

Beredskapsplan vid värmebölja



Information till chef för
primärvård eller hemsjukvård

Allvarliga hälsoeffekter av värmebölja

Värmeböljor kan leda till hälsoproblem och ökat antal dödsfall hos känsliga befolkningsgrupper. Med ett förändrat klimat förväntar vi oss både en stigande medeltemperatur och att extrema väderförhållanden, som värmeböljor, blir vanligare. Eftersom vi i Sverige inte utsätts för höga temperaturer särskilt ofta, kan negativa hälsoeffekter framträda vid betydligt lägre temperaturer än i t ex Sydeuropa.

Extrem värme är farligt för alla, men äldre (över 65 år), och psykiskt eller kroniskt sjuka personer utgör speciellt sårbara grupper. Äldre personer är känsligare än yngre, eftersom de har en sämre temperaturreglering och nedsatt förmåga att känna törst. Dessutom har de oftare kroniska sjukdomar som kan ytterligare förstärka värmekänsligheten

Värmen i sig medför 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 (i hjärta och hjärna) ökar. Om hjärtat inte klarar de ökade kraven på pumpförmåga kan det resultera i en allvarlig hjärtsvikt. Värmerelaterade dödsfall hos äldre beror oftast på cirkulationsrubbingar.

Förekomst av kroniska sjukdomar och funktionsnedsättning kan ytterligare öka risken för hälsoproblem vid värmebölja. Vanliga hälsoproblem såsom hjärt-kärlsjukdom, lungsjukdom, njursjukdom, demens, diabetes och allvarlig psykisk sjukdom ökar risken. Vissa mediciner som är vanliga bland äldre kan ge allvarligare biverkningar vid höga temperaturer.

Värmevarningar från SMHI

När ökade temperaturer förväntas skickar SMHI ut ett meddelande. Syftet är att man lokalt skall sätta in åtgärder i tid för sårbara grupper i samhället. Med upp till 48 timmars förvarning går meddelande ut när den maximala temperaturen förväntas bli minst 26 grader under 3 dygn i följd. Om den maximala temperaturen förväntas bli minst 30 grader under 3 dygn i följd, kommer även information att gå ut direkt till allmänheten via massmedia (klass-1 varning). Vid temperatur på minst 30 grader under mer än 5 dygn eller minst 33 grader under 3 dygn skickas en klass-2 varning.

Till dig som är chef/arbetsledare i primärvården

Inför sommarsäsongen bör du tänka på följande:

1. **Informera** – Sprid checklistor om värmebölja till alla anställda och gå igenom innehållet tillsammans med personalen. Checklistorna skall vara lättillgängliga både i pappersform och elektroniskt. Personalen skall ha läst igenom checklistorna inför sommaren och materialet skall vara tillgängligt för alla medarbetare vid en värmebölja. Det är viktigt att poängtera för personalen vilken negativ effekt kraftig värme kan ha på äldre och kroniskt sjuka personer.
Fundera även över vilka möjligheter ni har att informera patienter och närstående som besöker er om vilka åtgärder som bör vidtas. Förutom muntlig information från de olika yrkeskategorierna kan broschyrer och information i väntrum och entré vara lämpliga åtgärder. Primärvården är en viktig informationskanal till den sårbara delen av befolkningen, och det är avgörande att all personal kommunicerar samordnat under en värmebölja.
2. **Identifiera** – Det är en fördel om man inför sommarsäsongen kan erbjuda rådgivning för särskilt sårbara patienter avseende hantering av värmebölja/prevention. Detta kan med fördel ske i samband med redan planeradebesök/vårdinsatser för sjuksköterska/läkare.
3. **Planera** – Se till så att det finns ansvarig personal för att ta emot larm om värmebölja – under all tid som verksamhet bedrivs, både under semestrar och helger, och att denna personal vet var informationen finns och hur den skall distribueras.

Checklistor: För fullständiga medicinska råd vg se separat **checklista för läkare/sjuksköterska**. För övrig personal kan checklista med ”**allmänna råd för vård- och omsorgspersonal**” användas. För **äldre och deras anhöriga** finns också särskild information utarbetad, som med fördel kan användas för spridning i väntrum etc.



VÄRMEBÖLJA



Särskilda råd till läkare och sjuksköterska

Riskgrupper:

Äldre
Hjärt-kärlsjukdom
Lungsjukdom
Njursjukdom
Allvarlig psykisk sjukdom
Demens
Funktionsnedsättning
Social Isolering

Extrem värme är farligt för alla, men äldre, kroniskt sjuka och personer med funktionsnedsättning är särskilt utsatta. En värmebölja kan innebära kraftig ökning av antalet sjukdoms- och dödsfall i dessa grupper

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

Riskläkemedel:

Diuretika
(tex *Furosemid*)
Antikolinergika
Psykofarmaka
(*neuroleptika, SSRI*)
Antihypertensiva
Läkemedel med smal terapeutisk bredd:
tex *Litium, digoxin,*
medicin mot Epilepsi och Parkinson
NSAID

Förebyggande åtgärder:

Ökat vätskeintag – vänta inte på törstkänsla

Sval miljö – vistas i det svalaste rummet, vädra natterid

Svalkande åtgärder – duscha ofta, ha löst sittande kläder

Minskad fysisk aktivitet – uppmuntra under dygnets varmaste timmar

Kännedom om riskmediciner – kontrollera vätskebalans och var särskilt uppmärksam