



VÄRMEBÖLJA

Allmänna råd från omsorgsförvaltningen till omsorgstagare och närstående

Extrem värme är farlig för alla, men äldre personer, kroniskt sjuka och personer med funktionsnedsättning är särskilt utsatta. En värmebölja kan innebära en allvarlig hälsorisk för dessa grupper.

1. Temperatur – sänk om möjligt inomhustemperaturen

Var uppmärksam på inomhustemperaturen. Risken för hälsoproblem ökar påtagligt om temperaturen når upp till 26 grader eller mer under tre dagar i följd. Försök ordna en sval miljö genom att utnyttja gardiner, persienner och markiser. Vistas på bostadens svalaste plats. Vädra nattetid när det är svalt.

2. Vätskeintag – vänta inte på törstkänsla

Uppmuntra till ökat vätskeintag men undvik stora mängder söta drycker och alkohol. Ät gärna vätskerik mat t.ex. grönsaker och frukt. Personer med funktionsnedsättning kan behöva hjälp med att dricka.

3. Svalkande åtgärder

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

4. Minskad aktivitet och vila

Minska den fysiska aktiviteten framför allt under dygnets varmaste timmar.

5. Var uppmärksam på tecken på värmepåverkan

Varningstecken kan vara förhöjd kroppstemperatur, puls och andningsfrekvens, yrsel och onormal trötthet. Muntorrhet och minskade urinmängder kan vara tecken på vätskebrist. Vissa läkemedel som t.ex. vätskedrivande kan behöva justeras vid värmebölja. Kontakta sjukvården för råd vid nytillkomna eller förvärrade besvär enligt ovan.