

# Beredskapsplan vid värmebölja



Allmänna råd till äldre  
och deras närstående

## **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 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, demenssjukdom, diabetes och allvarlig psykisk sjukdom ökar risken. Vissa mediciner som är vanliga bland äldre kan ge allvarligare biverkningar vid höga temperaturer, kolla med din läkare.

## **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.



# VÄRMEBÖLJA



## Allmänna råd till äldre, kroniskt sjuka och deras närstående

Extrem värme är farligt för alla, men äldre, kroniskt sjuka och personer med funktionsnedsättning är särskilt utsatta. En värmebölja kan innebära en allvarlig hälsorisk i dessa grupper



- **Var uppmärksam på inomhustemperaturen hos dina vårdtagare**  
En temperatur av 26 grader eller mer under tre dagar i följd ökar hälsoproblemen påtagligt.



- **Uppmuntra till ökat vätskeintag**  
Undvik söta drycker, och alkohol, samt vätskedrivande drycker som kaffe. Servera och ät gärna vätskerik mat, t.ex. grönsaker och frukt. Påminn och hjälp personer med psykisk eller fysisk funktionsnedsättning att dricka.



- **Gör miljön så sval som möjligt**  
Utnyttja gardiner, persienner och markiser. Försök att vistas på bostadens svalaste plats. Vädra nattetid när det är svalt



- **Ordna svalkande åtgärder**  
En sval dusch är mest effektiv. En blöt handduk runt nacken är ett alternativ. Löst sittande kläder av naturmaterial är svalare än åtsittande syntetkläder.



- **Minska den fysiska aktiviteten**  
Framför allt 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 minskade urinmängder 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.