

Ärendenr
2021-000119-700

Rutin värmebölja

Information och checklista

Beslutat av:	Socialförvaltningens ledningsgrupp 2023-06-13
Gäller för:	Samtliga enheter inom Socialförvaltningen
Gäller från och med:	2023-06-13
Tidpunkt för aktualisering:	2024 (när revidering ska påbörjas)
Dokumentägare:	Förvaltningssekreterare



Innehållsförteckning

Innehållsförteckning

Information.....	3
Vad är en värmebölja.....	3
Varningssystem för värmebölja.....	3
Konsekvenser i samhället.....	4
Planering och checklista.....	5
Ledning.....	5
Chef/ personal	5
För vårdtagare	6



Information

Detta informationsmaterial om höga temperaturer är framtaget för att spridas i socialförvaltningens verksamheter.

Socialstyrelsen: Värmebölja kan inte längre ses som en extraordinär händelse som sällan inträffar. Värmen orsakar dödsfall i stort sett varje sommar och klimatförändringarna kan komma att ge oss oftare förekommande och mer intensiva värmeböljor framöver.

Höga temperaturer kan innebära stora påfrestningar inom vård- och omsorgssektorn. Både vårdtagare, personal, teknisk utrustning och verksamhet kan påverkas, särskilt om temperaturen är hög under ett antal dygn efter varandra. Forskning har visat på en ökad dödlighet vid höga temperaturer och vissa kategorier av befolkningen samt personer med vissa diagnoser är särskilt känsliga.

Vad är en värmebölja

Värmebölja används vanligen som ett ganska vagt begrepp för en längre period med, för aktuell plats, varma förhållanden. Det finns ingen allmänt vedertagen gemensam definition. I Sverige definierar SMHI värmebölja som en sammanhängande period då dygnets högsta temperatur överstiger 25 grader minst fem dagar i sträck. Enligt denna definition råder därmed inte värmebölja under perioder med ovanligt vintertemperaturer. De betecknas istället som "ovanligt mildt väder" för årstiden höga temperaturer" (*källa SMHI*).

Varningssystem för värmebölja

SMHI har ett varningssystem för höga temperaturer. Varningssystemet har följande varningskriterier:

- Meddelande om höga temperaturer: Prognosen visar att maxtemperaturen ligger på minst 26°C tre dagar i följd.



- Klass 1-varning för höga temperaturer: Prognosen visar att maxtemperaturen ligger på minst 30°C tre dagar i följd.

Klass 2-varning för höga temperaturer: Klass 1-varning utfärdad och prognos på att perioden med maxtemperatur på minst 30°C kan bli fem dygn eller längre och/eller att maxtemperaturen ligger på minst 33°C tre dagar i följd.

Konsekvenser i samhället

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. Höga temperaturer kan vara farligt för alla, men särskilt sårbara är riskgrupperna äldre, kroniskt sjuka, personer med funktionsnedsättning, små barn och gravida samt personer som tar viss medicin. Därför är det viktigt att arbeta förebyggande. Det kan leda till brist på ambulanser och att vården kan bli överbelagd och därmed sämre. Värmen kan också medföra att bakterier i dricksvatten orsakar problem i den kommunala VA-verksamheten, orsaka fler olyckor, och kan orsaka avbrott i infrastruktur.

Beroende på hur samhället hanterar värmen kan det även påverka förtroendet för verksamheten.

Riskgrupper vid värmebölja enligt Folkhälsomyndigheten

- Äldre
- Kroniskt sjuka
- Personer med funktionsnedsättning
- Små barn och gravida
- Personer som tar vissa mediciner som påverkar kroppens förmåga att anpassa kroppsvärme och vätskebalans, till exempel vätskedrivande eller antidepressiva läkemedel och neuroleptika.

Förebyggande insatser bör riktas mot de grupper som har den största sårbarheten

(källa Folkhälsomyndigheten)



Planering och checklista

Ledning

Ledningen har anmält till SMHI att varningar om värmebölja sker till socialnämndens brevlåda- socialnamnden@tibro.se, Vidare får säkerhetschef information från andra myndigheter om varningar för värmebölja som förmedlas vidare till förvaltningen.

När ledningen får information agerar ledningen som följer:

1. Information skickas ut till berörda chefer för vidare åtgärd enligt denna rutin.
2. Information övervägs om det ska läggas ut på hemsidan, gärna med en film som finns på [Beredskap vid värmebölja — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](#). Det är förvaltningens kommunikatör som ansvarar för att det så sker- i samarbete med kommunens övergripande kommunikatörer.
3. Överväger om broschyr ska tilldelas anhöriga att kunna ta del av för att de ska stötta sina anhöriga med vätska m.m. Broschyren hittar ni [här](#).
4. Verksamhetschef ansvarar för uppföljningen inom respektive ansvarsområde.

Chef/ personal

Livsmedel

Se över rutiner för hantering och lagring av livsmedel på arbetsplatsen. Ingen mat ska lämnas framme i fikarum, kylskåp bör rensas regelbundet, lunchlådor ska kunna hållas konstant svala.

Läkemedel

Om verksamheten hanterar känsliga läkemedel, se över och kommunicera ut rutiner för detta exempelvis mediciner i medicinskåp.

Vätska, Vila, Ventilation

Tillse att personalen har möjlighet till (och utnyttjar) regelbundna vätske- och vilopausar. Se över möjligheterna till ökad ventilation i fastigheter och genom lättnader i klädkoder. Utred möjligheter att tillfälligt minska tunga, fysiskt belastande arbetsuppgifter.



Sårbara personer & system

Inventera egen personal och eventuella brukare som kan drabbas särskilt hårt av värme. Äldre, sjuka och små barn är typiska riskgrupper. Ta hänsyn till "VAB-risken" vid semesterplaneringen. Vilka tekniska system kan drabbas eller har drabbats tidigare negativt av värme?

Utbildning & Information

Sprid denna information om värme via mail, anslag, intranät eller fysiska möten!

För vårdtagare

Drick mycket

Vårdtagarna behöver dricka mer än normalt, hellre lite åt gången och ofta än sällan och mycket på en gång. Se till att det finns en vattenflaska som fylls på efterhand. Alkohol ska undvikas. Vid kroniskt hjärtbesvär är det viktigt att först rådgöra med en läkare om det finns några restriktioner vad gäller ökat vätskeintag.

Tillför salt

Vårdtagarna behöver äta lite saltare mat då och då för att återställa saltbalansen i kroppen.

Vätskeersättning

Apoteken säljer vätskeersättning som håller rätt saltbalans. Särskilt bra om vårdtagare tillhör en riskgrupp. Viktigt att först rådgöra med en läkare om det finns några restriktioner vad gäller ökat vätskeintag, alternativt rådgöra med ansvarig sjuksköterska om vårdtagaren är inskriven i den kommunal hälso-sjukvården

Löst sittande klädsel

Det är bra om vårdtagarna bär löst sittande kläder som tillåter luften att cirkulera och vädras. Skydda hela kroppen mot direkt solsken med en sval klädsel för att undvika brännskador.

**Svalt sovrum**

Försök att hålla åtminstone ett rum någorlunda svalt, helst där vårdtagaren sover, eller byt till det svalaste rummet och sov där

Använd fläkt

Skapa lite svalka genom att använda en fläkt, men tänk på att den inte gör nytta när temperaturen stiger över 30 grader eftersom värmen då bara cirkulerar runt i miljön.

Sänk kroppstemperaturen

Vid tecken på värmeutmattnings eller för snabb svalka doppa en handduk i kallt vatten, vrid ur och lägg runt nacke, i armhålor eller i ljumskar. Spola insidan av handlederna med kallt vatten eller ta ett kallt fotbad, en sval dusch eller ett bad.

Sök skugga

Sätt upp markiser eller andra former av solskydd. Var rädd om träden runt bostaden som skänker skugga. Undvik att vistas mer än nödvändigt i solen.