

Hantering av värmebölja och höga temperaturer

Checklista inom
hemtjänst/hemsjukvård och personlig assistans

För enkla
beskrivningar
till personalen se:

**Åtgärder när
värmeböljan
kommer.**

1 (2)

Att göra när det blir varmt

FÖR ATT MINSKA PÅVERKAN AV VÄRME	VAD INNEBÄR DET FÖR VÅR ENHET / VEM GÖR DET
<p>Bedöma allmäntillstånd</p> <ul style="list-style-type: none">• Är brukare eller personalen påverkad av värme? Symtom:<ul style="list-style-type: none">- förhöjd kroppstemperatur, puls och andningsfrekvens- yrsel eller trötthet- muntorrhet och minskad urinmängd	
<p>Mat och vätska</p> <ul style="list-style-type: none">• Se till att vätskeintaget ökar, framförallt hos särskilt sårbara. Glöm inte att även personal behöver dricka.• Ordna svalt vatten, till exempel i tillbringare med frysta bär, grönsaker och frukt. Alltför kall dryck kan ge kramp. Undvik söta drycker, och drycker med koffein eller alkohol.• Få brukare och personal att äta tillräckligt. Servera mat med mycket vätska, salt och mineraler. Ge salta snacks och vätskerik frukt (till exempel melon).	
<p>Hygien</p> <ul style="list-style-type: none">• Följ basala hygienrutiner.• Följ rutiner för hantering av livsmedel och avfall.	
<p>Vädring och sval inomhusmiljö</p> <ul style="list-style-type: none">• Skärma av solljus inomhus med hjälp av gardiner, markiser, persienner eller annan avskärmning.• Vädra tidigt på morgonen eller nattetid om det är möjligt. Tänk på inbrottsrisken. Vädra inte alls om det finns luftkonditionering/kyla.• Håll dörrar stängda när det är varmt, särskilt till svala rum.• Placera eventuella fläktar/kylaggregat strategiskt.• Uppmuntra till vistelse i den svalaste delen av boendet/lokalen.	

Hantering av värmebölja och höga temperaturer

Checklista inom
hemtjänst/hemsjukvård och personlig assistans

Att göra när det blir varmt

2 (2)

FÖR ATT MINSKA PÅVERKAN AV VÄRME	VAD INNEBÄR DET FÖR VÅR ENHET / VEM GÖR DET
Utevistelse <ul style="list-style-type: none">• Nyttja om möjligt sval, skuggig uteplats• Var utomhus tidigt på morgonen• Undersök om det finns möjlighet att nyttja andra svala platser i närheten	
Läkemedel <ul style="list-style-type: none">• Förvara läkemedel svalt• Använd vätskeersättning efter samråd med hälso- och sjukvården	
Svalkande aktiviteter och kläder <ul style="list-style-type: none">• Anpassa kläder – se till så att de sitter löst och är i naturmaterial• Uppmana användning av solhatt, keps och solkräm• Ordna svalkande åtgärder som dusch, fotbad eller blöt handduk runt nacken	
Anpassa tempot <ul style="list-style-type: none">• Mer tid för rast och vila samt minskad fysisk aktivitet för personal och brukare under dygnets varmaste timmar	
Ta hjälp av anhöriga <ul style="list-style-type: none">• Hjälp av anhöriga (med tillsyn och inköp av till exempel markiser, fläktar, solfilm, mat och vätska)	