

 HEDEMORA KOMMUN	STYRDOKUMENT		Sida 1(4)
	Datum 2026-05-25		Omfattning Omsorgsnämnden
	Giltighet fr o m: 2026-06-24		Publicering Författningssamling
Godkänt/antaget av Omsorgsnämnden	Dokumentägare Förvaltningschef	Dokumentansvarig Nämndsekreterare	

Riktlinje beredskap vid höga temperaturer/värmebölja

Dok. Kategori:	Riktlinje
Stadie:	Beslutad
Gallring:	Vid inaktualitet
Kort beskrivning:	Riktlinje beredskap vid höga temperaturer/värmebölja Omsorgsförvaltningen Omsorgsnämnden fastställer riktlinjen och överlämnar därmed åt omsorgsförvaltningen att ansvara för skilda verksamhetsområden, uppgifter och arbetsformer.

Ursprungligt beslutsdatum 2020-07-01	Ursprungligt diarienummer ON323-20 730	Bör revideras senast -	Skapad av Medicinskt ansvarig sjuksköterska (MAS)
Revideringar (datum, §) 2022-06-22 2024-06-26 2025-06-25	Vad revideringen avsett Översyn av dokumentet	Diarienummer vid revidering ON323-20 730	Ändrad av Medicinskt ansvarig sjuksköterska (MAS)
2026-05-25	Översyn av dokumentet	ON173-26 730	Medicinskt ansvarig sjuksköterska (MAS)



Riktlinje beredskap vid höga temperaturer/värmebölja

Perioder av höga temperaturer kan vara påfrestande på hälsan och med klimatförändringarna förväntas värmeböljor bli vanligare.

Ihållande perioder av värme under sommaren kan orsaka både hälsoproblem och ökad dödlighet. Det gäller särskilt under de perioder när värmen är hög under hela dygnet. När nätterna är varma hinner kroppen inte återhämta sig och det kan vara svårt att få ned temperaturen inomhus.

Vid värme regleras temperaturen i kroppen genom att blodcirkulationen i de ytliga blodkärlen ökas varpå dessa vidgas, och genom att svettningen ökar. Sådan temperaturreglering medför en påfrestning på hjärtat samt vätske- och saltförluster.

Värmens negativa effekter på hälsan omfattar ett vitt spektrum från relativt milda symtom såsom uttorkning och nedsatt allmäntillstånd, till mer allvarliga symtom såsom värmeslag och hjärtinfarkt. De negativa hälsoeffekterna av värme uppstår ofta redan samma dag eller efter en till två dagar efter att höga temperaturer noterats.

Riskgrupper

Ihållande värme kan medföra olika stora risker för olika individer beroende på deras hälsotillstånd. Grupper med nedsatt förmåga att reglera kroppstemperaturen eller att reagera på risker är särskilt sårbara. Riskgrupperna vid värmebölja är:

- Äldre
- Kroniskt sjuka
- Personer med funktionsnedsättning
- Små barn och gravida
- Personer som tar vissa mediciner som påverkar kroppens förmåga att anpassa kroppsvärme och vätskebalans, till exempel vätskedrivande, blodsockerreglerande, antidepressiva läkemedel och neuroleptika.

Förebyggande insatser bör riktas mot de grupper som har den största sårbarheten och kan minska ohälsotal och dödlighet som orsakas av värmeböljor.

Information från SMHI

Meddelande om höga temperaturer vänder sig främst till riskgrupper som är särskilt känsliga för perioder med värme och den ökade påfrestning som det kan innebära.

Äldre och sjuka personer löper störst risk vid värme. När prognoserna visar att temperaturen når 26°C eller mer tre dagar i följd, skickas en förhandsinformation till ansvariga inom vård och omsorg via länsstyrelserna till kommunerna, för att öka beredskapen.

Förebyggande åtgärder genom grundläggande rutiner

Chef säkerställer att rutiner är kända och kommunicerade till samtliga medarbetare på arbetsplatsen. Chef säkerställer utbildning vid behov. Arbetsplatser ska vara utrustade så att risk förebyggs.

Enhetschefs ansvar:

Enhetschef ansvarar för att informationsmaterial (målgruppsanpassade råd och broschyrer) finns tillgängliga för personal, brukare och närstående. Det målgruppsanpassade informationsmaterialet nedan ska användas.

Målgruppsanpassade råd

[Planera vård och omsorg inför värmebölja](#)

(för chefer och arbetsledare för särskilda boenden, hemsjukvård och i primärvård)

[Råd vid värmeböljor. Särskilda råd till läkare, sjuksköterskor och annan legitimerad personal](#)

[Råd vid värmeböljor till personal inom vård och omsorg](#)

[Värmebölja – att förebygga och hantera dess effekter - Kunskapsguiden](#)

[Råd vid värmeböljor Till dig, dina vänner och anhöriga](#)

[Förvara medicin | Läkemedelsverket](#)

[Dehydrering och läkemedel – kortversion](#)

Broschyrer

Två korta broschyrer med information om risker och praktiska råd vid värmeböljor finns framtagna.

[Hantera värmeböljor – information om risker och praktiska råd till personal inom vård och omsorg](#)

[När det blir för varmt – råd till dig, dina vänner och anhöriga vid värmebölja](#)

För ytterligare information, utbildningsfilm samt webbutbildning se;
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/krisberedskap/varmeboljor/>

Webbutbildning

Två webbutbildningar finns framtagna som riktar sig till vårdpersonal. Personlig inloggning krävs för åtkomst till utbildningarna.

- Hantera värmeböljor i vård och omsorg
- Höga och låga temperaturer i lokaler för vård och omsorg

[Folkhälsomyndighetens e-utbildningar \(folkhalsomyndigheten.se\)](https://www.folkhalsomyndigheten.se)