



# Vänfrivilliga till hjälp i hettan



Bild: Eeva Anundi

## Tips för att lindra hettan

Särskilt för äldre och små barn kan värmeböljor vara farliga. Som frivilliga kan du i samband med ett besök försäkra dig om att din vän har kommit ihåg att dricka och hjälpa hen att svalka sig. [På den här sidan hittar du tips för att klara av hettan.](#)

## Utnyttja modellen Röda Bänken

- ❖ Ordna en mötesplats i lokala livsmedelsbutikens lokaler. Ta kontakt med den lokala handlaren och fråga om det är möjligt att få fram stolar och en viloplats för dem som lider av hettan.
- ❖ Ni kan samtidigt handla tillsammans med din vänkund.
- ❖ Handlaren kan dra nytta av samarbetet: butiken kan lyftas fram som en gemenskapsskapande och hälsofrämjande mötesplats.

## Fler tips för värmebölja – stöd till en vän

- ❖ Kontrollera om din vän har svalkande produkter. I lokala butiker finns till exempel kylgelpåsar och solfjädrar till överkomligt pris. Det finns också svalkande liggunderlag på marknaden.
  - ❖ Påminn om att äta och dricka (även om man inte känner hunger eller törst). Uppmuntra också att dricka andra vätskerika drycker, inte bara vatten.
  - ❖ Påminn om att undvika alkohol i hettan (ökar vätskeförlusten).
  - ❖ Om det är för varmt att sova i bostaden, fundera tillsammans om det finns en svalare plats där sängplatsen tillfälligt kan flyttas.
  - ❖ Har din vän husdjur? Fundera tillsammans på hur även husdjuren kan svalkas.
  - ❖ Fäst en utskrivbar checklista till exempel på kylskåpsdörren och påminn om att följa den under varma dagar.
- KOM IHÅG**
- 👉 Håll dig inomhus under den varmaste tiden på dagen
  - 👉 Vila i lugn och ro
  - 👉 Be om hjälp i tid – om du får yrsel, förvirring eller illamående, kontakta läkare