



Dokumentnamn: Rutin vid värmebölja			
Beslutad av: Avdelningschef	Gäller för: Avdelning hemtjänst	Diarienummer: Ej aktuellt	Datum och paragraf för beslutet: 2022-06-14
Dokumentsort: Rutin	Giltighetstid: 2022-06-14 och tillsvidare	Senast reviderad: [Datum]	Dokumentansvarig: Verksamhetsutvecklare
Bilagor: [Bilagor]			

Rutin vid värmebölja

Värmeböljor kan leda till hälsoproblem och ökad dödlighet

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.

Värmevarningar

När väderprognoserna visar att temperaturen når 26°C eller mer under tre dagar i följd, skickar SMHI förhandsinformation till ansvariga inom vård och omsorg för att öka beredskapen där. Larm om värmebölja från SMHI hanteras i linjen av chefer.

Informera

Medarbetare informerar den enskilde om råd vid värmebölja. Råden finns som bilaga till rutinen (se även sid 3 i denna rutin).

Mer information med broschyrer, filmer och webbutbildningar finns på:

folkhalsomyndigheten.se/varmebolja

Identifiera, planera och åtgärda

Vissa bostäder kan bli mycket varma sommartid. Finns det bostäder i ert område som är särskilt utsatta? Åtgärder man kan rekommendera den enskilde för att sänka temperaturen är exempelvis ljusa gardiner, fläkt, persienner eventuell markis samt att vädring har bäst effekt under dygnets svala timmar. Man kan även rekommendera den enskilde att skaffa en inomhustermometer.

Enhetschef bedömer behov av extra tillsynsbesök för att erbjuda vätska och eventuellt andra svalkande åtgärder.

Säkerställ även att medarbetare har dryck tillgängligt under arbetspasset.

Användning av portabla fläktar och luftkylare (AC) vid risk för smittospridning - rekommendationer

- Fläkten placeras i nivå med sängen eller högre

- Fläkten och AC/luftkylaren riktas uppåt
- Luftflödet riktas inte mot öppna sår eller direkt mot den enskildes ansikte
- Rengör fläkten och AC/luftkylare enligt tillverkarens rekommendationer samt 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 och städning för att undvika spridning av mikroorganismer.

Syftet med denna rutin

Att minska risker vid värmebölja

Vem omfattas av rutin

Denna rutin gäller tillsvidare för medarbetare inom hemtjänst.

Koppling till andra styrande och stödjande dokument

- Råd vid värmebölja. (Affisch)
- [Rutin vid ändrade väderleksförhållanden, storm eller snökaos enligt SMHI](#)
- [folkhalsomyndigheten.se/varmebolja](https://www.folkhalsomyndigheten.se/varmebolja)
- [Vårdhygieniska aspekter på AC/Luftkylare VGR](#)

Råd vid värmebölja

Värmeböljor kan leda till hälsoproblem och ökad dödlighet



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.



Håll koll på temperaturen inne. Risken för hälsoproblem ökar påtagligt om temperaturen når upp till 26 grader eller mer under tre dagar i följd.

Uppmuntra eller hjälp till ökat vätskeintag. Erbjud vätska under dagen. Undvik stora mängder söta drycker och alkohol. Servera gärna vätskerik mat som frukt och grönsaker.



Ordna en sval miljö. Det är viktigt att känsliga personer vistas på bostadens svalaste plats. Dra för gardiner, fäll ner persienner och markiser om det finns. Uppmuntra den enskilde att vädra nattetid när det är svalare.



Hjälプ till med svalkande åtgärder. En kall dusch är mest effektiv. En blöt handduk runt nacken, kallt fotbad och skölja handleder med kallt vatten är andra alternativ. Ha en sprayflaska med kallt vatten nära till hands, spruta då och då i ansikte, nacke och på handleder. Löst sittande kläder i naturmaterial är svalare än åtsittande syntetkläder.



Undvik fysisk ansträngning. Framförallt under dygnets varmaste timmar.



Var extra uppmärksam på hur den 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 - rekommendationer:



- Fläkten placeras i nivå med sängen eller högre
- Fläkten och AC/luftkylaren riktas uppåt
- Luftflödet riktas inte mot öppna sår eller direkt mot den enskildes ansikte
- Dörren är stängd till den enskilde när fläkten är i gång
- Rengör fläkten och AC/luftkylare enligt tillverkarens rekommendationer samt 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 och städning för att undvika spridning av mikroorganismer.



Mer information om hälsoeffekter av värmeböljor, samt vägledning till handlingsplaner och råd till vårdpersonal och riskgrupper finns på Folkhälsomyndighetens webbplats:
[folkhalsomyndigheten.se/varmebolja](https://www.folkhalsomyndigheten.se/varmebolja)