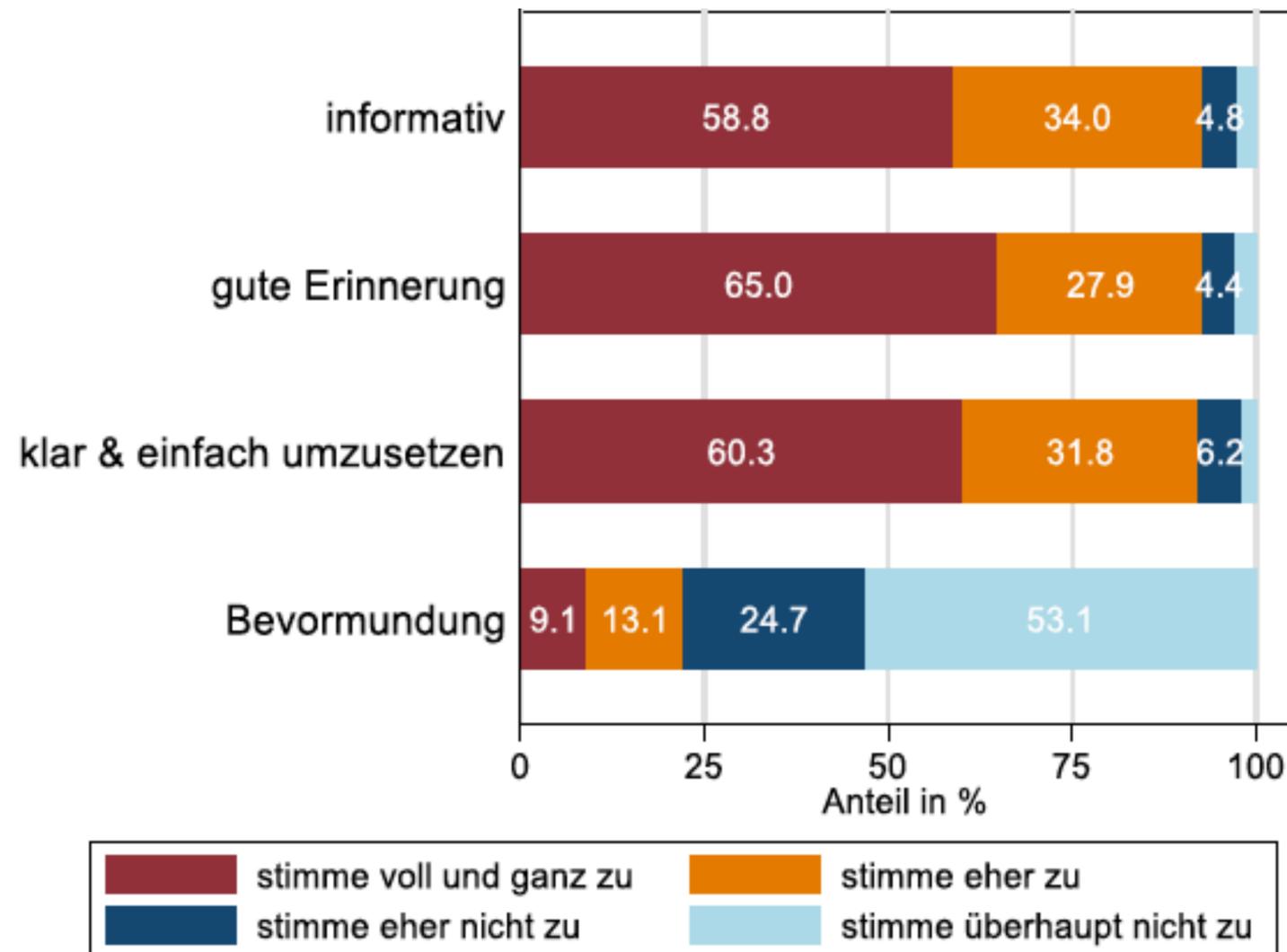


Abbildung 9: Einstellung zu Verhaltensempfehlungen bei der Bevölkerung 50+.

Zielgruppen = Risikogruppen +

- ältere Menschen
- Pflegebedürftige
- Personen mit chronischen Erkrankungen
- Schwangere
- Kleinkinder und Säuglinge

+ ihre Angehörigen

WEM?

Zielgruppe

Massnahmen Kanton Zürich

Wozu	Gesundheitliche Hitzefolgen mildern
Wem	<ul style="list-style-type: none">• Risikogruppen• Angehörigen und Bezugspersonen
Wer	<ul style="list-style-type: none">• Gesundheitsdirektion
Was	<ul style="list-style-type: none">• Warnzeichen erkennen• Verhaltensempfehlungen• Beratungsangebot (Aerztefon)
Wie	sachlich, motivierend, leicht verständlich
Wo	<ul style="list-style-type: none">• Massenmedial: <i>Radiospots, Medienmitteilung, Publireportagen, Social Media, Web</i>• Über Mittler (Gemeinden und Gesundheitsversorgung): <i>Flyer, Plakate, Textbausteine</i>
Wann	vor/während Hitzewellen

Massenmedial

- Radiospots
- Publireportage für Lokalanzeiger
- Social Media
- Websites
- Medienmitteilung

Gesund & aktiv älter werden - Prävention & Gesundheitsförderung Kanton ZH

Infos & Tipps für Menschen 65+ aus dem Kt. ZH rund um die Themen Wohlbefinden, Ernährung & Bewegung

Seite · Gesundheit/Kosmetik

Hirschengraben 84, Zürich, Switzerland

044 634 46 29

gesund-zh.ch

Rating · 5,0 (7 Bewertungen)

Gesund & aktiv älter werden - Prävention & Gesundheitsförderung Kanton ZH
10. Juli 2023 ·

So schön der Sommer sein kann, so gefährlich kann die Hitze sein. Deshalb ist es wichtig sich zu schützen. Verrichten Sie Aktivitäten im Freien oder anstrengende Tätigkeiten in den kühleren Morgen- und Abendstunden. Bleiben sie am Schatten und trinken Sie mindestens 1.5 Liter Wasser. – auch wenn Sie keinen Durst haben. Falls Wasser für Sie zu langweilig ist, fügen Sie dem Wasser frische oder gefrorene Beeren, Früchte oder Kräuter bei. Durch das Schwitzen verliert der Körper viel Salz. Achten Sie darauf, genügend Salz zu sich zu nehmen zum Beispiel, indem Sie eine kalte Suppe essen. Für weitere Informationen oder Tipps: <https://www.gesund-zh.ch/.../sich-vor-der-hitze-sch%C3.../>

Fotos [Alle Fotos ansehen](#)




Cooler Tipps für heisse Tage



Sommerzeit: Das Thermometer steigt. Selbst die Nacht bringt keine Abkühlung mehr. Erfahren Sie, ob das für Sie mit gesundheitlichen Risiken verbunden ist und wie Sie sich und andere schützen können.

Ferien, Sonnenschein und gute Laune – das verbinden viele mit dem Sommer und das erleben wir hoffentlich auch dieses Jahr! Grosse Hitze kann aber auch zum Gesundheitsrisiko werden. Von einer Hitzewelle spricht man, wenn die Temperatur mehrere Tage lang über 30 °C hoch ist, und wenn das Thermometer nachts nicht unter 20 °C sinkt. Hitzewellen fordern den Körper heraus.

Ältere Menschen, Kleinkinder, Schwangere und Kranke sind gefährdet
Hitzewellen können vor allem für ältere Menschen belastend sein. Denn mit zunehmendem Alter verschlechtert sich die Wärmeregulation. Man schwitzt weniger, das Durstgefühl nimmt ab. Ältere Menschen können sich also nicht mehr darauf verlassen, dass sie Durst bekommen oder schwitzen, wenn es dem Körper zu warm wird. Auch chronisch Kranke, Schwangere und Kleinkinder leiden mehr unter der Hitze.

Hitzestress: Körper im Ausnahmezustand
Grosse Hitze ist ein Stress für den Körper. Diese Zeichen warnen uns:

- Hohe Körpertemperatur
- Erhöhter Puls
- Schwäche/Müdigkeit
- Kopfschmerzen

- Muskelkrämpfe
- Trockener Mund
- Verwirrtheit, Schwindel, Bewusstseinsstörungen
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall

Wenn Sie diese Warnzeichen bei sich wahrnehmen, legen Sie sich hin. Kühlen Sie sich mit kaltfeuchten Tüchern und trinken Sie etwas. Wenn dies nicht hilft, melden Sie sich in Ihrer Hausarztpraxis oder **rufen Sie das kostenlose Ärztelefon an, Telefon 0800 33 66 55.**

Wie Sie sich vor der Hitze schützen
Damit es gar nicht so weit kommt, können Sie mit diesen Massnahmen vorbeugen:

- **Trinken:** Egal, ob Sie durstig sind oder nicht: Trinken Sie mindestens 1.5 Liter pro Tag. Füllen Sie sich einen Krug und trinken diesen bis zum Abend leer. Auch kalte und erfrischende Speisen wie Salate und Früchte, Gemüse und Milchprodukte helfen. Achten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit Salz.
- **Anstrengung vermeiden:** Schonen Sie den Körper. Für gesunde jüngere Menschen heisst dies etwa, sportliche Tätigkeiten ausserhalb des Wassers auf die kühleren Morgen- oder Abendstunden zu verlegen. Ältere Menschen können den Einkauf, Arztbesuch oder andere Aktivitäten im Freien ebenfalls auf diese Randstunden legen oder – soweit möglich – von jemand anderem erledigen lassen.

- **Körper kühlen:** Tragen Sie leichte Kleidung. Im Alter schwitzt man weniger und merkt darum manchmal nicht mehr so gut, dass keine Jacke mehr nötig wäre. Kühle oder kalte Duschen, kalte Wickel und feuchte Tücher helfen ebenfalls, die Körpertemperatur zu senken.
- **Hitze fernhalten:** Halten Sie sich draussen möglichst nur im Schatten auf. Lassen Sie tagsüber die Läden runter. Lüften Sie nachts ausgiebig, um die Wohnung zu kühlen. **Auch wichtig:** Lassen Sie weder Personen noch Tiere im abgestellten Auto zurück.

Allein lebende, alte und kranke Menschen unterstützen
Besonders gefährdet sind Menschen über 80 Jahre oder Kranke, die allein leben. Als Angehörige, Bekannte und Nachbarn können Sie diese unterstützen. Sorgen Sie dafür, dass täglich mindestens eine Person anruft oder einen Besuch macht. Besprechen Sie, wie die Person sich vor der Hitze schützen kann. Erledigen Sie Einkäufe und falls nötig Gartenarbeiten und Ähnliches für besonders gefährdete Personen. Sorgen Sie dafür, dass genügend Getränke bereitstehen.

Universität Zürich
Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich
www.gesundheitsförderung-zh.ch



Über Mittler

- Flyer
- Plakate

Verteilt über Gemeinden, Altersbeauftragte,

Ligen, Pro Senectute, Programm Alter,

Apotheken

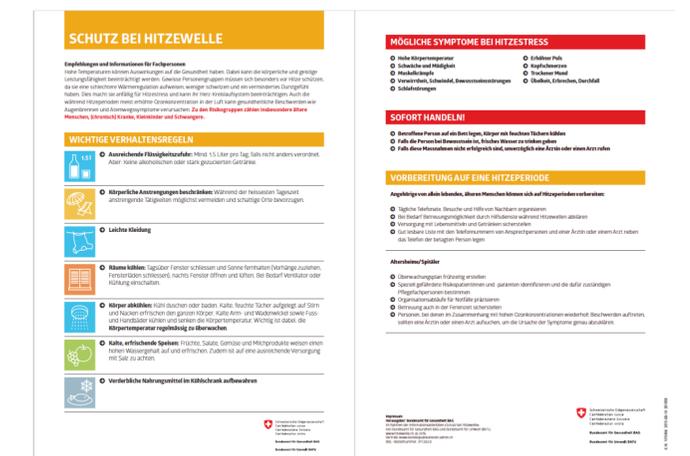
Kostenlos bestellen (ZH):
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/hitze



Flyer



Plakate



Infos für Fachpersonen (BAG)

Ist-Zustand



**Workshop Teil 1:
Erfassen und
Ergänzen Ist-Zustand**

Plakate mit Kommunikationsmassnahmen:

- Kleber, bei Massnahmen, die Sie so oder ähnlich auch machen.
- Ergänzung von Kommunikations-massnahmen mit Post-ist (Massnahmen, die Sie selbst umsetzen oder von anderen kennen)

Ältere Menschen erreichen

Workshop Teil 2:

Herausforderungen

- Kommunizieren mit Generation 65+

Bitte ergänzen Sie die Tafeln:

Was bewährt sich? / Was sollte man vermeiden.

Gelbe Post-it: Für Personen, die beruflich/im Amt regelmässig mit Menschen 65+ in Kontakt sind .

Blaue Post-it: Für Personen, die beruflich/im Amt nicht regelmässig mit Menschen 65+ in Kontakt sind

Was braucht es noch?

Workshop Teil 3
Neues andenken
- Was braucht es noch?

Bitte ergänzen Sie für die einzelnen Risikogruppen:

- Welche Kommunikationsmassnahmen braucht es noch?
- Wer soll sie bereitstellen?
- Wer kann sie übermitteln?

Gelbe Post-it: Für Personen, die beruflich/im Amt für Hitzefolgen sensibilisieren mussten.

Blaue Post-it: Für Personen, die nicht beruflich/im Amt für Hitzefolgen sensibilisieren mussten.



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung

Herzlichen Dank!

Weitere Informationen finden Sie unter
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch