



Ansvarig namn	Upprättad av: MAS Lotta Tyrberg	Berörda verksamheter: Hälsa och omsorg	Fastställt datum
Dokumentnamn: Rutin för höga temperaturer	Reviderad: 2021-08-04, 2024-03-26, 2024-11-01		Diarienummer

Innehållsförteckning

1. Allmänt	2
2. Informationsöverföring	2
3. Identifiera sårbara personer	2
4. Förebyggande generella insatser	3
5. Förebyggande vård och omsorgsinsatser	3
6. Mat och dryck	4
7. Symtom vid uttorkning och värmeslag	4
8. Behandling av uttorkning och värmeslag	5
9. Fläktar och portabla kylaggregat	5
10. Anpassade arbetsuppgifter	6
10.1 Städning hemma hos kund:	6
10.2 Duschning av kund:	6
10.3 Promenad/aktiviteter	6
10.4 Allmänna personalåtgärder vid värmebölja (ingen klass 1 varning)	6
11. Styrgrupp vid beredskap för höga temperaturer	7
11.1 Sammankallande av styrgrupp	7
11.2 Regelbundna möten	7

1. Allmänt

Rutinen ersätter hälsa- och omsorgs plan vid värmebölja och ska tillämpas årligen, inför och under sommarmånaderna, oavsett om SMHI har utfärdat vädervarning vid höga temperaturer. Rutinen aktualiseras av MAS på ledningsgrupp i april månad.

Checklistor för förebyggande arbete finns upprättade. Checklistorna ska vara genomgångna och åtgärdade i god tid före semesterperiodernas start. Genomgång av checklistorna ska vid behov landa i lokala handlingsplaner.

Beslutade åtgärder för enskilda kunder dokumenteras i respektive journal. Beslutade övergripande åtgärder dokumenteras i loggbok/handlingsplan. Loggbok används för uppföljning av insatserna i respektive ledningsgrupp efter sommarmånaderna.

Respektive chef ansvarar för att material finns tillgängligt i verksamheterna och att alla medarbetare har kunskap om vilka åtgärder som ska vidtas vid höga temperaturer samt inför varje sommar.

2. Informationsöverföring

- Samtliga verksamheter går igenom lokala rutin och checklistor på APT senast maj månad för att hinna planera insatser inför sommarmånaderna.
- Semestervikarier i samtliga verksamheter ska ha kännedom om lokal rutin, checklistor och planerade insatser för höga temperaturer.
- MAS skickar material till kommunikatör för publicering på hemsida gällande råd för höga temperaturer.
- Broschyr *Viktigt med vätska i värmen* lämnas ut till kunder och vid behov anhöriga i samtliga verksamheter.
- Webbutbildning höga temperaturer från Folkhälsomyndigheten
<https://klimatsamverkanskane.se/klimattips/varmebolja/>

3. Identifiera sårbara personer

Varje verksamhet identifierar personer som kan vara sårbara för höga temperaturer. Speciellt sårbara tas personerna upp i teamet av den som identifierat personen och specifika insatser planeras gemensamt, dokumenteras i vårdplan som sedan följs upp.

- Små barn
- Äldre personer

- Personer med funktionsvariationer
- Personer med kroniska sjukdomar som KOL, hjärt-kärlsjukdom, njursvikt, diabetes, Parkinson, demenssjukdom, psykisk sjukdom
- Personer som medicinerar med läkemedel som påverkar kroppens förmåga att anpassa kroppsvärme och vätskebalans som vätskedrivande, antidepressiva och neuroleptika.

4. Förebyggande generella insatser

Generella insatser beslutas i respektive ledningsgrupper och APT, dokumenteras i loggböcker och startas upp i de olika verksamheterna. Insatserna följs upp efter sommarmånaderna.

- Identifiera svala lokaler
- Identifiera svala utemiljöer
- Mät temperatur i varma rum och för listor. Görs då yttertemperaturen är 26 grader eller mer tre dagar på följd
- Fungerar gardiner; markiser, persienner, vita lakan
- Fungerar kylanläggningar
- Finns fläktar att tillgå – används enligt nedan
- Stäng fönster och dörrar och håll sol och värme ute
- Lufta kvällen och nattetid

5. Förebyggande vård och omsorgsinsatser

- Regelbunden kontakt med sårbara personer och anhöriga vid behov
- Lämna ut råd om förebyggande insatser till kund och anhöriga
- Vistas i svala lokaler
- Hjälptill att välja löst sittande svala kläder
- Täckt huvudet
- Undvik fysisk aktivitet när det är som varmast
- Undvik onödiga transporter
- Svalkande åtgärder som dusch, blöt handduk i nacke, svala fotbad
- Vila när det är som varmast

6. Mat och dryck

- Anpassa kosten över dygnet med mer vätskerika ingredienser som frukt, grönsaker och bär.
- Servera kalla mellanmål som glass, kall kräm, kylda drycker, smoothies med is eller frysta bär. Shottar av olika slag.
- Ge dryck fördelat över dygnet. Vänta inte på törstkänsla.
- Undvik dryck som är vätskedrivande som kaffe, te och alkohol.
- Servera kall lunch mitt på dagen och varm mat då det är svalare.
- Servera extra salt på maten för att ersätta det salt som förloras genom att svettas. Chips/salta pinnar kan vara en lösning för personer med nedsatt aptit.
- Gör egen vätskeersättning eller köp på apoteket.
- Minst 1,5 liter vätska/dygn är att rekommendera.
- Sätt fram bringare/flaska med den mängd som ska drickas under viss tid för att få i tillräckliga mängder över dygnet.
- Bistå/uppmuntra vid inhandling av lämpliga ingredienser.

7. Symtom vid uttorkning och värmeslag

Vanligaste symtomen vid uttorkning och värmeslag ska vara kända i verksamheterna:

- Torr mun och slemhinnor
- Torr och oelastisk hud
- Törst (alla känner inte törst)
- Mindre urinmängder eller mörk koncentrerad urin
- Trötthet som skiljer sig från personens normala
- Illamående
- Yrsel som är nytillkommen
- Huvudvärk
- Lågt blodtryck
- Snabb svag puls
- Ytlig andning

Vid värmeslag kan fler symtom tillkomma:

- Nytillkommen rastlöshet och förvirring
- Varm, rödflammig och torr hud
- Hög kroppstemperatur
- Muskelkramper

- Dunkande puls
- Medvetslöshet

8. Behandling av uttorkning och värmeslag

- Personens totala sjukdomsbild värderas
- Oral vätsketillförsel
- Parenteral vätska vid behov
- Vid värmeslag - nedkylning med blöta handdukar/dusch (15–18 grader, ej under 15)
- Kontakt med sjuksköterska/läkare för bedömning

9. Fläktar och portabla kylaggregat

Användning av fläktar avråds generellt i vårdmiljö då partiklar som finns på golv och ytor innehåller mikroorganismer som virvlar upp i rumsluften. När andra åtgärder för att ge svalka är uttömda eller otillräckliga kan dock fläktar behöva användas. Då i utrymmen till där en person vistas för att undvika smittspridning. Portabla kylaggregat betraktas som fläkt, möjligen med mindre risk att virvla upp partiklar och är att föredra framför fläktar.

- Följ tillverkarens instruktioner för rengöring och desinfektion och tömning av kondensvatten om det är aktuellt
- Utse person och dag för kontinuerlig rengöring
- Utför regelbunden rengöring av horisontella ytor när fläkt används
- Fläkt ska placeras i sängnivå eller högre
- Luftflödet ska riktas upp mot taket inte mot dörr ej heller direkt mot ansikte, sår, brännskador
- Stäng fläkt vid vårdnära arbete som bäddning och städning

Fläkt får ej användas

- I lokaler som ställer höga krav på hygien ex till omlägningsmaterial
- I rum till personer med luftburen smitta
- I rum där flera personer vistas under pandemi
- Vid arbetsmoment med ökade renhetskrav ex såromläggning, byte av KAD/PVK mm

10. Anpassade arbetsuppgifter

De insatser en kund blivit beviljad enligt Socialtjänstlagen är vi skyldiga att utföra. Vid värmebölja kan utförandet av vissa insatser dock behöva anpassas.

10.1 Städning hemma hos kund:

- Utförs under svalare perioder av dagen, morgon respektive kväll vilket kan medföra en schemaförändring
- Dialog med kund om anpassning av utförande ex. fokus på toalett, kök och golvs Städning eller vad som är prioritet för kunden
- Dialog med kund/anhörig om det finns möjlighet att få tillgång till fläkt under den tid som insatsen utförs. Fläkten ska kunna placeras så att den inte medför risk för smittspridning.
- Finns persienner/markis/solfilm/gardiner som kan skärma av solen vid fönster. Använd detta för att minska värmen i rummet.

10.2 Duschning av kund:

- Utförs under svalare perioder av dagen, morgon respektive kväll vilket kan medföra en schemaförändring
- Dialog med kund/anhörig om det finns möjlighet att få tillgång till fläkt under den tid som insatsen utförs. Fläkten ska kunna placeras så att den inte medför risk för smittspridning.

10.3 Promenad/aktiviteter

- Promenad ersätts med utevistelse samt extra dricka (både kund och personal). Försök att vara i skuggan under utevistelsen
- Aktiviteter genomförs och anpassas efter väder
- Genomförs om möjligt under svalare perioder på dagen

10.4 Allmänna personalåtgärder vid värmebölja (ingen klass 1 varning)

- Viktigt att personal ser till att få i sig tillräckligt med vätska under arbetspasset. Påminna.
- Personal på varje arbetsplats har tillgång till/erbjuds vätskeersättning, isglass och saltapinnar.

- Personal på varje arbetsplats har tillgång till kallt vatten/saft i kylskåpet. Varje chef gör en bedömning och ansvarar för att detta kan göras på ett smittsäkert sätt.
- Om möjligt planera in extra pauser.
- Finns fläktar eller AC på arbetsplatserna. Smittsäkrad användning. Varje chef bedömer behov, möjlighet samt införskaffande av dessa.
- Vissa insatser kan behöva få ta längre tid.

11. Styrgrupp vid beredskap för höga temperaturer

Styrgrupp består av befintlig ledningsgrupp i hälsa- och omsorg.

11.1 Sammankallande av styrgrupp

Vid eventuell vädervarning om höga temperaturer från SMHI, Länsstyrelsen eller räddningstjänst aktiverar verksamhetsområdeschef styrgruppen.

11.2 Regelbundna möten

Överenskommelse görs i styrgruppen om dag och tidpunkt för möten samt från när mötena ska vara regelbundna. Vid behov bjuds andra aktörer in. Styrgruppen överenskommer om vilka aktiviteter som behöver ske samt utser ansvariga.

Som stöd för beredskap finns denna rutin samt övergripande [beredskapsplan för att möta höga temperaturer](#).