



Folkhälsomyndigheten

# Hantera värmeböljor

- information om risker och praktiska råd till personal inom vård och omsorg







**Många längtar efter sommarvärmén, men inte alla.** Särskilt svårt är det för dem som inte har möjlighet att ta sig till en sval behaglig plats, och vars fysiska förutsättningar gör att de har svårare att reglera kroppstemperaturen.

## Hur värme påverkar hälsan

Sommarvärmén kan bli påfrestande och orsaka både hälsoproblem och ökad dödlighet. Särskilt har längre perioder av höga temperaturer stor betydelse för hur hälsan påverkas. Dygnetns högsta temperatur kan vara viktig, men dygnetns lägsta temperatur har också betydelse; om nätterna är svala kan kroppen återhämta sig.

### Kroppens reaktioner på värme

Stor del av den ökade sjukligheten och det ökade antalet dödsfall under en värmebölja beror på hjärt- kärlsjukdom och lungsjukdom, samt medicineffekter.

Värme gör att de ytliga blodkärlen vidgas och svettningen 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. Värmerelaterade dödsfall hos äldre beror oftast på cirkulationsrubbningar.

Det finns också ett antal värmerelaterade symptom och sjukdomstillstånd som även kan drabba yngre och friska individer som är viktiga att känna till:

- **Kramper** på grund av uttorkning (dehydrering) och rubbning i saltbalans (elektrolytförlust). Förekommer framförallt vid intensiv sportutövning i värme.
- **Utslag** – små kliande röda knottor som är ofarliga och går över spontant.
- **Svullnad (ödem)** – yttrar sig vanligen som svullna anklar.
- **Yrsel och svimning** på grund av uttorkning och vidgning av ytliga blodkärl (ofta vid samtidig hjärt-kärlsjukdom och medicinering).
- **Utmattningskollaps**: illamående, kräkningar och cirkulationskollaps. Kan uppträda vid kroppstemperatur på 37–40 grader Celsius och beror på vatten- eller saltbrist. Kräver snabb insats med nedkylning och uppvätskning i enlighet med lokala vårdrutiner.
- **Värmeslag** kan uppstå vid obehandlad värmeutmattningskollaps. Värmeslag är ett mycket akut tillstånd med förvirring, kramper, eventuell medvetandeförlust, het och torr hud och en kroppstemperatur som överstiger 40,6 grader Celsius. Obehandlat kan värmeslag ge organsvikt, hjärnskada och leda till dödsfall. Generellt gäller att febernedsättande inte ska ges vid värmeutmattningskollaps eller värmeslag, det kan förvärra tillståndet.



## Riskgrupper

Hög och långvarig värme kan vara farligt för alla, men det finns särskilt sårbara riskgrupper:

- Generellt är **äldre personer** känsligare för värme eftersom de kan ha sämre temperaturreglering och nedsatt förmåga att känna törst. Det är också vanligare att äldre har kroniska sjukdomar, använder mediciner eller har funktionsnedsättning vilket ytterligare kan öka risken för hälsoproblem vid en värmebölja.
- **Kroniska sjukdomar** som hjärt-kärlsjukdom och lungsjukdom, till exempel astma och KOL, kan förvärras av värme. Njursjukdom, diabetes, demens eller psykisk sjukdom kan också innebära en ökad risk.
- Personer med **psykisk funktionsnedsättning** kan ha svårare att uppfatta risker och kroppens varnings-signaler.
- För personer med **fysisk funktionsnedsättning** kan kroppens signalsystem vara satt ur funktion, samt att de kan behöva praktisk hjälp med till exempel extra dryck, klädbyten och att förflytta sig till svalare platser.
- **Små barn och gravida** kan vara särskilt känsliga när det blir varmt. Små barn har oftast inte utvecklat sin förmåga att svettas. Små barn kan också sakna förmågan eller omdömet att flytta sig ifrån värmen. Gravida har en viss risk att föda för tidigt.
- **Personer som tar viss medicin** kan också ha en ökad risk. Vissa mediciner påverkar kroppens förmåga att anpassa värme- och vätskebalansen. Det gäller bland annat vätskedrivande eller antidepressiva läkemedel och neuroleptika. Tänk också på att mediciner kan förlora sin effekt om de förvaras fel. Läs om förvaring på förpackningen eller i bipacksedeln.

## 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.

## Värmevarningar från SMHI

SMHI utfärdar meddelande och varningar om höga temperaturer för att man lokalt ska kunna sätta in åtgärder i tid för sårbara grupper i samhället. Vid en sådan varning, försök att så tidigt som möjligt börja hjälpa vårdtagarna. Värmen kan även vara påfrestande för dig och dina kollegor så extrapersonal kan behövas.

SMHI skickar ut:

- meddelande om höga temperaturer när dygnets högsta temperatur förväntas ligga mellan 26 och 30 grader Celsius under tre dagar i följd.

- gul varning när dygnets högsta temperatur förväntas uppnå 30 grader Celsius eller mer under tre till fyra dagar i följd
- orange varning när dygnets högsta temperatur förväntas uppnå 30 grader Celsius under fem dagar i följd och/eller när dygnets högsta temperatur förväntas uppnå 33 grader Celsius minst tre dagar i följd.

SMHI sprider meddelanden och varningar via [smhi.se](https://www.smhi.se), appen SMHI Väder samt Sveriges Radio P1 och P4. Samma information finns även via [krisinformation.se](https://www.krisinformation.se).



**Klimatet blir gradvis varmare och vädret mer instabilt.** Alla årstider blir varmare och blötare, särskilt vintrarna. Extrema väderhändelser ökar, både värme, kyla och nederbörd. Värmeböljorna blir fler och längre. Klimatförändringarna påverkar människors hälsa.

## Systematiskt beredskapsarbete ökar handlingsförmågan

Vården och omsorgen är viktiga kanaler för att nå ut till sårbara grupper. Genom att tidigt varna för höga temperaturer och se till att varningen och viktiga råd når personal inom vård och omsorg, vårdtagare och anhöriga, så kan man minska både dödstal och sjuktal orsakade av värme.

Folkhälsomyndigheten har tagit fram en vägledning till kommuner, landsting, regioner och privata vårdföretag som vill skapa en handlingsplan för hantering av värmeböljor. Som stöd finns också målgruppsanpassat informations- och utbildningsmaterial som kan underlätta i både förberedande planering och det praktiskt hanterande arbetet under en värmebölja.

En larmkedja kan upprättas och övas in i förväg, för att säkerställa att värmevarningen vidareförmedlas till vårdpersonalen utan fördröjning. Information och

utbildning bör i tid gå ut brett i verksamheten, inte minst till sommarpersonal, men också till exempelvis kommunikatörer och IT-ansvariga som då kan förbereda och testa underlag och rutiner för sina respektive insatser.

Det finns också ett stort antal personer som tillhör riskgrupperna men som inte har regelbunden kontakt med vården. Därför är det bra om varningen och råden även kan spridas till allmänheten. Detta kan ske via vårdgivarnas webbplatser, sociala medier och andra kanaler internt och externt inom organisationen, men också med bra informationsunderlag hos sjukvårdssupplysningen eller via radiovarning till allmänheten (VMA).

Mer information om hälsoeffekter av värmeböljor, samt vägledning till handlingsplaner och råd till vårdpersonal och riskgrupper finns på Folkhälsomyndighetens webbplats [folkhalsomyndigheten.se/varmebolja](https://www.folkhalsomyndigheten.se/varmebolja)

## Läkemedel

Vissa mediciner kan öka värmekänsligheten. De medicin-grupper som oftast kan ge problem vid värmebölja är:

- **Diuretika** – kan ge elektrolytrubbning och minskad vätskevolym. Även ACE-hämmare kan ge dehydrering, men loop-diuretika verkar vara mest problematiska i detta avseende.
- **Antikolinergika** – orsakar torra slemhinnor och minskad svettning.
- **Psykofarmaka** (ffa neuroleptika) – stör kroppens temperaturreglering och minskar svettproduktion. Antidepressiva medel kan öka risken för komplikationer genom sin antikolinergiska effekt och SSRI-preparat i kombination med diuretika (tiazid eller furosemid) ökar risken för hyponatremi.
- **Antihypertensiva** (bl.a. betablockerare) – kan bidra till en otillräcklig hjärtminutvolym. Antihypertensiva och anti-angina-preparat minskar artärtryck, vilket kan orsaka bristfällig värmereglering via försämrade svettkörtelfunktion.
- **Litium, digoxin, anti-epileptika och preparat mot Parkinsons sjukdom** – dessa har en smal terapeutisk bredd och uttorkning kan ge allvarliga biverkningar.
- **NSAID-preparat** – kan leda till svår njursvikt hos äldre med nedsatt njurfunktion och vätskebrist.

Dosen av vissa läkemedel, till exempel vätskedrivande, antidepressiva läkemedel och neuroleptika, kan behöva justeras vid höga temperaturer.

**Förvaring av läkemedel.** Kom ihåg att förvara läkemedel rätt. Om läkemedlet är temperaturkänsligt finns information om förvaring på förpackningen eller i bipacksedeln.

### Tillstånd som ökar sårbarheten

Särskilt sårbara för värmepåverkan är personer som har svårt att reagera på risker eller reglera sin kroppstemperatur, såsom äldre och kroniskt sjuka. Det kan vara personer som har:

- hjärt-kärlsjuklighet
- lungsjukdom
- nedsatt njurfunktion
- diabetes
- psykisk ohälsa eller psykisk funktionsnedsättning som kan medföra att hen inte uppfattar eller reagerar på riskerna
- tagit läkemedel som påverkar värmereglering, cirkulation och vätskebalans.

Även små barn och gravida kan vara särskilt sårbara.

## Sociala kontakter räddar liv

Vid en värmebölja kan äldre och andra personer i riskgrupper behöva mer tillsyn än vanligt. De kan också behöva hjälp med sådant de normalt klarar av.

Det är vanligt att sårbara personer varken uppfattar sig som gamla eller på annat sätt är utsatta för risk vid värme. De kan därför ha svårt att ta till sig varningar och råd. Prata gärna om den information som finns i den här skriften. Kontakta personer som tillbringar mycket tid ensamma.

Mer information hittar du på vår webbplats  
[www.folkhalsomyndigheten.se/varmebolja](http://www.folkhalsomyndigheten.se/varmebolja)

Den här skriften vänder sig främst till dig som jobbar inom vård och omsorg. Skriften berättar om hur värme påverkar kroppen, vilka riskgrupperna är, samt hur du kan bidra till att förebygga ohälsa och sjukdom till följd av värme. Mer information och verktyg hittar du på vår webbplats **[folkhalsomyndigheten.se/varmebolja](https://www.folkhalsomyndigheten.se/varmebolja)**

*Folkhälsomyndigheten är en nationell kunskapsmyndighet som arbetar för en bättre folkhälsa. Det gör myndigheten genom att utveckla och stödja samhällets arbete med att främja hälsa, förebygga ohälsa och skydda mot hälsohot. Vår vision är en folkhälsa som stärker samhällets utveckling.*



**Folkhälsomyndigheten**

Solna Nobels väg 18, 171 82 Solna Östersund Forskarens väg 3, 831 40 Östersund.  
[www.folkhalsomyndigheten.se](https://www.folkhalsomyndigheten.se)