

# Beredskapsplan vid värmebölja

Allmänna råd till äldre och deras anhöriga



## **Inledning**

Denna beredningsplan är avsedd att ge vägledning till äldre och deras anhöriga under en värmebölja. Den innehåller kortfattade konkreta råd om vad äldre personer och deras anhöriga kan göra för att minska hälsofarorna och mildra hälsoeffekterna av en värmebölja.

## **Allvarliga hälsoeffekter av värmebölja**

Värmeböljor kan leda till hälsoproblem och ökat antal dödsfall, speciellt i den äldre befolkningen. Med ett förändrat klimat får vi räkna med både en stigande medeltemperatur och att extrema väderförhållanden som värmeböljor blir vanligare. Då vi i Sverige inte är så vana vid höga temperaturer ses negativa hälsoeffekter vid betydligt lägre temperaturer än i t ex Sydeuropa.

Extrem värme är farligt för alla, men äldre (över 65 år) och 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.

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 hjärtkärlsjukdom, 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**

SMHI skickar ut ett meddelande om höga temperaturer när man kan förvänta ökad risk för hälsoeffekter av värmen. Med upp till 48 timmars förvarning går meddelande ut när den maximala temperaturen förväntas bli minst 26 grader under 3 dygn i följd. Syftet är att man lokalt skall sätta in åtgärder i tid för sårbara grupper i samhället. 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.



# VÄRMEBÖLJA

Allmänna råd till äldre och deras anhöriga



Extrem värme är farlig för alla, men den som är äldre, kroniskt sjuk eller har en funktionsnedsättning är särskilt utsatt. En värmebölja kan innebära en allvarlig hälsorisk i dessa grupper.



## 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

Undvik dock stora mängder söta drycker och alkohol. Servera gärna vätskerik mat, t.ex. grönsaker och frukt. Personer med funktionsnedsättning kan behöva hjälp med 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.



## 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 nytillkommen yrsel och onormal trötthet. Muntorrhet och minskad urinnmängd kan vara tecken på vätskebrist. Vissa läkemedel, som t.ex. vätskedrivande kan behöva justeras vid värmebölja. Kontakta sjukvården för råd vid nytillkomna eller förvärrade besvär enligt ovan.

## Livsmedelshantering

Vid hantering av kyllda livsmedel är de mest kritiska momenten omlastningar och transporter. Människan är ofta den svagaste länken i kylkedjan. Några enkla råd att följa vid hantering av kyllda livsmedel:

- Använd kylväska och kylklampar vid transport från butik och se till att snabbt få in kylvaror i kylskåp och frys.
- Undvik känsliga varor (till exempel köttfärs och färsk fisk) under en värmebölja.
- Kontrollera regelbundet temperaturer i kylskåp och frys
- Avfrosta kylskåp och frys innan sommaren.