



KLIMASTRESS AM BETT



WORUM GEHT ES?

Klimabedingte psychische Belastungen sind oft keine akuten Notfälle, verschlechtern aber den Allgemeinzustand – hier setzt die Pflege an. Du nimmst bei jeder Interaktion nicht nur körperliche, sondern auch emotionale Signale wahr. Vitalzeichen, Hautzustand oder Gefühlslage geben Dir Hinweise auf klimabedingte Belastungen, auf die Du reagieren kannst.

Die Mini-Aktion zeigt, wie Du psychische Klimafolgen in Deine Pflegebeobachtungen integrieren kannst: auffällige Reaktionen erkennen, kurz spiegeln und bei Bedarf im Team weitergeben.

ZIELE, DIE ICH ERREICHEN KANN

- Klimafolgen als Teil ganzheitlicher Pflege mitdenken (körperlich & psychisch & sozial)
- Veränderungen früh erkennen – bevor sie zum Problem werden
- Patient*innen zeigen: „Ihre Belastung wird gesehen.“
- Relevante Beobachtungen ins Team bringen, um schnell reagieren zu können

WAS BRAUCHE ICH?

- Beobachtungs- und Gesprächskompetenz
- 1 kleine Erinnerungskarte mit 2–3 Leitfragen
- Evtl. Notizmöglichkeit für knappe Stichworte

WER KANN MICH UNTERSTÜTZEN?

Kolleg*innen im Team
Psycholog*innen / Sozialdienst
Leitungspersonal
Ärzt*innen (bei ärztlicher Relevanz)





KLIMASTRESS AM BETT

SCHRITT FÜR SCHRITT



1

MINI-ERINNERUNGSFRAGEN BEREITLEGEN

Schreib Dir eine kleine Karte im Kitteltaschenformat. Darauf notierst Du kurze Fragen, die Dir helfen, klimabedingte psychische Belastungen im Pflegealltag besser zu erkennen, z.B.:

- *Ungewöhnliche Erschöpfung bei Hitze?*
- *Mehr Rückzug oder Anspannung nach Extremwetter?*
- *Gesprächsbedarf zu Klima- oder Umweltthemen?*

2

IM DIREKT-KONTAKT BEOBACHTEN

Im Pflegealltag nimmst du bereits körperliche und emotionale Signale wahr. Die Mini-Karte hilft dir, auch klimabedingte Belastungen im Blick zu behalten. Achte auf:

- Stimmung / Mimik / Sprache
- körperliche Belastungszeichen bei Wetterextremen
- Aussagen zu Sorgen, Schlaf, Antrieb

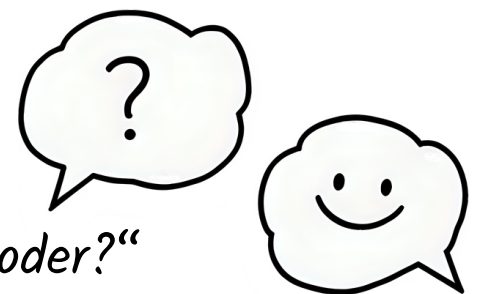


3

INS GESPRÄCH KOMMEN

Wenn Dir etwas auffällt, kannst Du es im Gespräch aufgreifen, zum Beispiel:

- *„Sie wirken heute erschöpfter als sonst.“*
- *„Heute wirken Sie etwas angespannt.“*
- *„Die Hitze/das Wetter hat Sie zuletzt ganz schön mitgenommen, oder?“*



So zeigst Du, dass Du Belastungen wahrnimmst und diese ernst nimmst.

4

KLEINE ENTLASTUNGEN ANBIETEN

Biete bei Bedarf einfache Maßnahmen an, wie Wasser reichen, für frische Luft sorgen, Kleidung anpassen oder kurze Pausen ermöglichen. Wenn nötig, leite eine weiterführende Unterstützung, zum Beispiel psychosoziale Dienste, ein.



5

AUSTAUSCH IM TEAM

Gib in der Übergabe kurz und prägnant Deine Beobachtungen weiter, zum Beispiel: „Herr X. hat nach der Hitze schlechter geschlafen“ oder „Frau P. zeigt heute mehr Unruhe“. So wird das Thema klimabedingte psychische Belastungen Teil der gemeinsamen, pflegerischen Sicht.

