

## 16. Riktlinjer inför och vid värmebölja

Värmen kan vara farlig för alla, men den som är äldre, kroniskt sjuk eller har en funktionsnedsättning är särskilt utsatt. Boende/brukare som medicinerar med vätskedrivande läkemedel, antidepressiva eller neuroleptika kan vara ökat känsliga. Dessa läkemedel kan behöva justeras i dos av läkare. Små barn och gravida är ökat känsliga

### 16.1 Checklista åtgärder

#### Var uppmärksam på inomhustemperaturen

Risken för hälsoproblem ökar påtagligt om temperaturen når upp till **26 grader eller mer under tre dagar i följd.**

#### Öka vätskeintaget

Vänta inte på törstkänsla utan erbjud boende/brukare att dricka ofta.

Inför extra dryckesronder på vård- och omsorgsboende för äldre.

Var generös med vätskelistor så att man ser vätskeintaget

Undvik stora mängder söta drycker och alkohol.

**Vätskeersättning recept: 1 l vatten, 1tsk salt, 6 tsk socker eller druvsocker. Kokas upp.**

Servera gärna vätskerik mat, t.ex. grönsaker och frukt.

Personer med funktionsnedsättning kan behöva hjälp att dricka.

#### Försök ordna en sval miljö

Utnyttja gardiner, persienner och markiser.

Försök att vistas på bostadens svalaste plats.

Vädra nattetid när det är svalt.

Fläktar behövs.

#### Ordna svalkande åtgärder

En kall dusch är mest effektiv. En blöt handduk runt nacken är ett alternativ.

Löst sittande kläder i naturmaterial är svalare än åtsittande syntetkläder.

**Minska den fysiska aktiviteten** - framförallt under dygnets varmaste timmar.

#### Var extra uppmärksam vid tecken på värmepåverkan

Varningssignaler kan vara förhöjd kroppstemperatur, puls och andningsfrekvens, samt nyttillkommen yrsel och onormal trötthet. Muntorrhet och minskad urinmängd kan vara tecken på vätskebrist.

### 16.2 Ansvar

#### Medicinskt ansvar sjuksköterska

- Att det finns riktlinjer
- Informera verksamheter

### Verksamhetschef/enhetschef ansvar

- Inför och vid värmebölja dagligen ha en dialog med personal om värmen och aktuella frågeställningar i samband med detta.
- Ansvarar för att dagligen informera personal om vikten av extra dryck och svalkande åtgärder enligt checklista
- Att personalen hinner med de extra åtgärder som värmen innebär
- Att omprioritera arbete utifrån värmerelaterade behov. Tex kan en svalkande dusch erbjudas då kund avsäger sig insats såsom städ eller promenad

### Sjuksköterskans ansvar

- Ansvarar för information till omsorgspersonal om individuella åtgärder/ patient. Tex patienter med riskläkemedel.
- Tar emot rapport från omsorgspersonal och ger råd utifrån symtom och situation
- Informerar omsorgspersonal om de tecken på uttorkning som kan uppstå: liten urinproduktion eller koncentrerad urin, förhöjd puls, andningsfrekvens samt kroppstemperatur, yrsel, onormal trötthet, muntorrhet.
- Ansvarar för medicinska ställningstagande och kontakt med läkare
- Ordinerar vätskelista

### Omsorgspersonalens ansvar

- Att vid varje besök hos boende/brukare ge extra dryck
- Varje boende/brukare ska alltid ha dryck som kan nås
- Observera om den boende/brukaren dricker dåligt. Observera muntorrhet. Rapportera till sjuksköterska.
- Observera om den boende/brukaren har koncentrerad urin, liten urinproduktion eller inte kissar alls, och rapportera detta och andra symtom till sjuksköterska
- Att arbeta enligt åtgärderna i checklistan (enligt ovan)

## 16.3 Värme och läkemedel

Förvaring av läkemedel i höga temperaturer kan påskynda nedbrytningen av den aktiva substansen vilket kan leda till försämrade effekt.

Region Stockholm tagit fram en [handlingsplan vid värmeböljor](#). Här följer några viktiga saker att tänka på när det gäller läkemedel.

**Kontrollera och dokumentera temperaturen** i läkemedelsförråd. Temperaturkontroll ska även utföras på andra ställen där läkemedel förvaras, exempelvis i akutvagnar eller behandlingsrum. Om temperaturen i läkemedelsförrådet överstiger godkänd temperatur för lagrade läkemedel behöver

individuell prövning göras av de läkemedel som befunnit sig i förrådet. Hur hög temperaturen varit, hur länge temperaturen varit hög och läkemedlets egenskaper styr agerandet.

Förvaringsrekommendationer för enskilda läkemedel finns på [www.fass.se](http://www.fass.se). Förvara läkemedel i originalförpackning.

Försök stänga ute värmen från läkemedelsförrådet genom att ha neddragna persienner och stängt fönster (annars kan ventilationen ventilationen). Överväg fläkt och AC.

### **Känsliga läkemedel**

Vilka läkemedel som tål respektive inte tål förhöjda temperaturer är mycket varierande, men följande gäller för olika läkemedelsformer.

- Brustabletter, munsönderfallande och bucklade tabletter är känsliga för fukt och värme och det är extra viktigt att dessa förvaras i originalförpackningar i rumstemperatur.
- Kapslar är generellt mer fuktkänsliga än tabletter.
- Lösningar, såsom orala lösningar och injektionslösningar är mest känsliga för värme. Man behöver vara extra noga med att syna dessa för administrering om de förvarats i höga temperaturer och kassera vid missfärgning, utfällning eller kristallbildning. All form av nedbrytning syns dock inte.
- Suppositorier är känsliga för värme, men ska inte förvaras i kylskåp om de har rumstemperatur som förvaringsanvisning. Smälta suppositorier är inte lämpliga att använda. Den aktiva substansen kan kristallisera och även reta slemhinnan i rektum.
- Vissa läkemedel som förvaras i kylskåp är extra känsliga för temperaturavvikelser, t.ex. vacciner, blodprodukter, antiserum, antikroppar, enzymer samt interferoner. Säkerställ att de administreras så snart som möjligt efter uttagande från kylskåp.
- Det finns extra känsliga läkemedel, ex. Fragmin i förfyllda sprutor och Venofer. Dessa läkemedel bör därför förvaras i högst 25 grader.
- Krämer. Lotions, droppar och lösningar är mer känsliga än salvor för bakteriell och annan mikrobiologisk tillväxt, vilken kan öka vid högre temperaturer. Salvor är mer hållbara. Salvor och krämer kan få mer lättflytande konsistens vid värme. Detta återgår när temperaturen normaliseras.
- Konventionella tabletter är generellt hållbara och klarar både värme och kyla. Hög värme kan förkorta hållbarheten något.

Folkhälsomyndigheten

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/krisberedskap/varmeboljor/>

<https://vardgivarguiden.se/globalassets/administration/patientadministration/patientsakerhet/handlingsplan-varmebolja.pdf?IsPdf=true>