



# Anvisning vid värmebölja för vård och omsorg i Falkenbergs kommun.

Dokumenttyp <sup>1</sup> <b>Anvisning</b>	Dokumentet gäller för <sup>2</sup> <b>Värmebölja i Falkenbergs kommun</b>	Giltighetstid <sup>3</sup> <b>Tillsvidare</b>
Revideringsansvarig <sup>4</sup> <b>MAS</b>	Revideringsintervall <sup>5</sup> <b>En gång per år eller vid behov</b>	Reviderad datum <sup>6</sup> <b>190611</b>
Dokumentansvarig (funktion) <sup>7</sup> <b>MAS</b>	Uppföljningsansvarig <sup>8</sup> och tidplan <sup>9</sup> (se punkt 5) <b>MAS</b>	

## 1. Syfte

Med ett förändrat klimat får vi räkna med både en stigande medeltemperatur och att värmeböljor blir vanligare. Genom att förbereda vård- och omsorgsverksamheter inför sommarvärmerna så går det att minska ohälsa och dödlighet orsakad av värmeböljor. Höga temperaturer kan vara farligt för alla, men särskilt sårbara är riskgrupperna äldre, kroniskt sjuka, personer med funktionsnedsättning, små barn och gravida samt personer som tar viss medicin. Därför är det viktigt att arbeta förebyggande.

## 2. Anvisningen

### Sårbara grupper

Alla kan påverkas av värmeböljor men vissa mer känsliga grupper kan identifieras. Äldre personer har sämre förmåga att reglera temperaturen i

---



kroppen och hjärt- och kärlsjukdomar är vanliga i denna grupp.

Sängliggande personer och personer med funktionsnedsättning, små barn och sjuka som har svårt att röra sig behöver hjälp med att åstadkomma svalka. Personer med demenssjukdom, diabetes och psykiska sjukdomar kan ha svårt att uppfatta kroppens signaler.

Människor som använder mediciner som påverkar kroppens reglering bör vara extra försiktiga.

Värmerelaterade dödsfall hos äldre beror oftast på cirkulationsrubbingar.

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.

Sjukdomar, som t ex lungsjukdomen KOL och ämnesomsättningssjukdomar, inklusive övervikt, anses ge ökad känslighet för extrem värme.

Alkohol påverkar nervsystemet och ger ökad risk för vätskebrist.

### **Riskgrupper**

- Äldre (över 65 år)
- Hjärt- och kärlsjukdom
- Lungsjukdom
- Njursjukdom
- Allvarlig psykisk sjukdom
- Demenssjukdom
- Funktionsnedsättning
- Social isolering
- Personer med Diabetes

### **Riskläkemedel**

- Diuretika (vätskedrivande)
- Antikolinergika (bronkdilaterare, ex vid KOL)
- Psykofarmaka (neuroleptika, SSRI)
- Antihypertensiva (blodtryckssänkande)
- Vissa läkemedel vid diabetes som t ex Metformin
- Läkemedel med smal terapeutisk bredd t ex medicin mot epilepsi och parkinson

Dessa läkemedel kan behöva justeras i dos av läkare.

### **Reaktioner på värme**

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

### **Förebygg, observera och behandla:**

- **Värmekramper** (pga dehydrering-uttorkning och elektrolytförlust).



- **Värmeutslag** små kliande röda knottor (urtikaria). Detta är ofarligt och går över spontant.
- **Värmeödem** yttrar sig vanligen som svullna anklar.
- **Värme-synkope** Yrsel och svimning pga uttorkning, Vasodilatation (utvidgning av kärl, ofta vid samtidig hjärt-kärlsjukdom och medicinering).
- **Värmeutmattning** illamående, kräkningar och cirkulationskollaps. Kan uppträda vid kroppstemp på 37-40 grader. Detta beror på vatten-/eller natriumbrist (salt) och kräver snabb insats med nedkylning och uppvätskning, ev. elektrolyttillförsel.
- **Värmeslag** kan uppstå vid obehandlad värmeutmattning och är ett mycket akut tillstånd med konfusion, kramper, ev. medvetandeförlust, het och torr hud och en kroppstemperatur >40.6 grader vilket obehandlat kan ge organsvikt, hjärnskada och leda till döden.

### 3. Definitioner och avgränsningar

Anvisningen gäller för Falkenbergs kommun för legitimerad personal, omsorgspersonal och chefer inom vård- och omsorg samt för privata utförare av vård- och omsorg att ha god kännedom om.

**För boenden:** Temperaturen kan skilja mycket mellan olika rum. Om temperaturen i en persons lägenhet är över 25 grader bör de erbjudas möjlighet att vara på en svalare plats tills temperaturen har sjunkit.

Om det inte går att hålla en normal temperatur i hela boendet bör man ordna så att det finns tillgång till minst en lokal på varje enhet/avdelning där temperaturen är lägre än 25 grader, så att extra känsliga personer kan vistas där under de varmaste timmarna.

**För hemtjänst:** Vissa bostäder kan bli mycket varma vid en värmebölja. Chefer bör diskutera med omsorgspersonal och legitimerad personal om det finns bostäder i ert område som är särskilt utsatta och om man ska göra tätare tillsyn hos vårdtagare eller om vård- och omsorgsrutiner behöver ändras, samt hur man kan sänka temperaturen inomhus.

Rekommendera vårdtagare att ha en inomhustermometer. Informera anhöriga om möjligt.

### 4. Ansvar och uppföljning

#### Chefer

Ha en beredskap för att vid en värmebölja omprioritera insatser och lägga fokus på omvårdnad istället för mindre akuta serviceinsatser (som t ex tvätt och städ). Vid en värmebölja är det viktigt att stötta personalen i att prioritera bland arbetsuppgifterna, utifrån hur situationen ser ut. Identifiera extra känsliga individer. Om det gäller ett boende med flertal personer, så bör man se över möjligheten att flytta de boende till ett svalare rum under den tid på dygnet som det är som varmast.

Ge råd om mathantering vid värmebölja.



Att dagligen ha en dialog med personal om läget angående värmen och aktuella frågeställningar i samband med detta. Det är viktigt att poängtera för personalen vilken negativ effekt kraftig värme kan ha på äldre personer och andra riskgrupper.

- Ansvarar för att dagligen informera personal om vikten av extra dryck och svalkande åtgärder.
- Att personalen hinner med de extra åtgärder som värmen innebär.
- Att omprioritera arbete utifrån värmerelaterade behov. T ex kan en svalkande dusch erbjudas då kund avsäger sig insats såsom städ eller promenad.

### **Sjuksköterska**

Ansvarar för information till omsorgspersonal om individuella åtgärder till patient. T ex patienter med riskläkemedel och särskilt sköra vårdtagare.

- Identifiera extra känsliga individer.
- Tar emot rapport från omsorgspersonal och ger råd utifrån symtom och situation.
- Informerar personal om de tecken på uttorkning som finns som: liten urinproduktion eller koncentrerad urin, förhöjd puls och andningsfrekvens samt kroppstemperatur, yrsel, onormal trötthet, muntorrhet, förvirring, torr hud, onormal trötthet/slöhet.
- Ansvarar för medicinska ställningstagande och kontakt med läkare.
- Ordinerar vätskelista vid behov.

### **Omsorgspersonal**

- Att vid varje besök hos patienten ge extra dryck.
- Varje patient ska alltid ha dryck som kan nås.
- Att observera om patient dricker dåligt. Observera muntorrhet. Rapportera till sjuksköterska.
- Att observera om patient har koncentrerad urin, liten urinproduktion eller inte kissar alls, och rapportera detta och andra symtom till sjuksköterska.
- Att arbeta enligt åtgärderna i checklistan.

### **MAS**

- Att Anvisning för värmebölja och checklista för åtgärder finns i HSL- handbok.
- Information ut till verksamhet om Anvisningen.
- Uppföljning och revidering av Anvisningen.

## **5. Checklista på åtgärder för chefer och vård- och omsorgspersonal**

- **Var uppmärksam på inomhustemperaturen.**  
Risken för hälsoproblem ökar påtagligt om utetemperaturen når upp till 26 grader eller mer under tre dagar i följd.



- **Uppmuntra till ökat vätskeintag**  
Undvik stora mängder söta drycker och alkohol. Servera gärna vätskerik mat t.ex. grönsaker och frukt som vattenmelon kräm eller glass.  
Hjälp personer med funktionsnedsättning att dricka.  
Inför extra dryckesronder på särskilt boende.  
Var generös med vätskelistor så att man ser vätskeintaget.

Recept vätskeersättning:

1 liter vatten, 1/2 tsk salt, 6 tsk socker eller druvsocker.

Koka upp vattnet. Tillsätt sockret och saltet. Kyl vätskan snabbt och förvara i kylskåp.

Smaksätt gärna vätskeersättningen med exempelvis citron. Vätskeersättning för barn kan smaksättas med två teskedar koncentrerad fruktjuice eller saft.

- **Försök ordna en sval miljö**  
Utnyttja gardiner, persienner och markiser. Fläktar kan behövas.  
Det är viktigt att känsliga personer vistas på bostadens/boendets svalaste plats.  
Vädra om det är möjligt nattetid när det är svalt.
- **Ordna svalkande åtgärder**  
Löst sittande kläder i naturmaterial är svalare än åtsittande syntetkläder.  
En sval dusch är mest effektiv, men även ett svalt fotbad eller att bada med en sval fuktig handduk över nacke och panna kan svalka.
- **Uppmana till minskad fysisk aktivitet**  
Framför allt under dygnets varmaste timmar.
- **Var uppmärksam på den enskildes allmäntillstånd**  
Kontakta sjuksköterska om någon visar symtom på att må dåligt av värmen – varningstecken kan vara förvirring, illamående, förhöjd kroppstemperatur, puls och andningsfrekvens, yrsel och onormal trötthet. Muntorrhet och minskade urinmängder kan vara ett tecken på vätskebrist.

## Information

Information till berörda chefer inom omsorg:

Inför sommaren är det viktigt att sprida information om beredskap för värmeböljor till alla anställda och gå genom vad som behöver göras innan sommaren kommer.



Information till våra vårdtagare och personal ska spridas om sårbarhet för värme och vad som kan göras för att avhjälpa den. Det handlar om att informera flera grupper, till exempel:

- Kommunens egen personal inom vård och omsorg samt privata utförare.
- Anhöriga.
- Förklara för vårdtagarna att en värmebölja kan vara en särskild händelse som kräver omprioritering av arbetet och att vissa planerade insatser därför kan behöva senareläggas.

## 6. Rutiner vid meddelande om höga temperaturer från SMHI till verksamheter

När väderprognoserna visar att temperaturen når 26°C eller mer tre dagar i följd, skickar SMHI förhandsinformation till ansvarig TIB (tjänsteman i beredskap) på Länsstyrelsen Halmstad. TIB meddelar Räddningstjänst väst, som då informerar Kommunens Kontaktcenter på kontorstid. Vid andra tider på dygnet och helger har Räddningstjänst väst en larmkedja och lista att följa på chefer och andra personer de ska kontakta som är i beredskap i de berörda förvaltningarna i kommunen.

### SMHI:s varningssystem för värmebölja:

**Värmebölja** - Prognosen visar att maxtemperaturen ligger på minst 26°C tre dagar i följd.

**Klass 1 varning** - Prognosen visar att maxtemperaturen ligger på minst 30°C tre dagar i följd.

**Klass 2 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.

Råden är framtagna med WHO:s stöd för att minska hälsoeffekter av värme (2011) och Folkhälsomyndighetens rapport, Hälsoeffekter av höga temperaturer (2015) och SMHI. På Folkhälsomyndighetens webbplats [Folkhalsomyndigheten.se/varmebolja](http://Folkhalsomyndigheten.se/varmebolja) finns mer material för att använda och sprida.