



## VÄRMEBÖLJA

### Allmänna råd till vård- och omsorgspersonal inom omsorgsförvaltningen

**Extrem värme är farlig för alla, men äldre, kroniskt sjuka och personer med funktionsnedsättning är särskilt utsatta. En värmebölja kan innebära kraftig ökning av antalet dödsfall och ohälsa i dessa grupper.**

#### 1. Temperatur

Var uppmärksam på inomhustemperaturen hos omsorgstagaren. 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, fläktar och markiser. Råd omsorgstagaren att vistas på bostadens/boendets svalaste plats. Vädra nattetid när det är svalt.

#### 2. Vätskeintag

Uppmuntra till ökat vätskeintag men undvik stora mängder söta drycker och alkohol. Servera gärna vätskerik mat t.ex. grönsaker och frukt. Hjälps personer med funktionsnedsättning 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. Vila

Uppmana till minskad fysisk aktivitet framför allt under dygnets varmaste timmar.

#### 5. Uppmärksamhet

Var extra uppmärksam på hur omsorgstagaren mår. Kontakta sjuksköterska i hemsjukvården (när det gäller hemsjukvårdspatienter) eller ge råd till omsorgstagare/närstående/företrädare till personer som inte har hemsjukvård att ta kontakt med sjukvårdsrådgivningen om någon 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.