



Dokumentnamn: Rutin vid värmebölja			
Beslutad av: Avdelningschef vård- och omsorgsboende	Gäller för: Vård- och omsorgsboende, korttid och avlösning	Diarienummer: [Nummer]	Datum och paragraf för beslutet: 2021-06-07
Dokumentsort: Rutin	Giltighetstid: Tillsvidare	Senast reviderad: 2025-03-24	Dokumentansvarig: Verksamhetsutvecklare och kvalitetsutvecklare vård- och omsorgsboende
Bilagor: [Bilagor]			

Rutin vid värmebölja på vård- och omsorgsboende, korttid och avlösning

Syftet med denna rutin

Att enhetschefer och medarbetare ska veta hur de ska förebygga och hantera värmebölja.

Vem omfattas av rutin

Denna rutin gäller tillsvidare för enhetschefer och medarbetare inom vård- och omsorgsboende, korttid och avlösning.

Bakgrund

Höga temperaturer kan vara farligt för alla. Men särskilt sårbara är riskgrupperna äldre, kroniskt sjuka, personer med funktionsnedsättning samt personer som tar viss medicin. Därför är det viktigt att arbeta förebyggande.

Riskgrupper

Förutom hög ålder kan olika kroniska sjukdomar, psykisk och fysisk funktionsnedsättning, samt viss medicinering göra en individ extra sårbar vid en värmebölja.

Värmevarningar

När väderprognoserna visar att temperaturen når 26 grader eller mer tre dagar i följd, skickar SMHI förhandsinformation till ansvariga inom vård- och omsorg via Länsstyrelsen och kommunerna, för att öka beredskapen där. Larm om värmebölja från SMHI hanteras av enhetschefer. Vid värmebölja ska enhetschefer och medarbetare följa denna rutin.

Enhetschef

Inför perioder med hög värme inventerar och införskaffar enhetschefen nödvändig utrustning och har beredskap. Enhetschef informerar alla medarbetare om rutin vid värmebölja. Enhetschef går igenom och delar vid behov ut ”Råd vid värmebölja”, sida 4 i denna rutin. Affisch med information kan användas.

Du som enhetschef ska:

- Diskutera med medarbetare om hur ni på bästa sätt kan förbereda inför värmebölja.
- Ser till att AC/luftkylare och portabla fläktar blir rengjorda innan användning och sedan regelbundet blir rengjorda vid användning.
- Ha beredskap för att omprioritera och ha fokus på omvårdnad i stället för mindre akuta insatser, som t.ex. tvätt och städ.
- Ha uppsikt kring hur medarbetare mår av värmen och den eventuella förhöjda arbetsbördan. Vid långvarig värmebölja kan det bli aktuellt att kalla in extra medarbetare.

Medarbetare

Medarbetare ansvarar för att informera och vid behov dela ut ”Råd vid värmebölja” till den enskilde och dess närstående. Om den enskilde har portabel fläkt eller AC/luftkylare ska medarbetare vara behjälpliga för användning av den.

Du som medarbetare ska se till att:

- Det alltid finns vätska tillgängligt. Servera frukt som innehåller mycket vätska. Uppmuntra till ökat vätskeintag.
- Den enskilde stannar inne eller håller sig i skuggan när det är som varmast under dagen.
- Hatt används då hatt är bättre än keps eftersom den skyddar näsa och öron. Kläder är utmärkt att använda som skydd mot sol.
- De som vistas i solen smörjes med solskyddskräm och använder solglasögon.
- Det finns minst en lokal på varje vård- och omsorgsboende där temperaturen är lägre än 25 grader, så att extra känsliga personer kan vistas där under de varmaste timmarna.
- Det finns möjlighet att minska värmen genom åtgärder som minskar värmeinstrålningen såsom ljusa gardiner, persienner och markiser.
- Kontrollera att fönster går att öppna för vädring under dygnets svala timmar.
- **När ytterligare åtgärder behövs kan AC/luftkylare eller portabel fläkt övervägas. Men användningen bör alltid föregås av en riskvärdering där nyttan vägs mot risk för spridning av mikroorganismer och konsekvenser för hyresgäster/gäster och medarbetare.**
- Vid misstanke om vätskebrist kontakta ansvarig sjuksköterska. Sjuksköterska bedömer om personen behöver vätskeersättning eller om det räcker med vanlig dryck.

Anvisning för användning av portabla fläktar och luftkylare (AC) på vård- och omsorgsboende/korttid/avlösning vid risk för smittspridning

- Placera fläkten i nivå med sängen eller högre.
- Rikta fläkten och AC/luftkylaren uppåt.
- Luftflödet får inte riktas mot öppna sår eller direkt mot den enskildes ansikte.
- Stäng dörren till den enskilde när fläkten är i gång.
- Rengörfläkten och AC/luftkylare enligt tillverkarens rekommendationer. Töm AC/luftkylare varje dag för att säkerställa att Legionella bakterier inte sprids.
- Rengör och desinficera rummets ytor regelbundet.
- Stäng av fläkt eller AC/luftkylare vid vård- och omsorgsarbete, städning samt om flera personer vistas i samma lokal för att undvika spridning av mikroorganismer.

Koppling till andra styrande och stödjande dokument

- Råd vid värmebölja. (Affisch med liknande information som sid 4)
- [Folkhalsomyndigheten.se/varmebolja](https://www.folkhalsomyndigheten.se/varmebolja)
- [Vårdhygieniska aspekter på AC/Luftkylare VGR](#)

RÅD VID VÄRMEBÖLJA

Scanna QR-koden för
mer info från FHM



HÅLL KOLL PÅ TEMPERATUREN INNE

Risken för hälsoproblem ökar påtagligt när temperaturen når upp till 26 °C eller mer under tre dagar i följd.



UPPMUNTRA ELLER HJÄLP TILL ÖKAT VÄTSKEINTAG

Erbjud vätska regelbundet under dagen. Undvik stora mängder alkohol. Servera gärna vätskerik mat som grönsaker och frukt.



ORDNA EN SVAL MILJÖ

Det är viktigt att känsliga personer vistas på bostadens/boendets svalaste plats. Dra för gardiner, montera solfilm, fäll ner persienner och markiser. Vädra nattetid när det är svalare.



HJÄLP TILL MED SVALKANDE ÅTGÄRDER

En kall dusch är mest effektiv. En kall tvättlapp för att svalka av ansiktet, kall fuktad handduk runt nacken, kallt fotbad och skölja handlederna med kallt vatten är andra alternativ. Löst sittande kläder i naturmaterial är svalare än åtsittande syntetkläder.



UNDVIK FYSISK ANSTRÄNGNING

Framförallt under dygnets varmaste timmar.



VAR EXTRA UPPMÄRKSAM PÅ HUR DEN ENSKILDE MÅR

Kontakta sjuksköterska om hen visar tecken på att må dåligt av värmen. Varningstecken kan vara förhöjd kroppstemperatur, puls och andningsfrekvens, yrsel och onormal trötthet. Muntorrhet och minskade urinmängder kan vara tecken på vätskebrist.



VID ANVÄNDNING AV FLÄKTAR OCH AC/ LUFTKYLARE:

- En riskvärdering bör alltid genomföras inför användning av fläkar och AC/ luftkylare.
- Rikta fläkten och AC/luftkylaren uppåt. Placera även fläkten i nivå med sängen eller högre.
- Luftflödet får inte riktas mot öppna sår eller direkt mot den enskildes ansikte.
- Stäng dörren till den enskilde när fläkten är i gång.
- Rengör fläkten och AC/luftkylare enligt tillverkarens rekommendationer och töm AC / luftkylare varje dag, så att legionellabakterier inte sprids.
- Rengör och desinficera rummets ytor regelbundet.
- Stäng av fläkt eller AC/luftkylare vid vård- och omsorgsarbete, städning och om flera personer vistas i samma lokal för att undvika spridning av mikroorganismer.