

# Råd vid värmeböljor

till personal 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 hjärtkärlsjukdom 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 utvecklat 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 viss 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 förpackningen eller i bipacksedeln om förvaring.

## 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 dygnets högsta temperatur förväntas ligga mellan 26 och 30 grader Celsius under tre dagar i följd.
- gul varning när dygnets högsta temperatur förväntas uppnå 30 grader Celsius eller mer under tre till fyra dagar i följd.
- orange varning när dygnets högsta temperatur förväntas uppnå 30 grader Celsius under fem dagar i följd och/ eller när dygnets högsta temperatur förväntas uppnå 33 grader Celsius minst tre dagar i följd.

SMHI sprider meddelanden och varningar via [smhi.se](https://smhi.se), appen SMHI Väder samt Sveriges Radio P1 och P4. Samma information finns även via [krisinformation.se](https://krisinformation.se).

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

Till personal inom vård och omsorg

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



**UNDVIK FYSISK ANSTRÄNGNING** framförallt under dygnets varmaste timmar.



**FÖRVARA LÄKEMEDEL RÄTT** Om läkemedlet är temperaturkänsligt finns information om förvaring på förpackningen eller i bipacksedeln.

## **VAR EXTRA UPPMÄRKSAM PÅ DINA VÅRDTAGARE 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. Medicindoseringen kan också behöva ses över, t.ex för vätskedrivande, antidepressiva läkemedel och neuroleptika.

De här råden är framtagna med stöd i WHO:s råd för att minska hälsoeffekter av värme (2011) och Folkhälsomyndighetens rapport Hälsoeffekter av värmeböljor (2022).



Folkhälsomyndigheten