

Riktlinjer för hälso- och sjukvård.

Avsnitt 18

Råd och rutiner vid Värmebölja

Innehållsförteckning

18. Råd och rutiner vid värmebölja.....	3
18.1 Bakgrund.....	3
18.2 Definition	3
18.3 Sårbara personer.....	3
18.4 Förebyggande insatser.....	4
18.5 Vård och omsorgsinsatser.....	4
18.6 Var extra uppmärksam på.....	5
18.7 Symtom på uttorkning.....	5
18.7.1 Behandling vid uttorkning.....	6
18.8 Symtom vid värmeslag.....	6
18.8.1 Behandling vid värmeslag.....	6

18. Råd och rutiner vid värmebölja

18.1 Bakgrund

Klimatförändringar kommer att medföra många typer av hot för folkhälsan. Klimatmodellerna visar bland annat att den pågående klimatförändringen kommer att leda till fler episoder av extremt väder och till fler värmeböljor. Vid den extrema värmen i Europa sommaren 2003 inträffade upp till 70.000 fler dödsfall i Europa.

Om en värmebölja inträffar är det troligt att de som redan har en dålig hälsa eller lever i en svår situation, så kallade sårbara grupper, kommer att drabbas särskilt hårt. Syftet med dessa råd och rutiner är att de kan ligga till grund för att förbygga och mildra negativa hälsokonsekvenser som annars kan påverkas av en värmebölja.

18.2 Definition

I Sverige definierar SMHI värmebölja som ”en sammanhängande period då dygnets högsta temperatur överstiger 25°C minst fem dagar i sträck”.

18.3 Sårbara personer

Följande personer kan sägas vara sårbara för värme:

- Små barn – speciellt spädbarn.
- Personer över 80 år.
- Personer i särskilt boende
- Funktionshindrade
- Personer med vissa kroniska sjukdomar såsom, till exempel KOL, hjärt- och kärlsjukdomar, njursvikt, diabetes, parkinson, demenssjukdom, psykisk sjukdom etc.
- De som tar vissa läkemedel (bl.a. antikolinergika, vätskedrivande, psykofarmaka och sympatomimetika).

Vård och omsorg

MAS-pärm – Riktlinjer för kommunal hälso- och sjukvård

2014-05-09

18.4 Förebyggande insatser

Det är viktigt med en god planering inför varje sommar och:

- att skapa en uppfattning om var det finns sårbara personer i kommunen,
- att skapa en uppfattning om var det finns speciellt svala lokaler i kommunen,
- att skapa en uppfattning om var det finns speciellt svala lokaler i särskilt boende,
- att skapa en uppfattning om svala platser utomhus där man kan vila i skugga,
- att det finns fläktar i beredskap,
- att det finns lättillgänglig information till vårdtagare och närstående,
- att det finns mineralvatten, salttabletter eller sportdrycker till hands,
- att ha beredskap för tätare besök hos dem som mår dåligt av värmen,
- att ha termometrar i varma rum och avläs dem när det är varmt – för lista,
- att öva ett scenarie med värmebölja.

18.5 Vård och omsorgsinsatser

Redan vid två dagar i följd med en dygnsmedeltemperatur på mer än 22-23 grader innebär en ökad risk för att dö.

- Håll regelbunden kontakt med sårbara personer.
- Informera om råd för att minska sårbarheten vid värmebölja
 - Vistas i svala lokaler
 - Välj svala och lätta kläder som ”andas”.
 - Vistas inte i solen.
 - Undvik onödig ansträngning.
 - Undvik onödiga transporter.
 - Om möjligt daglig dusch för att få svalka, fotbad, blöt handduk runt nacke.
 - Ge rikligt med dryck under hela dygnet.
 - Vid kraftig svettning bör saltförluster ersättas t.ex. via mineralvatten, vätskeersättning, saltgurka etc.
 - Undvik varma drycker och alltför varm mat eftersom det höjer kroppstemperaturen. Alltför kalla drycker kan ge kramp.
 - Undvik vätskedrivande drycker såsom t.ex. kaffe, té och alkohol

Vård och omsorg

MAS-pärm – Riktlinjer för kommunal hälso- och sjukvård

2014-05-09

- Vid användande av vätskedrivande läkemedel bör kontakt tas med ansvarig läkare.
- Håll kontakt med anhöriga.

18.6 Var extra uppmärksam på....

- Förhöjd kroppstemperatur.
- Förhöjd pulsfrekvens.
- Förhöjd andningsfrekvens.
- Nyttillkommen yrsel.
- Nyttillkommen onormal trötthet.
- Personer som inte vill dricka.
- Personer med vissa läkemedel.
 - Vätskedrivande
 - Läkemedel som påverkar kroppens reglering av värme
 - × psykofarmaka
 - × sympatomimetika (tyroideahormoner, astmaläkemedel, vissa smärtläkemedel etc.)
 - × antikolinergika

18.7 Symtom på uttorkning

Tänk på att symtomen kan vara individuella men vanliga symtom är:

- Torr mun och slemhinnor
- Torr hud, dålig elasticitet
- Törst (alla äldre känner inte törst)
- Mindre frekvent urinering, mörk koncentrerad urin
- Trötthet
- Illamående
- Yrsel
- Huvudvärk
- Lågt blodtryck, snabb svag puls och ytlig andning

Vård och omsorg

MAS-pärm – Riktlinjer för kommunal hälso- och sjukvård

2014-05-09

18.7.1 Behandling vid uttorkning

- Värdera patientens totala sjukdomsbild.
- Kontakta läkare
- Om möjligt oral vätsketillförsel
- Parenteral vätska vid behov

18.8 Symtom vid värmeslag

- Rastlöshet och förvirring
- Varm, rödflammig och torr hud
- Hög kroppstemperatur
- Huvudvärk
- Yrsel
- Illamående
- Muskelkramper
- Dunkande puls och snabb ytlig andning
- Medvetslöshet.

18.8.1 Behandling vid värmeslag

- Akut nedkylning via bad/dusch, blöta handdukar (15⁰ - 18⁰ **inte under 15⁰**)
- Akut till läkare/sjukhus