

# Handlingsplan

## Vid värmebölja

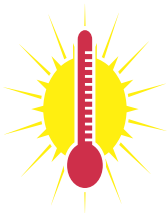
Gäller från:	2024-05-30
Gäller för:	ÄO och OF, Socialförvaltningen
Globalt mål:	
Fastställd av:	Camilla Denker, socialchef
Utarbetad av:	Lena Jeppsson Räsbrant, MAS
Revideras senast:	2025-06-30
Version:	2
Dokumentansvarig förvaltning:	Socialförvaltningen

Ett utskrivet dokument är alltid en kopia, giltig version finns alltid på intranätet.

## Innehållsförteckning

Handlingsplan.....	1
Innehållsförteckning.....	2
Allmänna råd vid värmebölja/höga temperaturer.....	3
Reaktioner och symtom på värme.....	4
Länkar till mer information .....	4
Information vid värmebölja.....	5
Målgrupp.....	5
Hälsoeffekter av värmebölja/höga temperaturer .....	5
SMHI:S varningssystem för värmebölja .....	6
Riskgrupper.....	6
Checklista för sektionschef inom hemtjänst/hemsjukvård/OF .....	7
Checklista för sektionschef för särskilda boendeformer .....	8

## Allmänna råd vid värmebölja/höga temperaturer



### **Var uppmärksam på inomhustemperaturen**

Risken för hälsoproblem ökar påtagligt om temperaturen når upp till 26 grader tre dagar i följd.



### **Ge extra dryck**

Hjälp särskilt små barn, äldre och personer med funktionsnedsättning att dricka. Överväg att ge vätskeersättning. Servera gärna vätskerik mat, till exempel grönsaker, frukt och isglass. Undvik stora mängder söta och koffeinhaltiga drycker samt alkohol.



### **Försök ordna en sval miljö**

Utnyttja gardiner, persienner och markiser och fläktar. Det är viktigt att känsliga personer vistas i bostadens/boendets svalaste plats. Vädra nattetid när det är svalt. Tänk på att temperaturen kan skilja sig åt med flera grader i olika rum. När du vistas utomhus - sök skuggiga platser!



### **Ordna svalkande åtgärder**

En sval dusch är mest effektiv. En blöt handduk runt nacken är ett alternativ. Löst sittande kläder i naturmaterial är svalare än åtsittande syntetkläder.



### **Uppmana till minskad fysisk aktivitet**

Framför allt under dygnets varmaste timmar.



### **Var extra uppmärksam vid tecken på värmepåverkan**

Varningstecken kan vara förhöjd kroppstemperatur, puls, och andningsfrekvens, yrsel och onormal trötthet. Muntorrhet och minskade urinmängder kan vara tecken på vätskebrist. Tänk på att febernedsättande mediciner kan förvärra tillståndet.



### **Extra salt**

Vid kraftig svettning, med eller utan fysisk aktivitet, kan personen även behöva extra salt.



### **Mathantering**

Hållbarheten på mat blir sämre i ökad rumstemperatur/värme. Tänk på att matvaror som förvaras i kylskåp inte står framme längre än nödvändigt.

## Reaktioner och symtom på värme

Huvuddelen av ökad sjuklighet och dödlighet under en värmebölja beror på hjärt-, kärl- och lungsjukdom, samt medicineffekter. Dock bör man känna till att det finns ett antal specifikt värmerelaterade symptom, vilka även kan drabba yngre och friska individer:

### Vanliga symptom

- Ökad törst
- Trötthet/dåsighet
- Huvudvärk
- Minskade urinmängder och mer koncentrerad urin (urinen blir mörk).
- Utslag, små kliande röda knottor. Detta är ofarligt och går över spontant.
- Svullnad (ödem) - yttrar sig vanligen som svullna anklar.

Om en person har ett eller flera av ovanstående symptom i samband med höga temperaturer:

- Ge mer dryck
- Svalka av genom att exempelvis ta en dusch, lägg en blöt handduk runt nacken och placera på en så sval plats som möjligt.
- Vid kraftig svettning, kan personen även behöva extra salt.
- Överväg extra tillsyn för äldre och personer i riskgrupp

### Allvarliga symptom

- Yrsel och svimning
- Utmattning: illamående, kräkningar och cirkulationskollaps. Kräver snabb insats med nedkylning och uppvätskning i enlighet med lokala vådrutiner.
- Värmeslag kan uppstå vid obehandlad värmeutmattning och är ett urakut tillstånd med förvirring, kramper, eventuell medvetandeförlust, het och torr hud och en kroppstemperatur som överstiger 40,6 grader, vilket obehandlat kan ge organsvikt, hjärnskada och leda till döden.

Om en person har ett av ovanstående symptom i samband med höga temperaturer:

- Ta tempen, kyl ned och ge att dricka om personen är vid medvetande.
- Generellt ska inte febernedsättande ges, då det kan förvärra tillståndet.
- Ta kontakt med sjuksköterska för bedömning om dropp ska sättas in eller ring ambulans. Personer som drabbas av utmattning och/eller värmeslag ska vårdas på sjukhus. Ofta är behandling på intensivvårdsavdelning nödvändig.

## Länkar till mer information

[Värmebölja - att förebygga och hantera dess effekter - Kunskapsguiden](#)

[Folkhälsomyndigheten, Beredskap vid värmebölja](#)

## Information vid värmebölja

### Målgrupp

Handlingsplanen för värmebölja/höga temperaturer vänder sig till dig som arbetar inom hemtjänst, hemsjukvård, särskilda boendeformer. Planen tar upp hur hälsoeffekter vid värmebölja/höga temperaturer hanteras och innehåller checklistor och råd. Du som arbetar med personer inom riskgrupper, tänk på att också du påverkas av värmen. Hur du upplever och klarar av värmen är individuellt.

### Hälsoeffekter av värmebölja/höga temperaturer

Det är välkänt att värmeböljor/höga temperaturer kan leda till hälsoproblem och ökat antal dödsfall, speciellt hos de äldre i befolkningen. Den dagliga dödligheten ökar med cirka tio procent om temperaturen når 26 grader eller mer tre dygn i rad, och den ökar med ytterligare tio procent om temperaturen når 30 grader eller mer tre dygn i rad.

Med ett förändrat klimat får vi räkna med både en stigande medeltemperatur och att extrema väderförhållanden som värmeböljor/höga temperaturer blir vanligare. Då vi i Sverige inte är så vana vid höga temperaturer ses negativa hälsoeffekter vid lägre temperaturnivåer än till exempel i tropiska länder.

Extrem värme är farligt för alla, men äldre (över 65 år) och kroniskt sjuka personer utgör speciellt sårbara grupper. Äldre personer är känsligare än yngre, eftersom de har en sämre temperaturreglering och nedsatt förmåga att känna törst.

Värmen i sig medför att de ytliga blodkärlen vidgas och svettningen ökar. Om man inte hinner få i sig tillräckligt med vätska för att kompensera den ökade avdunstningen blir blodet mer koncentrerat och risken för blodpropp (i hjärta och hjärna) ökar. Om hjärtat inte klarar de ökade kraven på pumpförmåga kan det resultera i en allvarlig hjärtsvikt. Värmerelaterade dödsfall hos äldre beror oftast på cirkulationsrubbingar.

Förekomst av kroniska sjukdomar som demens, fysiska handikapp, hjärt- och kärlsjukdom, njursjukdom, astma/ KOL, men även diabetes, övervikt och allvarlig psykisk sjukdom, kan ytterligare öka risken för hälsoproblem vid värmebölja/höga temperaturer. Vissa mediciner som är vanliga bland äldre kan ge allvarligare biverkningar vid höga temperaturer. Under en värmebölja kan, förutom den höga temperaturen, även ökad luftfuktighet och luftföroreningar bidra till de negativa hälsoeffekterna.

## **SMHI:S varningssystem för värmebölja**

Varningar skickas ut från SMHI.

- Meddelande om höga temperaturer: Prognosen visar att maxtemperaturen ligger på minst 26°C tre dagar i följd.
- Gul varning: Prognosen visar att maxtemperaturen ligger på minst 30°C tre dagar i följd.
- Orange varning: Prognosen på att perioden med maxtemperatur på minst 30°C kan bli längre än fem dygn och/eller att maxtemperaturen ligger på minst 33°C tre dagar i följd.

## **Riskgrupper**

- Äldre
- Hjärt- och kärlsjuka
- Lungsjuka
- Njursjuka
- Personer med allvarlig psykisk sjukdom
- Demenssjuka
- Sängliggande
- Socialt isolerade
- Spädbarn och små barn
- Personer som tar läkemedel som påverkar kroppens reglering av värme
- Personer som är fysiskt aktiva och/eller arbetar i en ansträngande miljö eller kontorsmiljö
- De som arbetar inom kollektivtrafik samt resande med kollektivtrafik

## **Checklista för sektionschef inom hemtjänst/hemsjukvård/OF**

Utöver de allmänna råden vid värmebölja/höga temperaturer bör du tänka på följande:

- Informera alla medarbetare om risker med värmebölja/höga temperaturer på gemensam arbetsplatsträff. Information ska finnas tillgänglig i pappersform och elektroniskt.
- Poängtera den negativa effekt kraftig värme kan ha på äldre personer. Diskutera med dina medarbetare hur ni inom er verksamhet bäst kan förbereda er på värmeböljor.
- Identifiera extra känsliga individer, med hjälp av kontaktombud. Förutom hög ålder kan ett flertal olika kroniska sjukdomar, samt viss medicinering göra en individ extra sårbar vid värmebölja/höga temperaturer.
- Vissa bostäder kan bli mycket varma sommartid. Diskutera tillsammans med medarbetarna om det finns bostäder i ert område som är särskilt utsatta, och de åtgärder man kan rekommendera för att sänka temperaturen.
- Ha en beredskap för att vid en värmebölja omprioritera insatser och lägga fokus på omvårdnad istället för mindre akuta serviceinsatser (till exempel tvätt och städ). Vid en extrem och långvarig värmebölja kan det bli aktuellt att kalla in extrapersonal.
- Se till så att det finns en ansvarig person för att ta emot larm om värmebölja/höga temperaturer - även under helger och semestertid och att denna person vet var informationen finns och hur den distribueras till övrig personal.
- Lämna ut allmänna råd för värmebölja.

## Checklista för sektionschef för särskilda boendeformer

Utöver de allmänna råden vid värmebölja/höga temperaturer bör du tänka på följande:

- Informera alla medarbetare om risker med värmebölja/höga temperaturer på gemensam arbetsplatsträff. Information ska finnas tillgänglig i pappersform och elektroniskt.
- Poängtera den negativa effekt som kraftig värme kan ha på äldre personer. Identifiera extra känsliga individer med hjälp av ansvarig sjuksköterska/läkare. Förutom hög ålder kan ett flertal olika kroniska sjukdomar, samt viss medicinering göra en individ extra sårbar vid värmebölja/höga temperaturer. Mer detaljerad information om detta finns i de särskilda råden för sjuksköterska/läkare.
- Om det inte går att hålla normal rumstemperatur i hela boendet bör man ordna så att det finns tillgång till minst en lokal på varje enhet/avdelning där temperaturen är mindre än 25 grader, så att extra känsliga personer kan vistas där under de varmaste timmarna.
- Temperaturen kan skilja mycket mellan olika rum. En termometer bör därför finnas uppsatt hos alla boende, samt i allmänna utrymmen. Om temperaturen i en boendes lägenhet är över 25 grader bör de uppmanas att vara på en svalare plats tills temperaturen sjunkit.
- Se till att det finns möjlighet att minska värmen genom välfungerande luftkonditionering, och åtgärder som minskar värmeinstrålningen såsom ljusa gardiner, persienner och markiser. Kontrollera att fönster går att öppna för vädring under dygnets svala timmar. Se över eventuellt behov av inköp av fläktar (dock ej till allmänna utrymmen). Tänk på att öppna fönster kan minska effekten av eventuell luftkonditionering.
- Ha en beredskap för att vid en värmebölja/höga temperaturer omprioritera insatser och lägga fokus på omvårdnad istället för mindre akuta serviceinsatser, till exempel tvätt och städ.
- Vid en extrem och långvarig värmebölja kan det bli aktuellt att kalla in extrapersonal.
- Se till så att det finns en ansvarig person för att ta emot larm om värmebölja - även under helger och semestertid, och att denna person vet var informationen finns och hur den distribueras till övrig personal.
- Lämna ut allmänna råd för värmebölja.