



JÄRFÄLLA

CHECKLISTA VÄRMEBÖLJA

Kontrollera inomhustemperaturen hos dina vårdtagare

En temperatur på 26 grader eller mer under tre dagar i rad ökar hälsoproblemen markant.

Se till att dina vårdtagare dricker ordentligt – även om de inte är törstiga

- Vatten är bäst. Undvik söta drycker och alkohol, samt väskedrivande drycker som kaffe.
- Servera gärna vätskerik mat, exempelvis 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.
- Se till att känsliga vårdtagare vistas på boendets svalaste plats.
- Vädra nattetid när det är svalt.

Se till så att vårdtagarna har det svalt

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

Uppmana vårdtagarna att ta det lugnt med fysisk aktivitet

- Framför allt när det är som varmast under dagen.

Var extra uppmärksam på hur dina vårdtagare mår

Kontakta sjuksköterska om någon visar tecken på att må dåligt av värmen.

- Varningstecken kan vara förhöjd kroppstemperatur, puls och andningsfrekvens, samt yrsel och onormal trötthet.
- Muntorrhet och minskade urinmängder kan vara tecken på vätskebrist.