



Vad kan vi göra vid höga temperaturer/värmebölja

VAR UPPMÄRKSAM PÅ INOMHUSTEMPERATUREN

Risken för hälsoproblem ökar så snart temperaturen stiger inomhus. Risken ökar påtagligt när temperaturen utomhus når upp till 25 °C eller mer under tre dagar i följd.

UPPMUNTRA TILL ÖKAT VÄTSKEINTAG

Ta något att dricka ofta. Ett halvt glas varje halvtimme kan vara lagom och totalt 1,5-2 liter varje dag. Undvik söta drycker som saft och läsk samt alkohol. Ät gärna vätskerik mat, t.ex. soppa, frukt, grönsaker, mjölk eller yoghurt. Se även folder *"Råd vid behov av vätska"*.

ORDNA EN SVAL MILJÖ

Utnyttja gardiner, persienner och markiser. Det är viktigt att känsliga vårdtagare vistas på bostadens/boendets svalaste plats. Vädra nattetid när det är svalt. Använd fläkt/AC om möjlighet finns.

ORDNA SVALKANDE MILJÖ

En kall dusch är mest effektiv. En blöt handduk runt nacken är ett alternativ. Löst sittande kläder i naturmaterial är svalare än åtsittande syntetkläder.

TA DET LUNGT

Undvik fysisk aktivitet framförallt under dygnets varmaste timmar.

FÖRVARA LÄKEMEDEL RÄTT

Förvara mediciner svalare än 25 °C eller i kylskåp. Läs om förvaring på bipacksedeln.

VAR EXTRA UPPMÄRKSAM PÅ DINA VÅRDAGARE OCH HUR DE MÅR

Varningstecken kan vara förhöjd kroppstemperatur, puls och andningsfrekvens, yrsel och onormal trötthet. Muntorrhet och minskade urinmängder kan vara tecken på vätskebrist. Vid besvär av det här slaget bör en medicinsk bedömning göras. Medicindoseringen kan också behöva ses över, t.ex för vätskedrivande, antidepressiva läkemedel och neuroleptika.

Dessa rekommendationer gällande värmebölja, är hämtat från Folkhälsomyndigheten.
Foto 1-4: Mikael Wallersted