



---

**Dokumentnamn:** Förvaltning för funktionsstöds rutin för värmebölja

---

<b>Beslutad av:</b> AC Stab, kommunikation och säkerhet	<b>Gäller för:</b> Bostad med särskild service, Daglig verksamhet och stöd, Myndighet och socialpsykiatri	<b>Diarienummer:</b>	<b>Datum och paragraf för beslutet:</b>
<b>Dokumentsort:</b> Rutin	<b>Giltighetstid:</b>	<b>Senast reviderad:</b> 240620	<b>Dokumentansvarig:</b> UL Säkerhet och krisberedskap

**Bilagor:**

---

# Förvaltning för funktionsstöds rutin för värmebölja

## Värmeböljor kan leda till hälsoproblem och ökad dödlighet

Perioder av höga temperaturer kan vara påfrestande för hälsan, och med klimatförändringarna förväntas värmeböljor bli vanligare.

Ihållande perioder av värme under sommaren kan orsaka både hälsoproblem och ökad dödlighet. Detta gäller särskilt under de perioder när värmen är hög under hela dygnet. När nätterna är varma hinner kroppen inte återhämta sig och det blir svårare att få ned temperaturen inomhus.

Värmens negativa effekter på hälsan omfattar ett brett spektrum från relativt milda symtom såsom uttorkning och nedsatt allmäntillstånd, till mer allvarliga symtom såsom värmeslag och hjärtinfarkt. De negativa hälsoeffekterna av värme uppstår ofta redan samma dag eller efter en till två dagar efter att höga temperaturer noterats.

## SMHIs vädervarningar

SMHI utfärdar meddelande och varningar om höga temperaturer för att man lokalt ska kunna sätta in åtgärder i tid för sårbara grupper i samhället. Vid en sådan varning, försök att så tidigt som möjligt anpassa verksamheten.

## Meddelande om höga temperaturer

Utöver varning kan meddelanden om höga temperaturer utfärdas. Det sker vid en lägre nivå och vänder sig främst till riskgrupper.

- Maximala dagstemperaturen är mellan 26 och 30 grader under minst tre dagar i följd.

## Gul varning

- Dygnets högsta temperatur förväntas uppnå 30 grader Celsius eller mer under tre till fyra dagar i följd.

## Orange varning

- Dygnets högsta temperatur förväntas uppnå 30 grader Celsius under fem dagar i följd.
- Dygnets högsta temperatur förväntas uppnå 33 grader Celsius minst tre dagar i följd.

## Informera

Vid värmebölja informerar förvaltningen på intranätet. Enhetschef informerar alla medarbetare om rutin vid värmebölja. Enhetschef går igenom och vid behov delar ut ”Råd vid värmebölja”, sid 4 i denna rutin. Det finns även en affisch med liknande information som kan användas.

Medarbetare informerar och kan vid behov dela ut ”Råd vid värmebölja” till den enskilde och närstående. Om den enskilde har fläkt eller portabel AC informera även om dessa rekommendationer.

Mer information med broschyrer, filmer och webbutbildningar finns på:

[Beredskap vid värmebölja — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](https://www.folkhalsomyndigheten.se)

## Identifiera

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

Förvaltningens målgrupp kan tillhöra en eller flera av riskgrupperna för höga temperaturer. Vid behov av stöd i identifiering ta hjälp av legitimerad personal.

## Planera

Diskutera inom verksamheten hur ni bäst kan förbereda er inför värmeböljor. Ha beredskap för att omprioritera och lägg fokus på omvårdnad i stället för mindre akuta serviceinsatser.

Skapa rutiner för att följa upp hur brukare och personal påverkas av värmen. Värmen kan även vara påfrestande för de anställda så extrapersonal kan behövas.

Ett tips är att ha en termometer i alla verksamheter och föra statistik över hur varmt det blir i olika rum. Därefter kan det bli aktuellt att vidta förberedelser i form av kylande åtgärder för de lokaler som blir alltför varma.

## BmSS

Om möjligt, se till att det finns tillgång till minst ett utrymme på varje BmSS där temperaturen är lägre än 25 grader, så att extra känsliga personer kan vistas där under de varmaste timmarna. Rekommendationen är att det finns en inomhustermometer hos alla hyresgäster.

Se till att det finns möjlighet att begränsa temperaturökningen exempelvis genom åtgärder som minskar värmeinstrålningen såsom gardiner, persienner och markiser. Kontrollera att fönster går att öppna för vädring under dygnets svala timmar.

## Boendestöd/Personlig assistans/Daglig verksamhet

Vid värmeböljor kan det bli aktuellt att sätta in extra personal för att avlasta vid tyngre arbetsuppgifter inom personlig assistans. Även inom boendestöd kan det behövas extra personal då det kan ta längre tid att transportera sig mellan olika brukare, vilket innebär färre besök per dag. Vissa insatser kan vara aktuell att ta via telefon eller Teams för att minska förflyttningarna när det är som varmast.

På daglig verksamhet kan det bli aktuellt att anpassa aktiviteterna för att minska den fysiska ansträngningen hos deltagare och personal. Förflytta gärna lämpliga aktiviteter till skuggiga platser utomhus. Håll temperaturen nere så gott det går i lokalerna, exempelvis genom att ha persienner/gardiner fördragna.

## Läkemedelsförvaring

Vissa mediciner ska förvaras svalare än 25 grader eller i kylskåp. Läs instruktionerna på förpackningen. Rumstemperaturen ska ligga mellan +15°C och + 25°C vid läkemedelsförvaring. Kylskåpstemperaturen ska ligga mellan +2°C och + 8°C. Vid tveksamheter kring förvaringen, fråga på ett apotek eller ring Läkemedelsupplysningen på 0771-467010.

## Fläktar och AC

Fläktar och AC kan användas, men ska föregås av en riskvärdering där nyttan av kyla vägs mot risk för spridning av mikroorganismer och konsekvenser för den enskilde och personal. Vattenfyllda luftkylare är EJ tillåtna.

Vid användning av fläktar och AC:

- Rikta fläkt och AC uppåt. Placera fläkten i nivå med sängen eller högre.
- Rengör och desinficera rummets tag-ytor och horisontella ytor regelbundet.
- Under pågående utbrott av luftvägsvirus och liknande bör fläkt eller AC stängas av om flera personer vistas i samma lokal för att undvika spridning av mikroorganismer.
- I utrymmen där fläkt eller AC finns, använd skyddsutrustning oavsett avstånd om den enskilde har bekräftad/misstänkt covid-19 eller annat luftvägsvirus. I övriga utrymmen använd skyddsutrustning enligt gällande rutiner.

## Syftet med denna rutin

Att chefer och medarbetare ska veta hur de ska agera förebyggande samt under värmebölja.

## Vem omfattas av rutinen

Denna rutin gäller tills vidare för chefer och medarbetare inom avdelningarna

- Bostad med särskild service
- Daglig verksamhet och stöd
- Myndighet och socialpsykiatri

## Stödjande dokument

- Råd vid värmebölja (Affisch med liknande information som sid 5)
- Beredskap vid värmebölja/ Folkhälsomyndigheten ([folkhalsomyndigheten.se](http://folkhalsomyndigheten.se))
- Vårdhygieniska aspekter på AC/luftkylare och portabla fläktar ([vgregion.se](http://vgregion.se))

## Råd vid värmebölja

**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. Laga lite saltare mat vissa måltider och erbjud vätskeersättning.

**Ordna en sval miljö.** Montera solfilm samt utnyttja gardiner, persienner och markiser. Vädra om möjligt nattetid när det är svalt, med hänsyn till drag. Undvik vädring när det är varmare ute än inne. Det är viktigt att känsliga brukare vistas på boendets svalaste plats.

**Hjälp 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.** Framför allt under dygnets varmaste timmar.

**Förvara läkemedel rätt** Förvara mediciner svalare än 25 °C eller i kylskåp. Läs om förvaring på bipacksedeln.

**Fläktar och AC** kan användas, men ska föregås av en riskvärdering där nyttan av kyla vägs mot risk för spridning av mikroorganismer och konsekvenser för den enskilde och personal. Vattenfyllda luftkylare är EJ tillåtna.

**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. Medicindoseringen kan också behöva ses över, t.ex för vätskedrivande, antidepressiva läkemedel och neuroleptika.