

Till chefer/arbetsledare inom vård och omsorg

# Planera vård och omsorg inför värmeböljor

**Genom att förbereda verksamheten inför sommarvärmern går det att minska ohälsa och dödlighet orsakad av värmeböljor. Här följer några förslag på steg att vidta för dig som är chef eller arbetsledare inom vård och omsorg.**

## 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.

## Informera

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. Diskutera med de anställda hur ni inom er verksamhet bäst kan förbereda er inför värmeböljor.

Fundera även över vilka möjligheter ni har att informera vårdtagare och närstående om vilka åtgärder som bör vidtas. Förutom muntlig information direkt från de olika yrkeskategorierna kan broschyrer och anslag i allmänna utrymmen vara lämpliga åtgärder. På så sätt kan information även nå de personer i riskgrupperna som inte har regelbunden kontakt med vården.



## Identifiera

Identifiera extra känsliga individer. Förutom hög ålder kan ett flertal olika kroniska sjukdomar, psykisk och fysisk funktionsnedsättning, samt viss medicinerering göra en individ extra sårbar vid en värmebölja. Mer detaljerad info om detta finns i råden till läkare och sjuksköterskor (se [folkhalsomyndigheten.se/varmebolja](http://folkhalsomyndigheten.se/varmebolja)).



Det är en fördel om ni inför sommarsäsongen kan erbjuda rådgivning till vårdtagare och anhöriga, till exempel i samband med redan planerade besök eller vårdinsatser.

## Planera

Se till så att det finns ansvarig personal för att ta emot larm om värmebölja – även under helger och semester-tid, och att denna personal vet var informationen finns och hur den ska distribueras.

Ha beredskap för att omprioritera insatser och lägga fokus på omvårdnad istället för mindre akuta serviceinsatser (t.ex. tvätt och städ). Se till att även ha uppsikt över hur personalen mår av värmen och den eventuellt förhöjda arbetsbördan. Överväg att kalla in extra personal.

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



**För boenden:** Om det inte går att hålla normal rumstemperatur i hela boendet bör man ordna så att det finns tillgång till minst en lokal på varje enhet/avdelning där temperaturen är lägre än 25 grader, så att extra känsliga personer kan vistas där under de varmaste timmarna.

Temperaturen kan skilja mycket mellan olika rum. Det bör därför finnas en termometer hos alla boende, samt i allmänna utrymmen. Om temperaturen i en boendes lägenhet är över 25 grader bör de erbjudas möjlighet att vara på en svalare plats tills temperaturen sjunkit. Se till att det finns möjlighet att minska värmen genom luftkonditionering, och åtgärder som minskar värmeinstrålningen såsom ljusa gardiner, persienner och markiser. Kontrollera att fönster går att öppna för vädring under dygnets svala timmar. En mer långsiktig planering är att plantera träd för skugga.



**För hemtjänst:** Vissa bostäder kan bli mycket varma sommartid, och särskilt lägenheter längst ned och högst upp i ett hus. Diskutera tillsammans med personalen om det finns bostäder i ert område som är särskilt utsatta, om besöksfrekvensen eller andra vårdrutiner behöver ändras, och om hur man kan sänka temperaturen inomhus. Rekommendera vårdtagare att skaffa en inomhustermometer. Informera och dela ut checklistor till riskgrupper och deras anhöriga.

## Sprid material

På Folkhälsomyndighetens webbplats [folkhalsomyndigheten.se/varmebolja](http://folkhalsomyndigheten.se/varmebolja) finns material att använda och sprida:

- 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.
- Råd utformade som anslag
  - Råd till läkare och sjuksköterskor – med särskilda råd som innehåller information om läkemedel.
  - Råd till vård- och omsorgspersonal – viktig att sprida även till semestervikarier.
  - Råd till riskgrupper och anhöriga – sprid till riskgrupper och deras anhöriga genom att dela ut och prata om råden vid hembesök, sätt upp på anslagstavlor, lägg ut i väntrum och allmänna utrymmen m.m.

På Folkhälsomyndighetens webbplats [folkhalsomyndigheten.se/varmebolja](http://folkhalsomyndigheten.se/varmebolja) finns material att använda och sprida.

De här råden är framtagna med stöd i WHO:s råd för att minska hälsoeffekter av värme (2011) och Folkhälsomyndighetens rapport Hälsoeffekter av höga temperaturer (2015).

