



Ansvarig namn	Upprättad av: MAS Lotta Tyrberg	Berörda verksamheter: Hälsa och omsorg	Fastställt datum
Dokumentnamn: Checklista: Allmänna råd vid höga temperaturer - vårdpersonal	Reviderad:		Diarienummer

Uppmuntra till ökat vätskeintag Minst 1,5 liter/dygn	<input type="checkbox"/> Uppmuntra till dryck hos samtliga kunder <input type="checkbox"/> Ställ fram uppmätt mängd dryck som ska intas under dagen <input type="checkbox"/> Blanda vätskeersättning <input type="checkbox"/> Ge dryck under hela dygnet <input type="checkbox"/> Minska kaffe, te, alkohol eller andra vätskedrivande drycker <input type="checkbox"/> Överenskom med ssk om extra vätska till personer med sond
Recept vätskeersättning	1 liter vatten 6 tsk strösocker (1 teskedsmått = 5 milliliter) ½ tsk salt (½ teskedsmått = 2,5 milliliter) <ul style="list-style-type: none">• Koka upp vätskan och låt den svalna.• Drycken kan smaksättas med två tsk koncentrerad fruktjuice eller saft.
Mat	<input type="checkbox"/> Ge mat som är rik på vätska som frukt, bär grönsaker <input type="checkbox"/> Servera kall mat <input type="checkbox"/> Servera huvudmål på kvällen
Sval miljö	<input type="checkbox"/> Mät rumstemperaturen <input type="checkbox"/> Gardiner, persienner, markiser, stängda fönster - dagtid <input type="checkbox"/> Vädra kväll/natt <input type="checkbox"/> Leta upp bostadens svalaste rum <input type="checkbox"/> Fläktar enligt rutin
Svalkande åtgärder	<input type="checkbox"/> Sval dusch <input type="checkbox"/> Blöt handduk om nacken <input type="checkbox"/> Svala fotbad <input type="checkbox"/> Svala löst åtsittande kläder
<input type="checkbox"/> Minskad fysisk aktivitet	<input type="checkbox"/> Vila dygnets varmaste timmar <input type="checkbox"/> Undvik onödiga transporter
<input type="checkbox"/> Uppmärksamma	<input type="checkbox"/> Förhöjd kroppstemperatur <input type="checkbox"/> Ökad puls <input type="checkbox"/> Ökad andningsfrekvens <input type="checkbox"/> Nyttillkommen yrsel <input type="checkbox"/> Nyttillkommen onormal trötthet <input type="checkbox"/> Aptitlöshet