Värmebölja

Riktlinje

Typ av styrdokument: Riktlinje
Beslutande instans: MAS
Datum för beslut: 2020-06-17
Diarienummer: 2023.158 VON

Gäller för: Enhetschef, vårdpersonal samt legitimerad personal inom vård- och omsorgsförvaltningen.
Giltighetstid: 2 år
Ersätter: 2024-05-20
Dokumentansvarig: MAS

ALINGSÅS KOMMUN

Innehåll

1. Bakgrund 1

2. Syfte 1

3. Personalkategori 1

4. Utförande 1

4.1. Inomhustemperatur och sval miljö 2

4.2. Svalkande åtgärder och minska fysisk aktivitet 2

4.2.1 Fläktar och luftkonditionering 2

4.2.2 Så här hanteras fläktar och luftkonditionering 3

4.2.3 Fläktar och luftkonditionering får INTE användas vid följande tillfällen 3

4.3. Ökat vätskeintag 3

4.3.1 Förebyggande åtgärder 4

5. Hälsotillstånd 4

5.1.1 Diagnoser och läkemedel 5

6. Referensmaterial 6

6.1. Målgruppsanpassade råd 6

RÅD VID VÄRMEBÖLJA 7

1. Bakgrund

Med ett förändrat klimat får vi räkna med en stigande medeltemperatur och värmeböljor blir vanligare. Eftersom vi i Sverige inte är så vana vid höga temperaturer kan vi få negativa hälsoeffekter vid betydligt lägre temperaturer än till exempel Sydeuropa. Extrem värme är farlig för alla, men äldre, kroniskt sjuka och personer med funktionsnedsättning är särskilt utsatta.

Värmeslag uppstår när kroppens egen förmåga att styra sin temperatur inte fungerar. Värme gör att de ytliga blodkärlen vidgas och svettningar 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. Det uppstår oftast när det är väldigt varmt ute och luftfuktigheten är hög.

Risken för hälsoproblem ökar påtagligt om temperaturen når upp till 26 grader eller mer under tre dagar i följd. Kroppen behöver vänja sig gradvis vid värme, och brukar ha anpassat sig efter ungefär en vecka i varmt klimat.

Personer som tar medicin kan också ha en ökad risk. Vissa mediciner påverkar kroppens förmåga att anpassa värme och vätskebalans.

2. Syfte

En värmebölja kan innebära kraftig ökning av ohälsa, i vissa fall livshotande. Syftet med rutinen är att öka kunskapen hos all vårdpersonal om betydelsen av att vara uppmärksam på värmeslag samt minska lidande vid dessa extrema tillfällen.

3. Personalkategori

Enhetschef, vårdpersonal samt legitimerad personal inom vård- och omsorgsförvaltningen.

4. Utförande

Chefen ansvarar för att informera alla anställda om beredskap inför värmeböljor på en gemensam arbetsplatsträff. Personalen bör ha läst igenom relevant material och genomgått en kort utbildning inför sommaren och råden ska snabbt kunna göras tillgängliga för alla medarbetare vid en värmebölja. Det är viktigt att poängtera för personalen vilken negativ effekt kraftig värme kan ha på äldre personer och andra riskgrupper.

På Folkhälsomyndighetens sida finns det (se länkar i slutet av dokumentet):

- Två målgruppsanpassade informationsbroschyrer till personal inom vård och omsorg respektive till riskgrupper och anhöriga - ger information om risker med värme, riskgrupper och praktiska råd.
- Två korta animerade filmer med information till personal inom vård och omsorg respektive till riskgrupper och anhöriga.
- En kort webbutbildning till personal inom vård och omsorg.

Chefen kan tillsammans med sjuksköterska identifiera extra känsliga individer. Förutom hög ålder kan ett flertal olika kroniska sjukdomar, psykisk och fysisk funktionsnedsättning, samt viss medicinering göra en individ extra sårbar vid en värmebölja. Dokumentera resultatet i journalen gärna tillsammans med åtgärder för hur värmeslag ska undvikas.

4.1. Inomhustemperatur och sval miljö

- Var uppmärksam på inomhustemperaturen. Temperaturen kan skilja mycket mellan olika rum. En termometer bör därför finnas uppsatt hos alla boende, samt i allmänna utrymmen. Kontrollera inomhustemperaturen under dygnet, dagligen.
- Om temperaturen i en boendes lägenhet är över 25 grader bör de uppmanas att vara på en svalare plats tills temperaturen sjunkit.
- Om temperaturen ute är högre än önskad temperatur inomhus ska dörrar och fönster hållas stängda. Vädra när temperaturen ute är lägre än önskad temperatur inne (kvällar och nätter).
- Utnyttja gardiner, persienner och markiser. Det är viktigt att känsliga vårdtagare vistas på bostadens/boendets svalaste plats.

4.2. Svalkande åtgärder och minska fysisk aktivitet

- Ordna svalkande åtgärder. En svalkande dusch är mest effektiv. En blöt handduk runt nacken eller ett svalkande fotbad (ca 25-30 grader i vattnet) har god effekt på kroppstemperaturen.
- Löst sittande kläder i naturmaterial är svalare än åtsittande syntetkläder.
- Vid utomhusvistelse skydda huvudet till exempel med hatt eller keps/sjal. Vistas enbart korta stunder i direkt sol.
- Uppmana till minskad fysisk aktivitet, framförallt under dygnets varmaste timmar. Planera genomförandet av träningsprogram och promenader på morgonen eller kvällen då det är svalare.

4.2.1 Fläktar och luftkonditionering

Portabla fläktar kan ibland vara ett alternativ för att förbättra arbetsmiljön vid varmt väder. Samtidigt finns möjliga risker för spridning av vårdrelaterade infektioner vid användning av fläktar i vårdmiljö och gemensamma utrymmen.

Anläggning för luftkonditionering (AC) som omvandlar luften i rummet till kyla likställs med fläkt.

Äldre och personer med bakomliggande sjukdomar är riskgrupper som ska skyddas från stora mängder smittämnen i luften. Placera inte för många äldre och personer med bakomliggande sjukdomar i samma rum.

Om en fläkt ska användas är det viktigt att fläkten inte är riktade mot personer som är känsliga för smitta, varken framifrån eller bakifrån på grund av att fläkten kan föra med sig mikroorganismer en längre sträcka.

Det är brukaren som avgör om hen vill ha en egen fläkt i sitt boende.

4.2.2 Så här hanteras fläktar och luftkonditionering

- Placera fläkten i sängnivå eller högre. Rikta luftflödet upp mot taket, inte mot dörr.
- Undvik att luft blåser från en individ till en annan.
- Luftflödet får inte riktas mot öppna sår, brännskador eller direkt mot en patients ansikte.
- Av arbetsmiljöskäl ska fläkten stängas av när personalen är i rummet för att utföra insatser som innebär att möjliga smittämnen förflyttas.
- Stäng av fläkten inför vårdmoment med ökade renhetskrav, tex såromläggning, katetersättning, PVK-sättning,
- Stäng av fläkten vid städning.
- Följ tillverkarens rekommendationer avseende rengöring. Fläktar som inte kan rengöras inuti ska inte användas.
- Rengör/desinfektera alltid fläkten när den flyttas från ett patientrum till ett annat, samt vid behov.

4.2.3 Fläktar och luftkonditionering får INTE användas vid följande tillfällen

- System med befuktning av luft ska inte användas på grund av risk för tillväxt av bland annat legionellabakterier.
- Där brukare vårdas med tillstånd där högt luftflöde kan innebära spridning av mikroorganismer såsom MRSA, norovirus och Clostridioides difficile.
- Om en brukare har covid -19 ska försiktighetsprincipen. Enhetschefen ansvarar för att göra en riskbedömning om en fläkt kan användas i verksamheten.
- I utrymmen där särskilt höga krav på god hygien ställs, exempelvis i medicinförråd eller där sterila produkter förvaras.
- Hos immunnedsatta brukare.
- Vid utbrott med luftburen smitta (exempelvis vattkoppor, mässling samt smittsam tuberkulos).

4.3. Ökat vätskeintag

Vid värmebölja är det viktigt att personer får mat och vätska oftare. Vätskeersättning kan köpas på apotek eller kan enkelt tillredas hemma. Även mineralvatten, sportdryck eller salttabletter kan vara bra alternativ.

Vätskeersättning:
Blanda 1 liter vatten, 2 msk strösocker, ½ tsk salt samt eventuellt 2 tsk koncentrerad juice eller pressad citron som smaksättning. Rör om tills allt löst sig. Använd hushållsmått när du mäter ingredienserna, så att proportionerna blir exakta. Tillredd ersättning ska förbrukas inom ett dygn.

4.3.1 Förebyggande åtgärder:

- Vänta inte på törstkänsla. Uppmuntra och erbjud vätska i små portioner men ofta, gärna en gång i halvtimmen.
- Se till att den som kan dricka själv har lämplig dryck tillgänglig och påminn/uppmuntra om att dricka.
- Hjälp regelbundet den som inte kan dricka själv.
- Öka upp mellanmål och erbjud mat som innehåller mycket vätska: soppa, frukt och grönsaker (vattenmelon, gurka eller citrusfrukter), mjölk, yoghurt och liknande.
- Besluta i teamet om det finns behov av mat- och vätskeregistrering.

Undvik
- Varma drycker och allt för varm mat.
- Alltför kalla drycker då det kan ge kramp.
- Alltför söta drycker såsom saft och fruktsoppor som tas upp mindre effektivt av kroppen (och som också är sämre för tänderna).
- Alkohol då det är vätskedrivande vilket kan vara bra att informera vårdtagaren om.

5. Hälsotillstånd

Kontakta sjuksköterskan om någon visar tecken på att må dåligt av värmen, varningstecken kan vara:

- Förhöjd kroppstemperatur, puls och andningsfrekvens
- Onormal trötthet
- Muntorrhet
- Minskade urinmängder
- Rödflammig, torr hud
- Huvudvärk
- Illamående och kräkningar
- Yrsel, förvirring, irritation
- Synstörning
- Värmeödem (vanligtvis svullna anklar)

Var försiktig så att du inte misstar hypertermi för feber. Se till att personen som uppvisar sådana symtom vilar i en sval miljö och dricker vätskeersättning samt vatten. Om kroppstemperaturen förblir hög efter 30 minuter är det förmodligen feber. Om kroppstemperaturen sjunker och personen mår bättre är orsaken troligen värmestress.

5.1.1 Diagnoser och läkemedel

Det finns flera diagnoser och läkemedelsbehandlingar som kan medföra risker för personer vid värmebölja. Sjuksköterskan bör gå igenom sina patienter och deras läkemedelslista och göra en inventering inför sommarperioden, gärna tillsammans med läkare. På så sätt kan man ta ställning till vilka som behöver råd eller extra insatser i samband med värmebölja.

Riskdiagnoser/riskgrupper

Äldre	Neurologisk sjukdom
Hjärt-kärlsjukdom	Psykisk sjukdom
Lungsjukdom	Fysisk och psykisk funktionsnedsättning
Njursjukdom	Små barn och gravida
Demenssjukdom	Personer som tar riskläkemedel

Exempel på riskläkemedel

Vätskedrivande läkemedel (Diuretika)	NSAID
Antihypertensiva, ACE-hämmare	Metformin (typ 2-diabetes)
Antikolinergika	Läkemedel med smal terapeutiskt bredd (t.ex. Litium, digoxin, medicin mot Epilepsi och Parkinson)
Psykofarmaka (neuroleptika, SSRI)	

Personer med hjärtsvikt och/eller som behandlas med vätskedrivande läkemedel kan behöva följas med vätskelista och tätare vägning än vanligt. Eventuellt även kontroll av elektrolyter i blod. Både uttorkning, övervätskning och elektrolytrubbning kan ge allvarlig försämring för denna grupp.

Värmebölja kan också kräva en annan hantering av läkemedel. Många läkemedel ska förvaras i kylskåp när temperaturen går upp till 25 grader. Det är viktigt att handleda omvårdnadspersonal i vad de ska vara uppmärksamma på för personer med vissa diagnoser och läkemedel som innebär en särskild risk. På så sätt kan symtom uppmärksammas i tid och åtgärder sättas in.

6. Referensmaterial

Informationsmaterial som stöd i hanteringen av värmeböljor – på sidan finns

- Faktablad
- Broschyrer
- Filmer
- Webbutbildning

Folkhälsomyndighetens allmänna råd temperatur inomhus

Två korta broschyrer med information om risker och praktiska råd vid värmeböljor finns framtagna.

Hantera värmeböljor – information om risker och praktiska råd till personal inom vård och omsorg

När det blir för varmt – råd till dig, dina vänner och anhöriga vid värmebölja

Värmebölja – stöd inom vård och omsorg - SKR

6.1. Målgruppsanpassade råd

Planera vård och omsorg inför värmebölja
(för chefer och arbetsledare för särskilda boenden, hemsjukvård och i primärvård)

Råd vid värmeböljor – Särskilda råd till läkare, sjuksköterskor och annan legitimerad personal

Råd vid värmeböljor till personal inom vård och omsorg

Råd vid värmeböljor – Till dig, dina vänner och anhöriga

Råd vid höga temperaturer – till personal inom vård och omsorg



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 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.

Refr: Hantera värmeböljor information om risker och praktiska råd till personal inom vård och omsorg (folkhalsomyndigheten.se)