

 Katrineholm Vård- och omsorgsförvaltningen	RUTINER HÄLSO- OCH SJUKVÅRD	Sid 1 (3)
	VÄRMEDBÖLJA/HÖGA TEMPERATURER OMVÅRDNADSPERSONAL	
Berörd verksamhet Alla verksamheter	Dokumentansvarig Medicinskt ansvarig sjuksköterska	Datum 2020-06-17
Målgrupp Vårdpersonal	Beslutande Verksamhetschef enligt HSL	Version 1
Temaområde Värmebölja	Tidpunkt för uppföljning 2021-04-01	Giltighet Tills vidare

Rutiner och råd för värmebölja/höga temperaturer till omvårdnadspersonal inom vård och omsorg

Värmeböljor kan leda till hälsoproblem och ökad dödlighet

Med ett förändrat klimat får vi räkna med både en stigande medeltemperatur och att värmeböljor blir vanligare. Eftersom vi i Sverige inte är så vana vid höga temperaturer kan vi få negativa hälsoeffekter vid betydligt lägre temperaturer än i till exempel Sydeuropa.

Hur påverkas kroppen av värme?

Värme gör att de ytliga blodkärlen vidgas och svettningen ökar. Om man inte hinner få i sig tillräckligt med vätska för att kompensera ökad svettning blir blodet mer koncentrerat och risken för blodpropp 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.

Riskgrupper och mediciner

Generellt är äldre personer känsligare för värme eftersom de kan ha sämre temperaturreglering och nedsatt förmåga att känna törst. Det är också vanligare att äldre har kroniska sjukdomar, använder mediciner eller har funktionsnedsättning vilket ytterligare kan öka risken för hälsoproblem vid en värmebölja.

Kroniska sjukdomar som hjärt-kärlsjukdom och lungsjukdom, till exempel astma och KOL, kan förvärras av värme. Njursjukdom, diabetes, demens eller psykisk sjukdom kan också innebära en ökad risk.

Personer med psykisk funktionsnedsättning kan ha svårare att uppfatta risker och kroppens varningssignaler.

För personer med fysisk funktionsnedsättning kan kroppens signalsystem vara satt ur funktion, samt att de kan behöva praktisk hjälp med till exempel extra dryck, klädbyten och att förflytta sig till svalare platser.

Små barn och gravida kan vara särskilt känsliga när det blir varmt. Små barn har oftast inte fått igång sin förmåga att svettas. De kan också sakna förmågan eller omdömet att flytta sig ifrån värmen. Gravida har en viss risk att föda för tidigt.

Personer som tar medicin kan också ha en ökad risk. Vissa mediciner påverkar kroppens förmåga att anpassa värme-och vätskebalansen. Det gäller bland annat vätskedrivande eller antidepressiva läkemedel och neuroleptika. Tänk också på att mediciner kan förlora sin effekt om de förvaras fel. Läs på bipacksedeln om förvaring.

Godkänd (underskrift beslutande)	Rubrik till Intranät/Webb	Ska publiceras på <input type="checkbox"/> Intranät <input type="checkbox"/> Webb	Publicerad (underskrift och datum)
----------------------------------	---------------------------	--	------------------------------------



Värmevarningar från SMHI

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 börja hjälpa vårdtagarna. Värmen kan även vara påfrestande för dig och dina kollegor så extrapersonal kan behövas.

SMHI skickar ut:

- meddelande om höga temperaturer när prognosen visar att maxtemperaturen ligger på minst 26 °C tre dagar i följd.
- klass 1-varning för mycket höga temperaturer när prognosen visar att maxtemperaturen ligger på minst 30 °C tre dagar i följd.
- klass 2-varning för extremt höga temperaturer när prognosen visar en maxtemperatur på minst 30 °C i fem dagar i följd och/eller att maxtemperaturen ligger på minst 33 °C tre dagar i följd.

SMHI sprider meddelanden och varningar via smhi.se, SMHI:s mobilapp, Twitter samt radio P1. Samma information finns även på krisinformation.se.

Gör så här

Sommarvärme kan orsaka hälsoproblem. Särskilt utsatta är äldre, kroniskt sjuka och personer med funktionsnedsättning. En värmebölja kan innebära en ökning av antalet dödsfall och ökad ohälsa. Med dessa insatser går det att förebygga ohälsa och sjukdom.

Var uppmärksam på inomhustemperaturen

Risken för hälsoproblem ökar så snart temperaturen stiger inomhus. Risken ökar påtagligt när temperaturen utomhus når upp till 26 °C 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.

Ordna med en sval miljö

Utnyttja gardiner, persienner och markiser. Det är viktigt att känsliga vårdtagare vistas på bostadens/boendets svalaste plats. Vädra nattetid när det är svalt.

Ordna svalkande åtgärder

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

Befintliga ventilationssystem ska tillhandahålla kapacitet för att hålla temperatur och relativ luftfuktighet inom gränser som verksamheten behöver och det är fastighetsleverantören som ansvarar för dessa i samverkan med ansvarig enhetschef. Generellt avråds från fläktar, luftkonditioneringsapparater och likande i allmänna rum samt rum där vårdtagare kan misstänkas ha luftburen smittsam sjukdom som t ex SARS-



Cov-2 infektion/covid-19, influensa, MRB¹, calici² eller Clostridium difficile-kolit³. Om inga andra alternativ finns till fläkt7kylaggregat eller dylikt ska man följa tillverkarens instruktioner angående rengöring och desinfektion samt bestämma vem som ansvarar för att följa instruktionerna. Fläkt placeras i sängnivå eller högre samt att luftflödet riktas uppåt och från dörr. Fläkten ska stängas av vid hygieniskt känsliga procesurer omvårdnadsåtgärder som t ex såromläggning, provtagning, KAD-byte/KAD-spolningar mm.

Undvik fysisk ansträngning

Framförallt under dygnets varmaste timmar.

Förvara läkemedel rätt

Förvara mediciner svalare än 25 °C eller i kylskåp. Läs om förvaring på bipacksedeln. Konsultera sjuksköterska vid behov.

Var extra uppmärksam på dina vårdtagares och hur de mår

Varningstecken kan vara förhöjd kroppstemperatur, puls och andningsfrekvens, yrsel och onormal trötthet. Muntorrhet och minskade urinmängder kan vara tecken på vätskebrist. Vid besvär av det här slaget bör en medicinsk bedömning göras av sjuksköterska och/eller läkare. Medicindoseringen kan också behöva ses över till exempel för vätskedrivande, antidepressiva läkemedel och neuroleptika.

Styrande dokument

- Folkhälsomyndigheten, <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/r/rad-vid-varmeboljor-till-personal-inom-var-d-och-omsorg/>
- Läke-medelskommittén, Region Sörmland
- Regions Sörmland, Sektionen för vårdhygien, 20-06-10
- Det globala informationsnätverket för värmehälsa, <https://www.who.int/news-room/detail/01-06-2016-global-heat-health-network>, 20-06-11

¹ MRB – samlingsnamn för multiresistenta bakterier

² Calici – vinterkräksjuka orsakad av

³ Clostridium difficile-kolit – vanligaste orsaken till antibiotikaorsakad diarré