



Folkhälsomyndigheten

# Att hantera hälsoeffekter av värmeböljor

Vägledning till handlingsplaner





# Att hantera hälsoeffekter av värmeböljor

Vägledning till handlingsplaner

---

Denna titel kan laddas ner från: [www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/](http://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/).

Citera gärna Folkhälsomyndighetens texter, men glöm inte att uppge källan. Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten. Det innebär att du måste ha upphovsmannens tillstånd att använda dem.

© Folkhälsomyndigheten, 2022

Artikelnummer: 21228

Foto omslag: Jörgen Wiklund.

Foto inlaga: s. 10 Anders Järkendal, s. 14 Scandinav, s. 26 Jesper Molin.

Grafisk produktion: ETC Kommunikation AB.

# Om publikationen

Folkhälsomyndigheten arbetar förebyggande kring värmeböljors negativa påverkan på hälsan. Denna vägledning kan ge stöd och rekommendationer till kommuner, regioner och privata aktörer i deras arbete med att utveckla handlingsplaner för att stärka förmågan att hantera negativa hälsoeffekter. Handlingsplanerna kan bidra till att minska befolkningens och särskilt de sårbara gruppernas risk för att dö eller att insjukna på grund av värmeböjor.

Folkhälsomyndigheten har i arbetet med vägledningen haft följande externa referensgrupp: Fredrik Linde (SMHI), Peter Groth (Region Skåne), Bertil Forsberg (Umeå Universitet), Ingrid Molander (Botkyrka kommun), Susannah Sigurdsson (Socialstyrelsen) och Markus Planmo (Sveriges Kommuner och Landsting).

Projektledare för vägledningen har varit utredaren Ida Knutsson. I den slutliga utformningen har tillförordnade enhetschefen Karin Ljung Björklund deltagit.

Folkhälsomyndigheten

*Britta Björkholm*

Avdelningschef, avdelningen för smittskydd och hälsoskydd



# Innehåll

Sammanfattning.....	9
Värmeböljor i Sverige .....	11
Hälsoeffekter av värme .....	11
Riskgrupper.....	12
Beredskap för värmeböljor.....	12
Varningssystem för höga temperaturer i Sverige .....	13
Att ta fram en handlingsplan.....	15
Hitta lämplig ambitionsnivå - och en grund för systematisk förbättring.....	15
Förbereda – planera kommunikationen, utbilda och öva .....	15
Hantera – vinn tid med tidig varning och larmkedja .....	22
Återställa .....	24
Lära – viktigt att dokumentera och utvärdera .....	25
Förebygga – om åtgärder och ansvar för att minska människors exponering för värme.....	27
Kunskapsstöd för att minska hälsoskadlig värme .....	27
Metod för kartläggning av riskområden i befintlig bebyggelse .....	27
Förebyggande arbete i fysisk planering .....	28
Fastighetsägarens ansvar .....	28
Krav i upphandling och avtal med privata utförare.....	28
Tillsyn och biståndshandläggning .....	29
Referenser.....	30
Bilaga 1. Exempel på nyhetsnotis eller pressmeddelande .....	32
Bilaga 2. Exempel på instruktioner till olika funktioner i larmkedjan .....	33



# Sammanfattning

En utbredd värmebölja kan få allvarliga konsekvenser för samhället och inte minst för befolkningens hälsa. Därför rekommenderar Världshälsoorganisationen (WHO) att länder i Europa utvecklar och implementerar planer för att förebygga och hantera värmerelaterade konsekvenser för hälsan.

Denna vägledning ska ge stöd och rekommendationer till organisationers arbete med att utveckla handlingsplaner för att förebygga och hantera negativa hälsoeffekter av värmeböljor. Vägledningen är skriven för kommuner, regioner och privata aktörer som ansvarar för vård och omsorg samt ger information till de grupper som är sårbara för negativa hälsoeffekter av värmeböljor.

Värmens negativa effekter på hälsan omfattar ett vitt spektra från relativt milda symtom såsom uttorkning och nedsatt allmäntillstånd, till mer allvarliga symtom såsom värmeslag och hjärtinfarkt. Att exponeras för värme medför olika stora risker för olika individer. Riskgrupper är framför allt äldre, kroniskt sjuka, personer med funktionsnedsättning, små barn, gravida och personer som tar viss medicin.

Handlingsplaner är ett sätt att säkerställa att organisationer arbetar systematiskt med att hantera hälsorisker av värmeböljor. En handlingsplan för värmeböljor bör innehålla åtgärder som stärker förmågan att minska negativa hälsoeffekter och som stärker befolkningens motståndskraft, samt ha dokumenterade rutiner för att arbeta förebyggande, förberedande, hanterande, återställande och lärande.

Vägledningen lämnar exempel på hur man kan arbeta för att ta fram handlingsplaner samt viktiga aspekter att tänka på i framtagandet. En larmkedja kan upprättas för att så snabbt som möjligt nå vårdverksamheten och utan födröjning vidareförmedla värmevarningen samt målgruppsanpassade råd om hur hälsoeffekter undviks.

Som stöd för arbetet med handlingsplaner har Folkhälsomyndigheten tagit fram informationsmaterial som innehåller målgruppsanpassade råd och som kan användas av kommuner, regioner och privata aktörer i deras arbete för att minska hälsoriskerna kopplat till värmeböljor. Materialet finns att hämta på  
[www.folkhalsomyndigheten.se/varmebolja](http://www.folkhalsomyndigheten.se/varmebolja)

Ju tidigare i orsakskedjan som negativa hälsoeffekter av värmeböljor kan hanteras, desto större är förutsättningarna för hälsovinster och desto mindre blir behovet av beredskapsåtgärder. I kapitlet *Förebygga – om åtgärder och ansvar för att minska människors exponering för värme* finns exempel på förebyggande insatser som kan genomföras kring värme.



# Värmeböjor i Sverige

Den globala uppvärmningen har medfört att klimatet ändrats och värmeböljor är inte längre att betrakta som något som sällan inträffar. I Sverige kan sådana temperaturer som för närvarande inträffar vart tjugonde år i genomsnitt, komma att inträffa vart tredje till femte år i slutet av detta århundrade (1).

En utbredd värmeböja kan få allvarliga konsekvenser för samhället och inte minst för befolkningens hälsa. Därför rekommenderar Världshälsoorganisationen (WHO) att länder i Europa utvecklar och implementerar planer för att förebygga och hantera värmerelaterade konsekvenser för hälsan (2). Det är viktigt att beslut om åtgärder fattas i förväg och att dessa följs i händelse av värmebölja. Dessa behöver också kommuniceras till berörda aktörer (3). Behovet av samordnade rekommendationer har lyfts fram som angeläget av flera aktörer i Sverige (4-6). Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) har tidigare arbetat med att ta fram informationsblad inom olika sektorer till kommuner (7).

Sverige har ett förhållandevis kallt klimat, så varme är för de allra flesta något positivt. Därför söker människor gärna utevistelse och solexponering, även inom vården. Detta kan medföra att man trivialiseringar eller bortser från problemet, särskilt om kunskap saknas om att riskerna med varme kan vara komplexa utifrån individuella hälsotillstånd och medicinering, och att symptom på värmestress kan vara diffusa och smygande.

Denna vägledning ska ge stöd och rekommendationer till olika aktörers arbete med att utveckla handlingsplaner för att förebygga och hantera negativa hälsoeffekter av värmeböljor. Vägledningen är skriven för kommuner, regioner och privata aktörer som ger vård och omsorg till befolkningen och då särskilt de riskgrupper som är känsliga för negativa hälsoeffekter av värmeböljor.

## Kunskaps sammanställning om hälsoeffekter av värmeböljor

Till grund för denna vägledning ligger bland annat en kunskaps sammanställning om hälsoeffekter av värmeböljor (8). I sammanställningen beskrivs forskningsläget kring riskgrupper och hälsoeffekter av värmeböljor samt förebyggande hantering i samhället.



## Hälsoeffekter av varme

Det stora antalet dödsfall som inträffade under värmeböljan i Europa år 2003 visade på konsekvenserna för folkhälsan. Upp till 70 000 fler dödsfall än normalt beräknas ha inträffat och dödligheten ökade i alla åldrar (5). Sommaren 2018 drabbades Sverige av en långvarig värmeböja med rekordhöga temperaturer över hela landet. Folkhälso myndigheten bedömde överdödligheten till cirka 700 fall för hela sommaren.

Vid värme regleras temperaturen i kroppen dels genom att blodcirculationen i de ytliga blodkärlen ökar och kärlen vidgas, dels genom att svettningen ökar. Denna reglering medför i sin tur vätske- och saltförluster samt en större påfrestning på hjärtat (8).

De negativa hälsoeffekterna av värme uppstår oftast snart i tid efter att höga temperaturer noterats, ofta redan samma dag eller efter en till två dagar. Värmens negativa effekter på hälsan omfattar ett vitt spektra från relativt milda symptom såsom uttorkning och nedsatt allmäntillstånd, till mer allvarliga symptom såsom värmeslag och hjärtinfarkt (8).

## Riskgrupper

Att exponeras för värme medför olika stora risker för olika individer (9). Det gäller framför allt (8, 10):

- **Äldre.** Äldre personer har sämre temperaturreglering än yngre. De kan ha nedsatt förmåga att känna törst, och har oftare kroniska sjukdomar. Vissa mediciner som är vanliga bland äldre kan ge allvarliga biverkningar vid höga temperaturer. Värmerelaterade dödsfall hos äldre beror oftast på en försämring av befintlig grundsjukdom eller cirkulationsrubbningar. Att bo ensam, att vara sängliggande eller inte kunna ta sig ut på egen hand har också samband med ökad dödlighet vid värmebölja.
- **Kroniskt sjuka.** Vanliga kroniska sjukdomar som hjärt-kärjsjukdom, astma och KOL förvärras kraftigt av värme. Njursjukdom, demens, diabetes och psykisk sjukdom ökar risken för hälsoproblem till följd av värmeböljor.
- **Personer med funktionsnedsättning.** Vid en psykisk funktionsnedsättning kan det vara svårare att uppfatta risker och tolka kroppens varningssignaler. Även vid fysisk funktionsnedsättning kan kroppens signalsystem vara satt ur funktion. Personer med fysisk funktionsnedsättning kan behöva praktisk hjälp.
- **Små barn och gravida** kan vara särskilt känsliga när det blir varmt. Små barn har oftast inte helt utvecklat sin förmåga att svettas. Mycket små barn kan oftast inte flytta sig själv ifrån värmen och är därför beroende av vuxnas hjälp. Gravida har en viss risk att föda för tidigt.
- **Personer som tar viss medicin.** Vissa mediciner påverkar kroppens anpassning av cirkulation och vätskebalans till höga temperaturer. Det gäller bland annat vätskedrivande eller antidepressiva läkemedel och neuroleptika.

## Beredskap för värmeböljor

Beredskapsarbete kan delas in i olika faser för att få till ett systematiskt arbete (11). I denna vägledning benämns faserna: *förebygga, förbereda, hantera, återställa* samt *lära*, se figur 1 (12).

Figur 1. Olika faser i beredskapsarbetet.



I den förebyggande fasen genomförs åtgärder tidigt i orsaksedjan för att minska risken för att olika beredskaps situationer uppstår. Akuta händelser motverkas och förebyggs redan vid källan. I kapitlet *Förebygga – om åtgärder och ansvar för att minska människors exponering för värme* finns exempel på förebyggande insatser som kan genomföras kring värme och därmed minska risken för att negativa hälsoeffekter uppstår.

Handlingsplaner för värmeböljor utvecklas framförallt i den förberedande fasen i beredskapsarbetet. Handlingsplanerna syftar till att säkerställa att de negativa hälsoeffekter som kan förväntas uppstå vid värmeböljor hanteras på ett effektivt och systematiskt sätt. Den förberedande fasen handlar i huvudsak om att i förväg försöka utarbeta rutiner, organisation och instruktioner för att därigenom stärka förmågan att hantera uppkomna situationer på ett effektivt sätt.

I de *hanterande och återställande faserna* agerar man utifrån de rutiner och den organisation som arbetats fram. Då handlar det alltså om att hantera värmeböljan efter bästa förmåga och i enlighet med de principer som råder för organisationens och samhällets beredskapsarbete. När den akuta hanterandefasen avslutats agerar man för att återställa verksamheten igen.

En *lärande fas* ger ett grundläggande värde för allt beredskapsarbete. Genom uppföljning av händelser och en utvärdering av åtgärder samt handlingsplan finns möjlighet att fortsatt utveckla och anpassa beredskapen.

## Varningssystem för höga temperaturer i Sverige

Sedan år 2014 varnar SMHI för höga temperaturer. SMHI skickar ut:

- Meddelande om höga temperaturer när dygnets högsta temperatur förväntas ligga mellan 26 och 30 grader Celsius under tre dagar i följd.
- Gul varning när dygnets högsta temperatur förväntas uppnå 30 grader Celsius eller mer under tre till fyra dagar i följd.
- Orange varning när dygnets högsta temperatur förväntas uppnå 30 grader Celsius under fem dagar i följd och/eller när dygnets högsta temperatur förväntas uppnå 33 grader Celsius minst tre dagar i följd.

SMHI sprider meddelanden och varningar via [smhi.se](http://smhi.se), appen SMHI Väder samt Sveriges Radio P1 och P4. Samma information finns även via [krisinformation.se](http://krisinformation.se). Mer information om varningssystemet finns på SMHI:s webbplats.



# Att ta fram en handlingsplan

Handlingsplaner för värmeböljor är ett sätt att säkerställa att organisationer arbetar systematiskt med att hantera hälsorisker av värmeböljor. En handlingsplan för värmeböljor bör innehålla åtgärder som stärker förmågan att minska negativa hälsoeffekter. Vilka åtgärder som samhället förberett och som vidtas vid värmeverningar, avgör i vilken omfattning värmeböljan påverkar folkhälsan. Åtgärderna kan skilja sig åt beroende på om de riktar sig till samhällsnivå eller till individnivå. Åtgärderna kan också utformas olika beroende på vilka förutsättningar som gäller inom en organisation och vilka målgrupper som prioriteras (13).

## Hitta lämplig ambitionsnivå – och en grund för systematisk förbättring

Att utforma en beredskap för värmeböljor bör göras med en ambitionsnivå som är lämplig utifrån organisationens förutsättningar samt de resurser som finns att tillgå.

En handlingsplan för värmeböljor kan utgöra en del i en ambitiösare beredskapsplan som beaktar och förbereder hela organisationen för olika beredskaps situationer. Handlingsplaner kan också utformas i en enklare form och då omfatta delar av verksamheten i en kommun, en region eller hos privat aktör. Detta kan till exempel utgöras av att kommunens vård- och omsorgsförvaltning har råd framtagna som förmedlas till personal och riskgrupper vid värmebölja.

Oavsett avgränsning och ambitionsnivå bör handlingsplanen ha dokumenterade rutiner för att förebygga, förbereda, hantera, återställa och lära.

## Förbereda – planera kommunikationen, utbilda och öva

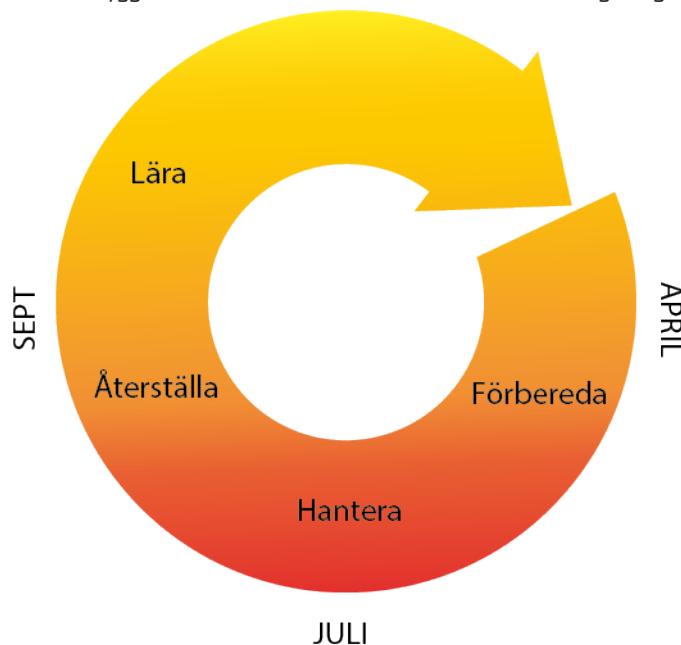


Det finns i många fall varken mandat, tid eller av andra skäl möjlighet till att fatta förberedande beslut under rådande värmebölja. Arbetet med beredskap för hantering av värmebölja behöver därför påbörjas i god tid före sommaren.

Information och utbildning kring handlingsplan för värmeböljor samt beslutade åtgärder bör i tid gå ut brett i verksamheten, inte minst till sommarpersonal, men också till exempelvis kommunikatörer och IT-ansvariga som då kan förbereda och testa underlag och rutiner för sina respektive insatser. I den förberedande fasen kan beslut fattas inom den ordinarie ansvarskedjan.

Arbetet med beredskap för värmeböljor sträcker sig över hela året. Figur 2 beskriver viktiga faser i att ta fram handlingsplaner och arbeta strategiskt med värmeböljor, samt när under året som arbetet i de olika faserna har sin tyngdpunkt.

**Figur 2.** Årscykel över viktiga faser i arbetet med att ta fram handlingsplaner för hantering vid värmebölja. Den förebyggande fasen arbetar man med hela året, och långsiktigt.



## Planera kommunikationen och förbered kommunikationsstöd

Många berörs i arbetet med att ta fram handlingsplaner för värmeböljor och det krävs samverkan för att finna effektiva kommunikationsvägar för de beslutade åtgärderna.

Kommunikationsfunktioner och kommunikationsansvariga inom kommuner, regioner och privata aktörer bör involveras tidigt i arbetet eftersom de spelar en viktig roll i implementeringen och i utformningen av olika kommunikationsstöd. Det är viktigt att beakta den kommunikationsutmaning som uppstår vid beredskap för värmebölja. Det kan vara svårt att nå fram med budskap om negativa hälsoeffekter. Värme ses ofta som något som i huvudsak är positivt och detta kan, i kombination med bristande kunskaper om hälsoeffekter, medföra att målgrupper kanske trivialiseras eller inte tar till sig problembilden.

### EXEMPEL PÅ KOMMUNIKATÖRSSTÖD

- Identifiera tänkbara informationskanaler utifrån målgrupper.
- Förbered mallar för nyhetsnotiser och pressmeddelanden, se exempel i bilaga 1.
- Förbered funktionsmejl i förberedande fas för att underlätta spridningen av värmevarningen.
- Skapa rutin för administratörer som tjänstgör under sommaren.
- Identifiera tekniska kommunikationsstöd, till exempel rullande banner i patientjournal-systemen, olika typer av krisappar och SMHI:s väderapp.

## Identifiera och avgränsa målgrupper

Budskap kring negativa hälsoeffekter av värmeböljor behöver formuleras på ett sätt som tydligt når fram till målgrupperna. Att målgruppsanpassa kommunikationen kan förbättra möjligheterna att uppnå en effektiv larmkedja och goda resultat med de beslutade åtgärderna i handlingsplanen. Det är därför viktigt att tydligt identifiera och avgränsa sina målgrupper för handlingsplanen.

### Målgrupper i larmkedjan

- Chefer med ansvar för krisberedskap samt vård och omsorg
- Säkerhets- och beredskapsamordnare samt tjänstemän inom vård och omsorg
- Tjänsteman i beredskap (TiB)
- Lokala och regionala samverkansgrupper inom beredskap
- Verksamhetschefer
- Medicinskt ansvarig sjuksköterska (MAS)
- Legitimerad vårdpersonal
- Kommunikationsansvariga

Det är viktigt att de målgrupper som ska agera i larmkedjan har samma lägesbild och vet sin funktion vid värmeverningar. Kunskap och rutiner behöver tas fram och inarbetas samt upprepas i förväg, för att beslutade åtgärder sedan ska kunna omsättas i praktiken vid larm eller meddelande om värmebölja.

### Målgrupp: vårdpersonal

- Läkare
- Sjuksköterskor
- Undersköterskor
- Vårdbiträden
- MVC-sjuksköterskor
- BVC-sjuksköterskor
- Ansvariga för mat och inköp

Vårdpersonalens behov kopplat till värmeböljor består främst i att få information om att värmeverningar råder och att särskilda rutiner har aktiverats, vad de ska vara uppmärksamma på kring riskgruppernas hälsa samt vilka förebyggande råd de kan ge till riskgrupperna. Därför är det viktigt att handlingsplanerna fylls med åtgärder även i form av konkreta råd och informationsmaterial som kan kommunlicerats till riskgrupperna i förväg och under en värmebölja.

Verksamhetschefernas funktion och delaktighet i larmkedjan är av avgörande betydelse för att vårdpersonal ska kunna agera enligt de beslutade åtgärderna. Verksamhetschefer är viktiga vidareförmedlare i larmkedjan. Det är viktigt att verksamhetschefer och även vårdpersonal finns med i övningar som genomförs i larmkedjan.

Att ha tillgång till rätt mat och dryck är viktigt vid en värmebölja. Ansvariga för mathantering och inköp behöver därför tidigt varslas om att en värmebölja är på väg och att de har kunskap och beredskap för att göra genomtänkta inköp och anpassningar. Det kan handla om att ändra matsedeln till mer vätskerik mat och grönsaker eller anpassa rutiner för förvaring och kylning. Vårdpersonalen kan också behöva tillgång till frukt, is, kalla drycker och glass som kan serveras mellan måltiderna.

### **Målgrupp: riskgrupper som har kontakt med vården**

Vårdpersonalen kan spela en viktig roll i hälsoutvecklingen för de individer som befinner sig i regelbunden kontakt med vården. Information och råd om värmeböljor kan därför med fördel förmedlas på ett samordnat och effektivt sätt via vårdpersonal.

### **Målgrupp: riskgrupper som inte har kontakt med vården**

En relativt stor andel av individerna i riskgrupperna befinner sig utanför vårdkedjan och står inte i kontakt med vården, särskilt i riskgruppen ”äldre”. För till exempel Uppsala kommun år 2014 så hade 87 % av personer äldre än 65 år inte plats på boende eller hemtjänst. För personer över 80 år var siffran 65 % och för personer över 90 år var 35 % utan regelbunden kontakt med vården (14).

Det är en kommunikativ utmaning att nå personer som tillhör riskgrupperna men inte är under vård eller har regelbunden kontakt med vården. Kommunikationen behöver utformas så att den når personer som inte har kunskap om de risker som värme kan medföra och av andra skäl kanske inte uppfattar sig tillhöra en riskgrupp.

För att nå denna grupp bör särskilda åtgärder och informationskanaler identifieras.

## **Informera och utbilda**

Utbildning och information spelar stor roll för hur väl larmkedjan kommer att fungera i händelse av värmebölja och för hur information om råd når ut till målgrupperna. Det är därför viktigt i den förberedande fasen att informera och utbilda inom organisationen om hälsoeffekter, den beslutade handlingsplanen samt åtgärder för att hantera situationen.

Implementeringen kan ske genom till exempel verksamhetsplanering, arbetsplatsträffar, personaldagar, utbildningstillfällen eller övningar. Även hemsidor samt verktyg och forum för intern kommunikation är viktiga kanaler för detta. Till riskgrupper, och då särskilt personer utan vårdkontakt, kan information via hemsidor, media, apotek, 1177, intresseorganisationer och anhöriga spela viktig roll.

### **Målgruppsanpassat informationsmaterial finns som stöd**

Som stöd i arbetet har Folkhälsomyndigheten tagit fram informationsmaterial som kan användas av kommuner, regioner och privata aktörer i deras arbete för att minska hälsoriskerna kopplat till värmeböljor. Materialet finns att hämta på [www.folkhalsomyndigheten.se/varmebolja](http://www.folkhalsomyndigheten.se/varmebolja)

De råd som olika aktörer ger för att minimera sjuklighet och dödlighet vid höga temperaturer och värmeböljor är samstämmiga. Informationsmaterialet är utformat med stöd i WHO:s råd för att minska hälsoneffekter av värme och kunskapsammanställningen *Hälsoeffekter av värmeböljor* samt textmaterial från Klimatsamverkan Skånes beredskapsplan för värmeböljor (6, 8, 15).

## Informationsmaterial

### Råd om vad man ska tänka på och hur man ska agera finns till

- chefer och arbetsledare för särskilda boenden, hemsjukvård och i primärvård
- läkare, sjuksköterskor och annan legitimerad personal
- vård- och omsorgspersonal inom hemtjänst, hemsjukvård, särskilt boende och primärvård
- dig, dina vänner och anhöriga.



### 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.*

### Animerade filmer



*Råd vid värmeböljor – till dig, dina vänner och anhöriga*



*Råd vid värmeböljor – till vård- och omsorgspersonal*

### Webbutbildning



En webbutbildning finns framtagen som riktar sig till vårdpersonal

*Hantera värmeböljor i vård och omsorg – testa vad du kan och lär dig mer!*

### Bildbank



En bildbank med bilder som kan användas för att illustrera olika råd vid värmeböljor

## Övning – för att testa rutiner och upprätthålla kunskaper

En grundläggande anledning till att öva är att ge olika målgrupper möjlighet att mötas och arbeta tillsammans över administrativa gränser. Dessa etablerade kontakter kan vara till stor fördel när något händer. Det är också en fördel att roller och ansvar tydliggjorts genom övningar (16).

Övningar kan utveckla olika typer av förmågor i organisationen och larmkedjan, till exempel förmåga att samverka eller förmåga att skapa en gemensam lägesbild. Övningar kan också på ett annat sätt än självskattningar, pröva en organisation eller beslutade handlingsplaner. Vidare kan övningar stödja utvecklingen av nya förmågor och förbättringar i rutiner, handlingsplaner och åtgärder (16).

Värmeböjor är något som återkommer med en viss regelbundenhet och de flesta kan relatera till någon värmeböja och hur det var att jobba under sådan period. Just att vi vet att många kommer att beröras av värmeböjor gör det angeläget att öva i förväg på ett sådant händelsescenario. Händelsescenario för värmeböja finns framtaget av länsstyrelserna och av MSB (17,18).

## Översyn av lokaler och utrustning

Viktiga förberedelser är också att i god tid göra en översyn av lokaler och införskaffa utrustning som underlättar och påskyndar möjligheten att minska hälsoeffekterna av en värmeböja.

Se över om vårdpersonalen kan få tillgång till alternativa lokaler, såsom källarutrymmen eller svala lokaler och uteplatser dit vårdtagarna kan förflytta sig. Se också över om fönster som utsätts för direkt solljus har fungerande solskydd, till exempel markiser och persienner, samt om vårdpersonalen kan få tillgång till utrustning såsom inomhustermometer, bärbar luftkonditionering och ismaskiner.

Gör en bedömning kring användningen av fläktar, eftersom de kan ha en uttorkande effekt. Det är fortfarande inte klarlagt under vilka förutsättningar fläktar gör mer nytta än skada (8).

## Hantera – vinn tid med tidig varning och larmkedja



Värmeböjor kan leda till hälsoproblem och ökad dödlighet redan under värmeböljans första dag. En larmkedja kan upprättas för att så snabbt som möjligt och utan fördröjning vidareförmedla en värmeverning från SMHI samt målgruppsanpassade råd om hur hälsoeffekter undviks.

### Utformning av larmkedja

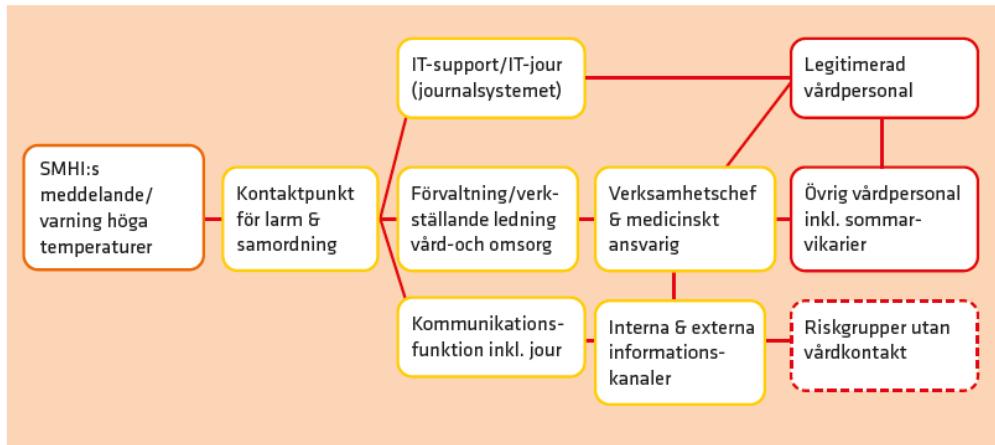
I utformningen av en larmkedja är det många aspekter som behöver beaktas, och därfor utarbetas larmkedjan med fördel tidigt i den förberedande fasen, för att snabbt kunna aktiveras i hanterandefasen.

Aspekter som behöver beaktas är alltifrån roller och ansvar i verksamheten till vilka hinder och möjligheter som finns i de tekniska kommunikationssystemen. Organisationens interna hantering behöver förberedas, men även samarbete med andra aktörer i samhället.

Viktigt att beakta vid utformande av larmkedja:

1. I hanterandefasen är det vårdpersonal och riskgrupper som i första hand behöver nås. Larmkedjan bör inte fördröjas genom att SMHI:s meddelande eller varning om höga temperaturer kommer in för högt i organisationen. Ju fler led i larmkedjan desto mer sårbar är den för förseningar.
2. Det är bra att säkra upp med flera alternativa grenar i larmkedjan, där värmeverningar förmedlas dels i ordinarie informationskanaler och dels via snabbare informationskanaler direkt till vårdpersonal. Detta kan ske via journalsystem, appar, intranät och externwebb, se figur 3 (larmkedja).
3. En larmkedja för hantering av värmebölja behöver ta hänsyn till semesterperioder under vilka den ordinarie ansvarskedjan ofta bryts och den ordinarie vårdpersonalen inte är på plats.
4. Det är viktigt att beakta övergången från kontorstid till kvälls- och helgtid. Jourfunktioner är viktiga delar i larmkedjan och själva övergången kan vara särskilt sårbar och kräver därfor tydliga rutiner.
5. Muntliga direktkontakter är ofta effektivast, men bör helst kombineras med skriftlig information.

**Figur 3.** Schematisk översikt av tänkbara funktioner vid utformning av larmkedja, och viktiga mottagare av SMHI:s meddelande eller varning om höga temperaturer.



## Utforma instruktioner som bär på fyra viktiga rutiner

Genom att utforma tydliga instruktioner för respektive funktion i larmkedjan kan flera viktiga moment utföras och vidareförmedlas på olika nivåer i organisationen. Exempel på utformning av instruktioner finns i bilaga 2.

Instruktionerna kan låta larmkedjan förmedla fyra viktiga moment, se figur 4.

**Figur 4.** Fyra viktiga moment som larmkedjan kan förmedla.

### Förmedla värmeverarning



Organisationen bör utse en kontaktpunkt för larm och samordning internt inom organisationen, men även för samverkan med andra aktörer. Det kan vara tjänsteman i beredskap (TiB), jourhavande befäl, inriktnings- och samordningskontakt (Sambruk) eller motsvarande.

Kom ihåg att utforma instruktionerna så att larmkedjan uppdaterar värmeverarningen om nivån på meddelandet eller varningen ändras. Varningsnivån kan öka eller minska beroende på väderprognos och andra faktorer.

### Förmedla råd och informationsmaterial

Sprid målgruppsanpassade instruktioner, råd och informationsmaterial till de olika funktionerna i larmkedjan.

Att sprida råd och informationsmaterial görs bäst i förberedande fasen men bör även göras vid värmeverarning.

## Återkoppla

Skapa en gemensam lägesbild genom att utbyta information med andra funktioner i larmkedjan. Det kan handla om att återkoppla vilka konsekvenser som värmen har inneburit, vilka hjälpbefov som uppstått, vilken samordning som saknas, vilken resurstillgång som är möjlig. Detta bidrar till att olika funktioner i verksamheten görs delaktiga och kan bidra i situationen. Det möjliggör också en bedömning om vilka konsekvenser som händelsen får i verksamheten på kort och lång sikt och kan därför bidra till insikter och förbättring inför kommande värmeböljor.

## Dokumentera

Dokumentera kontakter och aktiviteter. Här är ett exempel på mall för dokumentation:

Datum & tid	Rapportör	Händelse/aktivitet	Åtgärd/beslut	Status	Minnesanteckning

Organisationen bör ha rutiner för att dokumentera överväganden och beslut före, under och efter en händelse. Dokumentationen är viktig för att kunna följa upp arbetet och den lägger en viktig grund för nya kunskaper, slutsatser och lärande, se kapitlet *Lära – viktigt att dokumentera och lära*.

## Återställa



Den återställande fasen är begränsad i arbetet med handlingsplaner för värmeböljor och omfattar främst att återkoppla i larmkedjan att varmevarningen inte längre gäller. Det kan dock vara viktigt att uppmana till fortsatt uppmärksamhet även efter en värmebölja eftersom hälsoeffekterna kan bestå eller uppkomma vid lägre temperaturer än de tröskelvärden där varningar utfärdas (8).

Dessutom är det viktigt att kontrollera att förvaring av mediciner har skett enligt anvisningar på förpackningen eller i bipacksedeln.

## Lära – viktigt att dokumentera och utvärdera



Det behövs rutiner för att följa upp och utvärdera handlingsplaner. Det är också viktigt att ta tillvara erfarenheter från inträffade händelser och övningar för att utveckla och förfinna larmkedjan, ansvarsfördelning, instruktioner och informationsmaterial.

Uppföljningar bör alltid göras i anslutning till själva hanterandet av en värmebölja, men också vid på förhand definierade tidpunkter för att systematiskt integrera nya kunskaper samt förändrade organisatoriska och tekniska förutsättningar.

Exempel på underlag som kan användas vid uppföljningar är intervjuer, enkäter och rundabordssamtal med berörda målgrupper, sammanställningar av erfarenheter från övningar samt loggboksnötningar.



# Förebygga – om åtgärder och ansvar för att minska människors exponering för värme



Utöver kunskapshöjande åtgärder om hälsoeffekter och hantering inom vård- och omsorg så behövs förebyggande åtgärder som minskar människors exponering för värme. Ju tidigare i orsakskedjan som hälsorisker av värmeböljor åtgärdas, desto större är förutsättningarna för att undvika negativa hälsoeffekter och desto mindre blir behovet av hanterande beredskapsåtgärder.

En värmebölja är enligt Myndigheten för samhällsskydd och beredskap en naturolycka och extraordinär händelse (19). Värmeböljor bör därför inkluderas i de risk- och sårbarhetsanalyser och plan för hantering som enligt lag (LEH 2006:544) ska genomföras i kommuner och regioner.

## Kunskapsstöd för att minska hälsoskadlig värme

Befolkningen kan bli mer exponerad för värme i tätorter än i glesare bebyggda områden. Det gäller särskilt tätbebyggda områden med hög andel hårdjorda ytor och lite vegetation. I sådana områden kan såväl lufttemperatur som strålningstemperatur bli hög och där är risken högre att så kallade värmeöar bildas. Kommunen har en viktig roll när det gäller ökad kunskap om problemet, att anpassa gatu- och parkmiljöer, och att i sin samhällsbyggnadsfunktion styra mot klimatanpassning, även i befintlig bebyggelse.

Folkhälsomyndigheten har kunskapsstöd för kommuner och fastighetsägare i deras förebyggande åtgärdsarbete. Kunskapsstödet Värme och människa i bebyggd miljö (20) sammanställer hälsorisker och samhällets sårbarheter för värmeböljor, faktorer i bebyggd miljö som kan orsaka höga temperaturer, samt fysiska åtgärder som kan vidtas både utomhus och inomhus för att minska risken för hälsoskadlig värme i befintlig bebyggelse.

## Metod för kartläggning av riskområden i befintlig bebyggelse

Folkhälsomyndigheten har utvecklat en GIS-metod för kartläggning av bebyggelse som riskerar att utveckla höga temperaturer (21). Metoden utgår ifrån de geografiska data om marktäckning som finns lätt tillgängliga för kommuner och länsstyrelser. Metoden beskrivs steg för steg och utmynnar i en kartbild som översiktligt illustrerar vilka områden i tätorten som i högre grad riskerar att utveckla hälsoskadlig värme, och där åtgärder behöver sättas in först.

Inom vård och omsorg kan kartläggningen av riskområden kompletteras med identifiering av var riskgrupperna bor, och blir då användbara i planeringen av vårdinsatser, till exempel prioritering och besöksfrekvens för hemvård och hemtjänst under en värmebölja.

## Förebyggande arbete i fysisk planering

Byggnader och infrastruktur som uppförs i dag kommer att stå kvar länge. Det är därför viktigt att i möjligaste mån ta hänsyn till kommande värmeböljer vid planering och byggande.

Folkhälsomyndigheten har kunskapsstöd som belyser vikten av att planera och bygga hälsofrämjande livsmiljöer (22). Kunskapsstödet Vår livsmiljös betydelse för en god och jämlik hälsa tar bland annat upp hur klimatförändring förstärker befintliga hälsoproblem, däribland värmeböljer, samt om grönskans betydelse i den bebyggda miljön (23).

I PBL-kunskapsbanken har Boverket vägledning avseende till exempel värmeböljer, grönplaner och klimatanpassning.

## Fastighetsägarens ansvar

Privata fastighetsägare och offentlig fastighetsförvaltning behöver anpassa byggnader och utomhusmiljöer till dagens och morgondagens värmeböljer.

Både fastighetsägaren och den som bedriver en verksamhet har enligt lag ett ansvar för att fastigheten underhålls och sköts så att de boende inte får besvärs eller blir sjuka av brister i byggnaden. Att informera och föra dialog med brukarna inom ett fastighetsbestånd kan bidra till effektivare åtgärder och att byggnader används på rätt sätt när värmeböljan kommer, till exempel när det gäller att vädra, använda solavskärmning och att använda värmealstrande installationer som ugn och spis.

Det är viktigt att fastighetsägaren arbetar förebyggande med hälsoeffekter av värmeböljer, till exempel inom sin egenkontroll enligt miljöbalken (24). Folkhälsomyndigheten har allmänna råd om temperatur inomhus som gäller för både fastighetsägaren och den som bedriver en verksamhet (25).

Örväg om en ansvarsfördelning för hantering av värme kan förtädligas i hyresavtal med fastighetsägaren, liksom eventuella krav på förebyggande åtgärder och beredskapsåtgärder.

## Krav i upphandling och avtal med privata utförare

En viktig åtgärd kan vara att lägga till särskilda skrivningar om värmebölja i riktlinjer för upphandling och avtal med vårdansvariga och privata utförare. Kravspecifikationer och avtal kan då tydliggöra t.ex. ansvarsfördelning, krav på att egenkontrollen beaktar och hanterar värme, samt förebyggande åtgärder och beredskapsåtgärder, etc.

## Tillsyn och biståndshandläggning

Hälsoskyddstillsynen av olika verksamheter bedrivs av kommunernas miljö- och hälsoskyddskontor eller motsvarande. Med verksamhet menas här till exempel en förskola, en skola, ett äldreboende eller ett flerbostadshus. Tillsynen innebär att kommunen kontrollerar att lagen följs och ger information och råd till den som driver verksamheten. Kommunerna kontrollerar att verksamheten inte innebär en olägenhet för människors hälsa. I tillsynen ingår att kontrollera att det finns skydd mot höga temperaturer (26).

För att förebygga höga inomhus temperaturer är det viktigt att det finns möjlighet till solavskärmning, till exempel markiser och persienner. Det är också viktigt med fungerande ventilation och vid behov luftkonditionering. Sådana krav på förebyggande åtgärder kan ställas inom hälsoskyddstillsynen.

Biståndshandläggare har också en roll i ett förebyggande arbete. De samråder med vårdtagare, anhöriga och verksamhet kring planering av bostaden, såsom var lägenheten är placerad i fastigheten och tillgänglig utrustning för solavskärmning och kyla.

Värmen påverkar även personalen i olika verksamheter och ska därför hanteras som en arbetsmiljöfråga (27).

# Referenser

1. SMHI. Värmebölja. 2013 [uppdaterad 2016-05-09; citerad 2017-01-30]. Hämtad från: <http://www.smhi.se/kunskapsbanken/klimat/varmebolja-1.22372>.
2. World Health Organization. Heat-health action plans 2017 [citerad 2017-01-30]. Hämtad från: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/Climate-change/activities/public-health-responses-to-weather-extremes2/heathhealth-action-plans#>.
3. Myndigheten för samhällsskydd och beredskap. Risker och förmågor 2013 - redovisning av regeringsuppdrag om nationell risk- och förmågebedömning. Karlstad: MSB; 2014.
4. Socialstyrelsen. Effekter av värmeböljor och behov av beredskapsåtgärder i Sverige. Redovisning av ett regeringsuppdrag. Stockholm: Socialstyrelsen; 2011.
5. Statens folkhälsoinstitut. Värmeböljor och dödlighet bland sårbara grupper - en svensk studie Östersund: Statens folkhälsoinstitut; 2010.
6. Arbets- och miljömedicin. Beredskapsplan och varningssystem för värmeböljor/ höga temperaturer i Skåne. Ett pilotprojekt på uppdrag av Klimatsamverkan Skåne. Lund: Arbets- och miljömedicin; 2014.
7. Myndigheten för samhällsskydd och beredskap. Värmens påverkan på samhället - en kunskapsöversikt för kommuner med faktablad och rekommendationer vid värmebölja. Karlstad: MSB; 2015. MSB870.
8. Folkhälsomyndigheten. Hälsoeffekter av värmeböljor. Solna: Folkhälsomyndigheten; 2022.
9. SOU 2007:60. Sverige inför klimatförändringarna - hot och möjligheter.
10. Stockholms läns landsting. Checklistor och råd vid värmebölja. 2017 [citerad 2017-03-22]. Hämtad från: <http://dok.sls.se/CAMM/Nyheter/Dokument/Checklistor%20f%C3%B6r%20varmeb%C3%B6lja%20v%C3%A5r%C3%A5rd-%20och%20omsorgspersonal.pdf>.
11. Myndigheten för samhällsskydd och beredskap. Systematiskt arbete med skydd av samhällsviktig verksamhet – Stöd för arbete med riskhantering, kontinuitetshantering och att hantera händelser. Karlstad; 2018. Hämtad från: <https://rib.msb.se/filer/pdf/27978.pdf>.
12. Andersson L, Sandin I. Myndighetssamverkan för krisberedskap på B-området. Ansvarsfordelning och nulägesanalys. Stockholm: The Transformation Alliance; 2015.
13. World Meteorological Organization, World Health Organization. Heatwaves and Health: Guidance on Warning-System Development. Geneva: WMO; 2015.
14. Uppsala kommun. Statistik över befolkning med och utan vårdinsats. 2014.
15. World Health Organization. Public health advice on preventing health effects of heat. Köpenhamn: WHO Regional Office for Europe; 2011. [citerad 2017-03-10]. Hämtad från: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0007/147265/Heat\\_information\\_sheet.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0007/147265/Heat_information_sheet.pdf).
16. Totalförsvarets forskningsinstitut, Myndigheten för samhällsskydd och beredskap. Varför öva tillsammans? Stockholm: FOI; 2013.

17. Länsstyrelserna. Händelsescenario för Risk- och sårbarhetsanalys. Värmeböja i nutid och framtid.; 2011. [citerad 2017-03-10]. Hämtad från: [https://www.msb.se/Upload/Forebyggande/Naturolyckor\\_klimat/RAScenario\\_v%C3%A4rmeb%C3%B6ja.pdf](https://www.msb.se/Upload/Forebyggande/Naturolyckor_klimat/RAScenario_v%C3%A4rmeb%C3%B6ja.pdf).
18. Myndigheten för samhällsskydd och beredskap. Händelsescenario värmeböja. Karlstad; 2020. Hämtad från: <https://rib.msb.se/filer/pdf/29403.pdf>.
19. MSB. Handbok i kommunal krisberedskap : 1. Övergripande processer. Karlstad; 2022. [citerad 2022-03-04]. Hämtad från: <https://www.msb.se/sv/publikationer/handbok-i-kommunal-krisberedskap--1.-overgripande-processer/>.
20. Folkhälsomyndigheten. Värme och mänsklig miljö - kunskapsstöd för åtgärder som minskar hälsoskadlig värme. Solna; 2019.
21. Folkhälsomyndigheten. Kartläggning av bebyggelse med risk för höga temperaturer. Solna; 2019.
22. Folkhälsomyndigheten. Samhällsplanering och boende. 2022 [citerad 2022-03-04]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/miljohalsa-och-halsoskydd/halsa-som-drivkraft-for-hallbar-utveckling/samhallsplanering-och-boende/>.
23. Folkhälsomyndigheten. Vår livsmiljös betydelse för en god och jämlig hälsa. Solna; 2021. Hämtad från: [https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicationsarkiv/var-livsmiljos-betydelse-for-en-god-och-jamlik\\_halsa2/?pub=93308](https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicationsarkiv/var-livsmiljos-betydelse-for-en-god-och-jamlik_halsa2/?pub=93308).
24. Folkhälsomyndigheten. Egenkontroll enligt miljöbalkens regler. Solna 2022 [citerad 2022-03-04]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/miljohalsa-och-halsoskydd/tillsynsvagledning-halsoskydd/tillampa-miljobalken/egenkontroll/>.
25. Folkhälsomyndigheten. Temperatur inomhus. 2022 [citerad 2022-03-04]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/miljohalsa-och-halsoskydd/tillsynsvagledning-halsoskydd/temperatur/>.
26. Folkhälsomyndigheten. Vägledning om miljöbalkens regler. 2022 [citerad 2022-03-04]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/miljohalsa-och-halsoskydd/tillsynsvagledning-halsoskydd/tillampa-miljobalken/>.
27. Arbetsmiljöverket. Temperatur och klimat. 2022 [citerad 2022-03-04]. Hämtad från: <https://www.av.se/inomhusmiljo/temperatur-och-klimat/?hl=v%C3%A4rme>

# Bilaga 1. Exempel på nyhetsnotis eller pressmeddelande

## Sex råd för bättre hälsa vid värmebölja

Klimatförändringarna gör att vi får räkna med att värmeböljor blir vanligare även i Sverige. Dessa perioder av höga temperaturer kan vara påfrestande för hälsan. Äldre och kroniskt sjuka hör till dem som är särskilt känsliga.

Ihållande perioder av värme under sommaren kan orsaka både hälsoproblem och ökad dödlighet. Det gäller särskilt under de perioder när varmen är hög under hela dygnet. När även nätterna är varma hinner kroppen inte återhämta sig och det kan vara svårt att få ned temperaturen inomhus. Främst är det personer som är äldre, kroniskt sjuka eller har vissa typer av funktionsnedsättningar som är särskilt utsatta. Men även riktigt små barn och gravida hör till riskgrupperna under en värmebölja. Förebyggande insatser i vård och omsorg samt råd till allmänheten kan minska ohälsotal och dödlighet som orsakas av perioder av höga temperaturer.

### Här är sex viktiga råd till personer som tillhör riskgrupperna och deras anhöriga<sup>1</sup>:

- 1. Var uppmärksam** på inomhustemperaturen. Risken för hälsoproblem ökar så snart temperaturen stiger inomhus. Riskerna ökar påtagligt när temperaturen utomhus når upp till 26 °C eller mer under tre dagar i följd.
- 2. Drick mer.** Vänta inte på att du blir törstig. Ät vätskerik mat som till exempel grönsaker och frukt. Undvik stora mängder söta drycker och alkohol. Tänk på att personer i din närhet kan behöva hjälp med att dricka.
- 3. Ordna en sval miljö.** Använd gardiner, persienner och markiser. Försök att vara på den svalaste platsen i bostaden. Vädra på natten när det är svalt.
- 4. Ordna svalka.** En sval dusch är mest effektiv. En blöt handduk runt nacken är ett alternativ. Använd löst sittande kläder i naturmaterial, de är svalare än åtsittande syntetkläder.
- 5. Ta det lugnt.** Undvik fysisk ansträngning under dygnets varmaste timmar.
- 6. Förvara läkemedel rätt.** Om ditt läkemedlet är temperaturkänsligt finns information om förvaring på förpackningen eller i bipacksedeln.

Varningssignaler för negativ värmepåverkan är förhöjd kroppstemperatur, puls eller andningsfrekvens samt nyttillskotten yrsel och onormal trötthet. Muntorrhet och minskad urinmängd kan vara tecken på vätskebrist.

<sup>1</sup>Vid utformning av intern nyhetsnotis bör råden bytas till de målgruppsanpassade råden till vårdpersonal.

## Bilaga 2. Exempel på instruktioner till olika funktioner i larmkedjan

Instruktionerna i denna bilaga kan beställas som en redigerbar Powerpoint-fil via [info@folkhalsomyndigheten.se](mailto:info@folkhalsomyndigheten.se). Ange då publikationstitel och artikelnummer 21228.

Det finns fem exempel på instruktioner till olika funktioner i larmkedjan:

- Instruktion till kontaktpunkt för larm & samordning
- Instruktion till förvaltning/verkställande ledning för vård- och omsorg
- Instruktion till verksamhetschef & MAS
- Instruktion till kommunikationsfunktion
- Instruktion till legitimerad personal

## Larmkedja vid en värmebölja

# Instruktion till kontaktpunkt för larm & samordning

När SMHI utfärdar ett meddelande alternativt gul eller orange varning om höga temperaturer aktiveras en larmkedja i organisationen. Larmkedjan består av ett antal funktioner.

Detta är instruktionen till larmkedjans funktion Kontaktpunkt för larm & samordning. Instruktionen beskriver fyra viktiga moment och vad som är viktigt att göra i just denna funktion av larmkedjan.

Kontaktpunkt för larm & samordning bevakar de meddelanden och varningar om höga temperaturer som SMHI utfärdar.

### FÖRMEDLA VÄRMEVARNING

- Kommunens kontaktpunkt för larm och samordning har i uppgift att larma flera funktioner i larmkedjan: legitimierad vårdpersonal, kommunikationsfunktion eller förvaltningschef och MAS vid förvaltning för vård- och omsorg.
- Fråga nästa funktion om de vet hur de ska agera, och fråga eventuellt om hen behöver råd eller hjälp med något.
- Kom ihåg att uppdatera larmet om nivån på meddelandet eller varningen ändras. Varningsnivån kan öka eller minska beroende på väderprognos och andra faktorer. Observera att SMHI inte meddelar när värmevarningen är över, så du måste själv kontrollera varaktigheten via smhi.se eller appen SMHI väder.
- Muntliga direktkontakter är ofta effektivast, men bör helst kombineras med skriftlig information.

### F örmedla information till:

### FÖRMEDLA INFORMATION & RÅD

- **Legitimerad personal.** Meddela legitimierad vårdpersonal om SMHI:s värmevarning och hänvisa till 1) larmkedja och instruktioner för olika funktioner i larmkedjan, 2) informations- och utbildningsmaterial och råd.
- **Kommunikationsfunktion.** Meddela vilken värmevarning som SMHI har utfärdat, samt lämna länk till 1) larmkedja, 2) instruktion för kommunikationsfunktion, 3) informations- och utbildningsmaterial och råd.
- **Förvaltning/verkställande ledning** för vård- och omsorg. Meddela vilken värmevarning som SMHI har utfärdat, samt lämna länk till 1) larmkedja, 2) instruktioner för olika funktioner i larmkedjan, och 3) informations- och utbildningsmaterial och råd.

### ÅTERKOPPLA

- Kontrollera att nästa funktion har nåtts av din information. Upprepa larmet om det inte har gått fram. Ta gärna personlig kontakt.
- Utbyt information med andra funktioner i larmkedjan om hur värmeutvecklingen och situationen i övrigt förlöper. Uppdatera varandra om vilka konsekvenser som värmen har inneburit, vilka hjälpbekov som uppstått, vilken samordning som saknas, vilken resurstillgång som är möjlig, etc. Detta skapar en gemensam lägesbild som också bör dokumenteras och tas vidare i uppföljning och förbättring av verksamhetens beredskap för värmebölja.

### DOKUMENTERA

- Dokumentera dina kontakter och aktiviteter. Använd gärna en mall. Dokumentationen är viktig för att senare kunna följa upp arbetet och den lägger en viktig grund för nya kunskaper, slutsatser och lärande.

## Larmkedja vid en värmebölja

# Instruktion till förvaltning/verkställande ledning för vård- och omsorg

När SMHI utfärdar ett meddelande alternativt gul eller orange varning om höga temperaturer aktiveras en larmkedja i organisationen. Larmkedjan består av ett antal funktioner.

Detta är instruktionen till larmkedjans funktion Förvaltning/verkställande ledning för vård- och omsorg. Instruktionen beskriver fyra viktiga moment och vad som är viktigt att göra i just denna funktion av larmkedjan.

### FÖRMEDLA VÄRMEVARNING

- Förvaltningen för vård- och omsorg har i uppgift att informera om värmevernningen till larmkedjans nästa funktion ”Verksamhetschefer & MAS”.
- Det är viktigt att åtgärder vidtas så snart som möjligt och att inte förröja informationen om risker, riskgrupper och möjliga åtgärder.
- Kom ihåg att meddela personalen om nivån på meddelandet eller varningen ändras. Varningsnivån kan öka eller minska beroende på väderprognos och andra faktorer. Observera att SMHI inte gör något utskick om att meddelande eller varning tas bort, utan du måste själv kontrollera varaktigheten.
- Muntliga direktkontakter är ofta effektivast, men bör helst kombineras med skriftlig information.

### FÖRMEDLA INFORMATION & RÅD

- **Sätt upp råd på synliga platser.** Råd till olika yrkesgrupper och till enskilda och anhöriga är utformade som anslag..
- **Meddela verksamhetschefer & MAS.** Meddela vilken värmevernning som SMHI har utfärdat, samt lämna länk 1) larmkedja, 2) instruktioner för olika funktioner i larmkedjan, och 3) informations- och utbildningsmaterial och råd.

### ÅTERKOPPLA

- Kontrollera att nästa funktion har nåtts av din information. Upprepa larmet om det inte har gått fram. Ta gärna personlig kontakt.
- Utbyt information med andra funktioner i larmkedjan om hur värmeverutvecklingen och situationen i övrigt förlöper. Uppdatera varandra om vilka konsekvenser som värmen har inneburit, vilka hjälpbekov som uppstått, vilken samordning som saknas, vilken resurstillgång som är möjlig, etc. Detta skapar en gemensam lägesbild som också bör dokumenteras och tas vidare i uppföljning och förbättring av verksamhetens beredskap för värmebölja.

### DOKUMENTERA

- Dokumentera dina kontakter och aktiviteter. Använd gärna samma mall för dokumentation för att underlätta sammanställningen. Dokumentationen är viktig för att senare kunna följa upp arbetet och den lägger en viktig grund för nya kunskaper, slutsatser och lärande.

## Larmkedja vid en värmebölja

# Instruktion till verksamhetschef & MAS

När SMHI utfärdar ett meddelande alternativt gul eller orange varning om höga temperaturer aktiveras en larmkedja i organisationen. Larmkedjan består av ett antal funktioner.

Detta är instruktionen till larmkedjans funktion Verksamhetschef & MAS. Instruktionen beskriver fyra viktiga moment och vad som är viktigt att göra i just denna funktion av larmkedjan.

### FÖRMEDLA VÄRMEVARNING

- Verksamhetschefer alternativt MAS har i uppgift att informera om värmevernningen för legitimerad personal och övrig vårdpersonal inklusive sommarvikarier.
- Det är viktigt att åtgärder vidtas så snart som möjligt och att inte fördröja informationen om risker, riskgrupper och möjliga åtgärder. Även om legitimerad personal redan kan ha fått värmevernningen så ska värmevernningen för säkerhets skull förmedlas i flera led.
- Kom ihåg att meddela personalen om nivån på meddelandet eller varningen ändras. Varningsnivån kan öka eller minska beroende på väderprognos och andra faktorer. Observera att SMHI inte gör något utskick om att meddelande eller varning tas bort, utan du måste själv kontrollera varaktigheten.
- Muntliga direktkontakter är ofta effektivast, men bör helst kombineras med skriftlig information.

### FÖRMEDLA INFORMATION & RÅD

- Sätt upp råden på synliga platser.** Råd till olika yrkesgrupper och till enskilda och anhöriga är utformade som anslag.
- Legitimerad personal.** Meddela personalen om värmevernningen som SMHI har utfärdat, och förmedla 1) skriften Hantera värmeböljor 2) råd till läkare, sjuksköterskor och annan legitimerad personal och 3) länk till webbutbildningen Hantera värmeböljor i vård och omsorg.
- Övrig vårdpersonal inklusive sommarvikarier.** Meddela personalen om värmevernningen som SMHI har utfärdat, och förmedla 1) skriften Hantera värmeböljor 2) råd till vård- och omsorgspersonal inom hemtjänst, hemsjukvård, särskilt boende och primärvård, och 3) länk till webbutbildningen Hantera värmeböljor i vård och omsorg.

### ÅTERKOPPLA

- Kontrollera att nästa funktion har nåtts av din information. Upprepa larmet om det inte har gått fram. Ta gärna personlig kontakt.
- Utbyt information med andra funktioner i larmkedjan om hur värmeutvecklingen och situationen i övrigt förlöper. Uppdatera varandra om vilka konsekvenser som värmen har inneburit, vilka hjälpbefov som uppstått, vilken samordning som saknas, vilken resurstillgång som är möjlig, etc. Detta skapar en gemensam lägesbild som också bör dokumenteras och tas vidare i uppföljning och förbättring av verksamhetens beredskap för värmebölja.

### DOKUMENTERA

- Dokumentera dina kontakter och aktiviteter. Använd gärna en mall. Dokumentationen är viktig för att senare kunna följa upp arbetet och den lägger en viktig grund för nya kunskaper, slutsatser och lärande.

## Larmkedja vid en värmebölja

# Instruktion till kommunikationsfunktion

När SMHI utfärdar ett meddelande alternativt gul eller orange varning om höga temperaturer aktiveras en larmkedja i organisationen. Larmkedjan består av ett antal funktioner.

Detta är instruktionen till larmkedjans funktion Kommunikationsfunktion, inklusive jourhavande kommunikatör. Instruktionen beskriver fyra viktiga moment och vad som är viktigt att göra i just denna funktion av larmkedjan.

- Sprid meddelande eller varning om höga temperaturer.
- Kom ihåg att uppdatera larmet om meddelandet eller varningen ändras. Varningsnivån kan öka eller minska beroende på väderprognos och andra faktorer. Observera att SMHI inte gör något utskick om att meddelande eller varning tas bort, utan du måste själv kontrollera varaktigheten.

- Producera och länka till lättillgänglig och regelbunden information i de kanaler som passar situationen och målgrupperna bäst.
- Kanaler kan vara webbplats, kundtjänst, medborgarkontor, sociala medier, radiomeddelanden, pressmeddelanden etc.
- Kollegor som får frågor utifrån, till exempel presstjänst och kundtjänst, kan ha nytta av en sammanställning av frågor och svar.
- Informera de idéburna organisationer som verkar lokalt och möter riskgrupper och deras anhöriga.
- Tipsa om platser där medborgarna kan söka svalka, till exempel stenbyggnader eller andra allmänna lokaler med luftkonditionering Återkoppla till funktionen Kontaktpunkt för larm & samordning om vilka aktiviteter som genomförts och stäm av lägesbilden i organisationen.
- Pågår det särskilda stora utomhusevent som behöver information eller kan sprida information?

- Återkoppla till funktionen Kontaktpunkt för larm & samordning om vilka aktiviteter som genomförts och stäm av lägesbilden i organisationen.
- Behöver någon av aktiviteterna upprepas? Planera och förbered
- Läser målgrupperna informationen? Analysera webbstatistiken och gör eventuellt förtydliganden och uppdateringar.

- Dokumentera dina kontakter och aktiviteter. Använd gärna samma mall för dokumentation för att underläätta sammanställningen. Dokumentationen är viktig för att senare kunna följa upp arbetet och den lägger en viktig grund för nya kunskaper, slutsatser och lärande.

DOKUMENTERA

# Kommunikation vid beredskap och risk

Det är viktigt att det inte sprids motstridiga budskap. Det finns många aktörer som kommunicerar med medborgarna. Det är därför lätt att rykten sprids och samtidigt svårt för medborgarna att veta var de ska vända sig för att få information och veta vilken myndighet som ansvarar för vad och därmed ger information..

## All kommunikation måste därför vara:

- Lätt att förstå
- Ärlig
- Relevant
- Målgrupsanpassad
- Enkel
- Snabb
- Korrekt
- Realistisk
- Entydig

Riskkommunikation ska ge människor svar på deras frågor om hot och risker och vad de kan göra för att förbereda sig. Därför behöver all risk-kommunikation vara planerad och strukturerad. Medborgarnas rättighet till information ska styra både de strategiska och de budskapsmässiga taktiska vägvalen och besluten i krisläget.

## Informationen ska svara på:

- Vad händer?
- Varför är det farligt?
- Symptom?
- Konsekvenser för mig?
- Vad ska jag göra?
- Var och när ges mer information?
- När är faran över?

## Larmkedja vid en värmebölja

# Instruktion till legitimerad personal

När SMHI utfärdar ett meddelande alternativt gul eller orange varning om höga temperaturer aktiveras en larmkedja i organisationen. Larmkedjan består av ett antal funktioner.

Detta är instruktionen till larmkedjans funktion Legitimerad personal. Instruktionen beskriver fyra viktiga moment och vad som är viktigt att göra i just denna funktion av larmkedjan.

### FÖRMEDLA VÄRMEVARNING

- Legitimerad personal har i uppgift att informera om värmevernningen till larmkedjans funktion ”Övrig vårdpersonal inkl. sommarvikarier”, samt till ”Verksamhetschef & MAS” i händelse av att den legitimerade personalen fick värmevernningen först.
- Det är viktigt att åtgärder vidtas så snart som möjligt och att inte födröja informationen om risker, riskgrupper och möjliga åtgärder.
- Kom ihåg att meddela personalen om nivån på meddelandet eller varningen ändras. Varningsnivån kan öka eller minska beroende på väderprognos och andra faktorer. Observera att SMHI inte gör något utskick om att meddelande eller varning tas bort, utan du måste själv kontrollera varaktigheten.
- Personliga kontakter är alltid mer effektiva, i kombination med skriftlig information.

### FÖRMEDLA INFORMATION & RÅD

- **Meddela verksamhetschef och MAS.** Legitimerad personal får kanske varningen allra först. Se till att meddela verksamhetschef och MAS om värmevernningen och för en dialog om vilka åtgärder som ska vidtas.
- **Tillämpa råden.** Ta del av 1) skriften Hantera värmeböljor 2) råd till läkare, sjuksköterskor och annan legitimerad personal och 3) webbutbildningen Hantera värmeböljor i vård och omsorg.
- **Övrig vårdpersonal inklusive sommarvikarier.** Meddela vårdpersonalen om värmevernningen som SMHI har utfärdat, och förmedla 1) skriften Hantera värmeböljor 2) råd till vård- och omsorgspersonal inom hemtjänst, hemsjukvård, särskilt boende och primärvård, och 3) länk till webbutbildningen Hantera värmeböljor i vård och omsorg.
- **Sätt upp råden på synliga platser.** Råd till olika yrkesgrupper och till enskilda och anhöriga är utformade som anslag.

### ÅTERKOPPLA

- Kontrollera att nästa funktion har nåtts av din information. Upprepa larmet om det inte har gått fram. Ta gärna personlig kontakt.
- Utbyt information med andra funktioner i larmkedjan om hur värmevernningen och situationen i övrigt förlöper. Uppdatera varandra om vilka konsekvenser som värmens har inneburit, vilka hjälpbefov som uppstått, vilken samordning som saknas, vilken resurstillgång som är möjlig, etc. Detta skapar en gemensam lägesbild som också bör dokumenteras och tas vidare i uppföljning och förbättring av verksamhetens beredskap för värmebölja.

### DOKUMENTERA

- Dokumentera dina kontakter och aktiviteter. Använd gärna samma mall för dokumentation för att underlättar sammanställningen. Dokumentationen är viktig för att senare kunna följa upp arbetet och den lägger en viktig grund för nya kunskaper, slutsatser och lärande.

Denna vägledning ska ge stöd och rekommendationer till arbetet med att utveckla handlingsplaner för att förebygga och hantera negativa hälsoeffekter av värmeböljor. Vägledningen är skriven för kommuner, regioner och privata aktörer som ger vård och omsorg till befolkningen och särskilt till de grupper som är sårbara för negativa hälsoeffekter av värmeböljor. Vägledningen lämnar exempel på hur man kan arbeta för att ta fram handlingsplaner samt lyfter fram viktiga aspekter att tänka på.

En utbredd värmebölja kan få allvarliga konsekvenser för samhället och inte minst för befolkningens hälsa. Att exponeras för värme medför dock olika stora risker för olika individer. Riskgrupper är fram för allt äldre, kroniskt sjuka, personer med funktionsnedsättning, små barn, gravida och personer som tar viss medicin.

Som stöd i arbetet har Folkhälsomyndigheten tagit fram informationsmaterial som innehåller målgruppsanpassade råd. Materialet finns att hämta på [www.folkhalsomyndigheten.se/varmebolja](http://www.folkhalsomyndigheten.se/varmebolja)

*Folkhälsomyndigheten är en nationell kunskapsmyndighet som arbetar för en bättre folkhälsa. Det gör myndigheten genom att utveckla och stödja samhällets arbete med att främja hälsa, förebygga ohälsa och skydda mot hälsohot.*

*Vår vision är en folkhälsa som stärker samhällets utveckling.*



Folkhälsomyndigheten