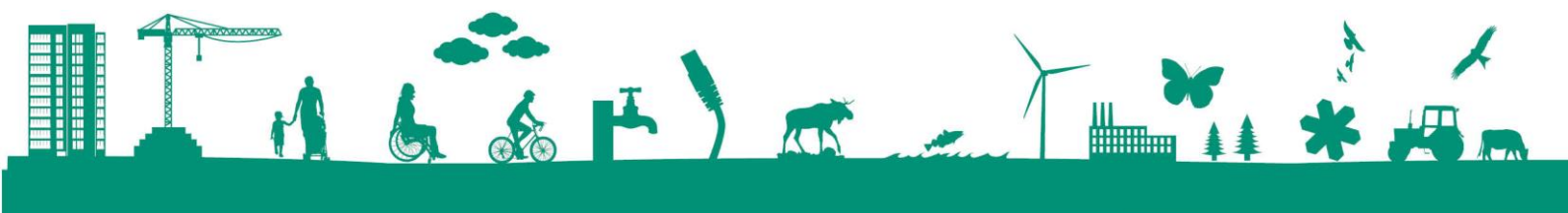


# Värmebölja i Hallands län

Råd till personal inom vård och omsorg



# Råd till personal inom vård och omsorg

För att underlätta för personal inom vård och omsorg att hantera värmeböljor och skydda både sig själva och vårdtagare, är det viktigt att vidta lämpliga åtgärder. Nedan följer konkreta åtgärder som du som arbetar inom äldreomsorg eller annan vård och omsorg kan vidta för att hantera höga temperaturer och säkerställa att verksamheten fungerar smidigt även under en värmebölja. Dessa är kopplade till:

- Utbildning om riskgrupper
- Skapa bättre inomhusmiljö
- Anpassa vätskeintag och aktiviteter
- Se över och vid behov justera dosering av läkemedel
- Informera om riskerna

## Utbildning om riskgrupper

För att kunna agera effektivt under värmeböljor är det viktigt att ha en god grundkunskap om värmeböljors påverkan på riskgrupper och riskläkemedel. Genom utbildning och information om värmeböljor och hur de kan påverka vårdtagarens hälsa kan riskerna minska. Det är även viktigt att ha kunskap om hur läkemedel förvaras och hur de kan påverka människor under höga temperaturer.

## Skapa bättre inomhusmiljö

För att skapa en behagligare inomhusmiljö under värmeböljor kan du vidta åtgärder. Vädra på natten när temperaturen är svalare. Håll markiser och persienner nedrullade samt fönster stängda under dagen för att hålla värmen ute. För att ge omedelbar svalka kan du blötlägga mikrotrasor och placera dem i kylskåp eller frys. Dessa kalla trasor kan sedan användas för att svalka både personal och vårdtagare.

## Anpassa vätskeintag och aktiviteter

För att förebygga värmesjukdomar är det viktigt att öka vätskeintaget. Drick mycket och uppmuntra kunder, vårdtagare och dina kollegor att dricka tillräckligt med vatten eller vätskeersättning. Det kan vara användbart att upprätta vätskelistor för att säkerställa att alla får i sig tillräckligt med vätska och för att hålla koll på intagen. Kom ihåg att inte vänta på törstkänsla, utan se till att både du själv och vårdtagarna får i sig tillräckligt med vätska. Om möjligt, erbjud också svalkande alternativ som glass, vattenmelon eller något salt, vilket kan hjälpa till att ersätta förlorade mineraler och ge en känsla av svalka.

För att minimera risken för värmesjukdomar kan det vara lämpligt att justera tidpunkten för utomhusaktiviteter. Planera promenader tidigt på morgonen eller sent på kvällen när temperaturen är lägre. Under de varmaste timmarna kan det vara lämpligt att stanna inomhus i svala rum och undvika fysisk ansträngning. Ta regelbundna micropauser för att vila och återhämta dig från värmen. Trots värmen är det viktigt att främja en god grundhälsa genom att fortsätta med sociala aktiviteter, men tänk på att anpassa dem så att de inte är fysiskt ansträngande och genomför dem i svala och bekväma miljöer.



*Figur 1. Under värmeböljor kan det vara lämpligt att justera tiden för utomhusaktiviteter till tidigt på morgonen eller senare på kvällen. Källa: Johner Bildbyrå.*

### **Påverkan på läkemedel**

Olika läkemedel kan påverka termoreglering genom minskad svettning, sämre undvikandebeteende för värme, kardiovaskulär påverkan och påverkan av den centrala termoregleringen. Till exempel kan vätskedrivande mediciner öka risken då det blir svårare att kontrollera vätskebalansen. Antikolinerga läkemedel blockerar receptorer i det parasympatiska nervsystemet, vilket gör att acetylkolin inte kan binda och skicka signaler till svettkörtlar om att man ska svettas. Det är viktigt att vara extra observant och vid behov justera doseringen eller vidta andra åtgärder för att minimera risken. Informera även kunder, vårdtagare och patienter om de specifika riskerna med värme och hur de kan skydda sig genom att undvika solen under de varmaste timmarna och hålla sig hydrerade.

---

### **Vill du veta mer om läkemedelsbehandling vid värmebölja?**

*Eva-Lotta Glader, specialistläkare inom internmedicin och klinisk farmakologi håller i en kortare föreläsning om hur kroppens termoreglering fungerar vid värmebölja och hur olika läkemedel påverkar kroppen. Föreläsningen är inspelad och finns på Umeås universitets hemsida. Ni hittar den här: [Arbete och omvårdnad vid höga temperaturer \(umu.se\)](https://www.umu.se/arbete-och-omvardnad-vid-hoga-temperaturer)*

#### Läkemedelsbehandling vid värmebölja

Vad bör man tänka på?

Eva-Lotta Glader  
Specialistläkare internmedicin och klinisk farmakologi  
2020-06-05



---

### **Informera om riskerna**

För att säkerställa en säker och hälsosam miljö för vårdtagarna är det också viktigt att ha en öppen kommunikation och samarbete med andra vårdgivare, familjemedlemmar och anhöriga. Genom att arbeta tillsammans kan man identifiera eventuella riskfaktorer och vidta lämpliga åtgärder för att minimera riskerna under värmeböljor.

Förutom dessa specifika åtgärder finns det fler allmänna riktlinjer och åtgärder som kan vidtas för att skydda vårdtagarna under värmeböljor. Dessa kan variera beroende på vårdinstansens typ och specifika förhållanden. Det är därför viktigt att vårdpersonal håller sig uppdaterade och följer riktlinjer och rekommendationer från relevanta myndigheter och organisationer. På folkhälsomyndighetens hemsida finns fler råd till personal inom vård och omsorg.

---

### **Vill du veta mer?**

*Folkhälsomyndigheten har tagit fram broschyrer med råd till olika målgrupper hur de kan hantera en värmebölja. Målgrupperna är chefer/arbetsledare och personal inom vård och omsorg, personal inom barnomsorg, skola och fritidshem samt till dig, dina vänner och anhöriga. Broschyerna finns att hitta på [Folkhälsomyndighetens hemsida](https://www.folkhalsomyndigheten.se).*

---

Bild på framsidan: Mikael Wallerstedt



LÄNSSTYRELSEN  
HALLANDS LÄN

Länsstyrelsen i Hallands län • Postadress: 301 86 Halmstad • Besöksadress: Slottsgatan 2  
010- 224 30 00 • [halland@lansstyrelsen.se](mailto:halland@lansstyrelsen.se) • [www.lansstyrelsen.se/halland](http://www.lansstyrelsen.se/halland)