skånsk fönstermiljö

ÄLDREBOENDE

Max 26 grader

Guide till solskydd för äldreboenden som vill minska risken för överdödligheten vid värmebölja



Innehåll

SID 4: **VAD SÄGER FORSKNINGEN?**
Fyra olika rapporter om värme och äldre

SID 5: **HUR PÅVERKAS ÄLDRE AV ÖVERVÄRME?**
Hur påverkas äldres hälsa av att deras bostad blir överhettad vid värmeböljor?

SID 6: **VAD SÄGER MYNDIGHETERNA?**
Vad säger SMHI, Arbetsmiljöverket, Socialstyrelsen och Folkhälsomyndigheten om övervärme och solskydd i skolan?

SID 7: **VAD SÄGER JURIDIKEN**
Äldreboenden regleras av olika lagar.
Vad är det som gäller?

SID 8: **SOLSKYDD FÖR ÄLDREBOENDEN**
Vilka solskyddsprodukter finns det som kan hjälpa mot övervärme i de äldres bostäder på äldreboende?

SID10: **MER ÄN SKYDD MOT VÄRME?**
Solskydden är inte bara effektiva mot sol och värme. De har fler fördelar som är bra på ett äldreboende

SID 13: **ATT STYRA SINA SOLSKYDD**
Vad ska man tänka på när man väljer mellan manuell och automatiserad styrning? Vilka alternativ finns?

SID14: **NIO UTMANINGAR OCH LÖSNINGAR**
Vi listar de vanligaste utmaningarna som handlar om solskydd och värme på äldreboende.

SID 15: **ATT VÄLJA SOLSKYDDSINSTALLATÖR**
Vad är bra att tänka på när man ska välja en solskyddsinstallatör. Vi listar de viktigaste aspekterna.

Solskydd kan rädda liv.

Under de senaste årens värmeböljor har flera kommuner slagit larm om ohälsosamt höga temperaturer på äldre-boenden runt om i landet. Fönster står öppna dygnet runt, fläktar går på högvarv – men ändå förblir inomhusmiljön tryckande varm. För många äldre är värmen inte bara obekväm – utan direkt livshotande.

Forskningen är tydlig: äldre personer löper ökad risk för värmerelaterad ohälsa. Redan vid 26 grader inomhus ökar risken för uttorkning, hjärtproblem och fallolyckor. Vid ännu högre temperaturer stiger dödligheten. Värmeböljor är idag en av de största klimatrelaterade hoten mot äldre i Sverige – och problemen förväntas förvärras i takt med klimatförändringarna.

Ändå saknar många äldreboenden tillräckliga åtgärder för att skydda sina boende mot värmen. Luftkonditionering i varje rum finns inte alltid - och det finns andra, enklare och mer energieffektiva lösningar. Ett välplanerat solskydd kan göra hela skillnaden. Den som någon gång sökt skydd i skuggan vet vilken effekt det har.

Det är därför myndigheter som Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen uppmanar till förebyggande åtgärder – som just solavskärmning – för att skapa en trygg och sval inomhusmiljö för våra mest sårbara.

Vi har tagit fram den här guiden för att hjälpa kommuner, fastighetsägare, omsorgsansvariga och beslutsfattare att förstå riskerna med värme – och visa hur rätt typ av solskydd kan bidra till hälsa, liv och ekonomi.

För i vår bransch handlar solskydd inte bara om komfort.
Det handlar om att rädda liv. På riktigt.



Angélica Lickiewicz, VD
Skånsk Fönstermiljö

skånsk fönstermiljö

Energieffektivt solskydd för bättre klimat.

Kantyxegatan 25 L, Malmö Tel 040-29 51 00 info@skanskfonstermiljo.se www.skanskfonstermiljo.se
ÖPPET Måndag – Torsdag 10 – 17 Fredag 10 – 15

Vad säger FORSKNINGEN?

1. ”VÄRMEBÖLJOR ÖKAR DÖDLIGHETEN BLAND ÄLDRE”

En rapport från Folkhälsomyndigheten visar att dödligheten bland äldre ökar markant redan vid måttligt förhöjda temperaturer. Äldre har sämre förmåga att reglera kroppsvärmen, särskilt vid sjukdom eller medicinering. Isolering och nedsatt rörlighet förstärker risken.

2. ”KLIMATFÖRÄNDRINGAR OCH HÄLSA I SVERIGE”

En rapport från SMHI och Socialstyrelsen slår fast att klimatförändringar leder till fler extrema värmehändelser – och att äldre är en av de mest utsatta grupperna. Rapporten rekommenderar fysiska åtgärder i boendemiljön, som solavskärmning och ventilation, för att minska risken.

3. ”VÅRD OCH OMSORG VID EXTREMA VÄDERHÄNDELSER”

MSB (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap) beskriver hur kommuner och vårdgivare bör agera för att skydda äldre vid värmeböljor. Bland rekommendationerna finns solavskärmning, skuggade utemiljöer och uppföljning av inomhustemperaturer på särskilda boenden.

4. ”INDOOR OVERHEATING AND HEALTH – A REVIEW”

En systematisk granskning från WHO Europa visar att övertemperatur i bostäder är kopplat till ökad dödlighet – särskilt bland äldre. Rapporten lyfter fram vikten av passiva åtgärder som yttre solskydd och skuggning snarare än elintensiv kylning.



Så påverkar övertemperatur äldre och deras hälsa

Äldre personer är särskilt känsliga för höga temperaturer. Deras kroppar har sämre förmåga att reglera värme, och många har underliggande sjukdomar som gör dem extra utsatta vid överhettning. Värmen kan snabbt bli farlig – även inomhus.

UTTORKNING

Äldre har svårare att känna törst och reglera kroppstemperaturen. Det ökar risken för uttorkning vid inomhustemperaturer över 26 °C.

PÅVERKAN PÅ HJÄRT-KÄRLSYSTEMET

Vid värme måste kroppen jobba hårdare för att kyla ner sig. Det belastar hjärta och blodkärl – något som kan bli livshotande för de med hjärtproblem.

FÖRSÄMRAD SÖMN OCH ÅTERHÄMTNING

En för varm miljö stör nattsömnen, vilket leder till trötthet, oro och försämrad återhämtning. Det påverkar både hälsan och livskvaliteten.

ÖKAD RISK FÖR FALLOLYCKOR

Trötthet och yrsel vid värme ökar fallrisken – något som redan är en av de vanligaste orsakerna till allvarliga skador på äldreboenden.

FÖRSÄMRAT ALLMÄNTILLSTÅND

Hos äldre kan värme påverka aptit, humör och kognitiv förmåga negativt. I värsta fall kan den bidra till förvirring och ökad medicinering.

ÖKAD KÄNSLIGHET FÖR LÄKEMEDEL

När värmen påverkar vätskebalans och metabolism, kan det förändra hur läkemedel tas upp och bryts ner. Hos äldre, kan det leda till biverkningar, förgiftning eller minskad effekt.



Vad säger MYNDIGHETERNA?

Flera svenska myndigheter har pekat ut äldre som en särskilt sårbar grupp vid värmeböljor. Myndigheternas rekommendationer är tydliga: boendemiljön måste anpassas för att minska hälsoriskerna – och solskydd är en del av lösningen.

FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN
Framhåller vikten av svala inomhusmiljöer för äldre och rekommenderar åtgärder som solavskärmning, vädring och skuggning för att hålla nere temperaturen.

SOCIALSTYRELSEN
Slår fast att äldre har ökad risk för värmerelaterad ohälsa och att kommuner bör ha beredskap och förebyggande åtgärder – inklusive tekniska lösningar för klimatkontroll.

SMHI
Visar att värmeböljor blivit vanligare i Sverige och att åtgärder i fastigheter är avgörande. Deras prognoser används av kommuner i värmevarningssystemet.

ARBETSMILJÖVERKET
Kräver att arbetsgivare åtgärdar övertemperatur i vårdmiljöer. Förhöjd temperatur är en arbetsmiljörisk som ska förebyggas – för både personal och boende.



Vad säger juridiken om värme på äldreboenden?

Äldreboenden ska erbjuda en trygg och hälsosam miljö – det är inte bara en moralisk skyldighet, utan ett juridiskt krav. Flera lagar och föreskrifter reglerar inomhusmiljön, och övertemperatur betraktas som en riskfaktor som verksamheten är skyldig att förebygga.

1. SOCIALTJÄNSTLAGEN & HÄLSO- OCH SJUKVÅRDSLAGEN
Kommunen har ansvar för att äldre får en god och säker vård. Det inkluderar fysisk miljö – som temperatur och ventilation – och innebär att boendemiljön inte får äventyra de äldres hälsa. Höga inomhustemperaturer kan därför betraktas som en brist i omsorgen.

2. MILJÖBALKEN
Enligt miljöbalkens bestämmelser om hälsoskydd får ingen boendemiljö orsaka olägenhet för människors hälsa. Det gäller även äldreboenden. Om boende eller anhöriga klagar på värmen kan kommunens miljöförvaltning kräva åtgärder.

3. FOLKHÄLSOMYNDIGHETENS RIKTVÄRDEN
Folkhälsomyndigheten anger att 26 grader är den övre gränsen för acceptabel inomhustemperatur. För äldre och andra riskgrupper bör temperaturen hållas ännu lägre. Långvarig exponering över dessa nivåer kan motivera myndighetsingripanden.

4. ARBETSMILJÖLAGEN OCH AFS
Personalen på äldreboenden skyddas av arbetsmiljölagstiftningen. En för varm arbetsmiljö är en risk som arbetsgivaren måste förebygga. AFS 2020:1 kräver att temperaturen är lämplig för arbetsuppgifterna – även i vårdmiljöer.

5. INSPEKTIONEN FÖR VÅRD OCH OMSORG (IVO)
IVO har tillsynsansvar över kvaliteten i äldreomsorgen. Brister i den fysiska miljön, som överhettade lokaler, kan ses som ett vårdproblem och ge upphov till anmärkningar eller förelägganden.

6. SKYLDIGHET ATT AGERA VID ÖVERTEMPERATUR
Om höga temperaturer konstateras måste ansvariga agera. Åtgärder kan vara att förbättra ventilationen, installera solskydd eller anpassa rutiner. Att ignorera värmeproblem kan i förlängningen leda till sanktioner eller kritik från tillsynsmyndigheter.



Solskydd för äldreboenden

Detta är de fem vanligaste solskyddsprodukterna. Vilken typ av produkt som passar er avgörs av äldreboendets läge, budget och arkitektur. Det går även att få speciallösningar och skräddarsydda lösningar för till exempel stora eller udda formade glaspartier. Utvändiga solskydd är bättre på att hindra solen från att värma upp de äldres lägenheter.

SCREEN

Screens är utvändiga solskydd gjorda av perforerat tyg som monteras framför fönster. De blockerar solens strålar men tillåter samtidigt viss genomsyn och dagsljusinsläpp.

Fördelar för äldreboenden

- Minskar värmeinstrålningen effektivt utan att förmörka rummen helt.
- Behåller utsikten, vilket skapar en mer trivsam och produktiv inomhusmiljö.
- Tål väder och vind, vilket gör dem hållbara.
- Energieffektivt genom att minska kylning.



SPOLRULLGARDIN

Rullgardiner är invändiga solskydd där en väv rullas upp och ner på en rulle - ibland, med alternativ för mörkläggning eller ljusgenomsläpp.

Fördelar för äldreboenden

- Enkel installation och användning.
- Idealiskt för sovrum där man vill kunna mörklägga för bättre vila och sömn vid ljusa sommarkvällar.
- Finns med reflekterande ytor som minskar värmeinstrålning.



TIPS!
En kombination av olika invändiga och utvändiga solskydd ger bäst resultat om man ser till klimatet under hela året. Det är lätt att tro att sommaren är den besvärligaste tiden men under vår och höst står solen lågt och hittar lättare in genom fönstret.

MARKIS

Markiser är utvändiga tygkonstruktioner som kan rullas ut över fönster eller uteplatser för att blockera direkt solljus.

Fördelar för äldreboenden

- Effektivt för att skydda mot överhettning.
- Kan skapa behagliga skuggade utrymmen för utevistelse för mer dagsljus och hälsa.
- Ger möjlighet till manuell eller motoriserad kontroll för anpassning till väderförhållanden.



GARDINER

Gardiner är ett invändigt solskydd som kan vara ljusgenomsläppliga, fördunklande eller mörkläggande beroende på material.

Fördelar för äldreboenden

- En snabb lösning för att minska bländning som kan vara extra besvärlig för personer med demens
- Lätt att byta ut och anpassa till inredningen
- Boende och personal kan själva justera ljusinsläppet.



FASADPERSIENN

Fasadpersienner är utvändiga lameller som kan vinklas för att reglera ljus och värme. Bra avskärmning som släpper in mycket dagsljus och ger utblick.

Fördelar för äldreboende

- Mycket effektivt för att reducera både värme och bländning.
- Robust och hållbart, särskilt lämpligt för skolbyggnader med stora fönster.
- Möjlighet att justera vinkeln ger flexibel ljusreglering.



Inte bara skydd mot solen

Solskydd gör mer än att stoppa värme. På äldreboenden spelar de en viktig roll i att skapa en trygg, trivsam och hälsofrämjande miljö. Här är några av de främsta fördelarna:

1. MÖRKLÄGGNING OCH VILA
Mörkläggande gardiner och rullgardiner möjliggör vila på dagtid och förbättrar sömnen under ljusa nätter – särskilt viktigt för äldre med störd dygnsrytm eller demenssjukdom.

2. SKYDD MOT BLÄNDNING
Mjuka solskydd minskar bländning från lågt stående sol, vilket förbättrar synkomforten och minskar fallrisken för äldre med nedsatt syn.

3. VISUELL RO OCH TRYGGHET
Gardiner och screens kan minska intryck utifrån, som rörelser eller trafik, vilket skapar en lugnare miljö för boende med oro, förvirring eller kognitiv svikt.

4. ENERGIBESPARING
Mindre behov av kylning och bättre kontroll på inomhustemperaturen minskar energiförbrukningen – en hållbar lösning både för miljön och budgeten.

5. STÄRKTA HYGIENRUTINER
Moderna solskydd är lättstädade och finns i material som tål desinfektion – viktigt i miljöer med höga hygienkrav.



6. INTEGRITET OCH TRYGGHET
Solskydd kan minska insyn från gångvägar eller angränsande byggnader, vilket ökar den upplevda tryggheten – särskilt i sovrum och hygienutrymmen.

7. LJUDABSORBERING
Vissa gardiner och textila solskydd har ljuddämpande egenskaper, vilket kan bidra till bättre akustik i vårdmiljöer. De dämpar buller, särskilt i byggnader med hårda material.

8. ESTETIK OCH TRIVSEL
Färgval och design på gardiner eller markiser kan bidra till att skapa en mer hemlik miljö, med mindre känsla av sjukhus eller institution.

9. SKAPANDE AV UTOMHUSMILJÖER
Genom att använda markiser, pergolor eller andra utvändiga solskydd kan man skapa skuggade uteplatser för skön utevistelse. Dagsljus och möjligheten att vara ute främjar både fysisk och psykisk hälsa.







Att styra sina solskydd

Vilken styrning man har på sina solskydd beror på budget, typ av fastighet och behov. Den bästa lösningen är oftast en kombination av automatiserad och manuell styrning. Invändigt vill man själv kunna styra exempelvis rullgardiner och gardiner för att kunna kontrollera ljusinflödet beroende på dagsljus, värme, vila eller aktivitet hos de boende. Men utvändiga solskydd kan vara bra att automatisera med exempelvis sensorer för sol och vind.

SOLCELLSSTYRDA SOLSKYDD

Dessa solskydd drivs av solceller som genererar energi för att styra rörelserna. De kan vara automatiserade eller styras manuellt via en fjärrkontroll. Eftersom de är självförsörjande och inte kräver extern elektricitet är de hållbara och enkla att installera, vilket gör dem till ett miljövänligt val för äldreboende och byggnader med höga krav på energieffektivitet.

HELT MANUELL STYRNING

Vid helt manuell styrning justeras solskyddet direkt av användaren med hjälp av vevar, draglinor eller andra mekaniska system. Denna lösning är enkel och kostnadseffektiv, men kräver aktiv hantering. Det är särskilt lämpligt för mindre installationer eller där automatisering inte är nödvändig.

MANUELL STYRNING MED MOTOR

Här används en motor för att förenkla justeringen av solskyddet, men användaren måste själv aktivera systemet via en knapp, fjärrkontroll eller liknande. Det är en bekväm mellanlösning som sparar tid och kraft jämfört med helt manuell styrning, men saknar den självgående anpassningen hos automatiserade system.

AUTOMATISERAD STYRNING UTAN SENSORER

Denna typ av styrning använder en timer eller förprogrammerade inställningar för att justera solskyddet vid specifika tider. Det är en enkel form av automatisering som kräver att användaren initialt ställer in systemet, men den reagerar inte på förändringar i omgivningen, såsom väder eller solintensitet.

AUTOMATISK STYRNING MED SENSORER

Den mest avancerade formen av styrning mäter faktorer som solljus, temperatur och vind för att automatiskt justera solskyddet i realtid. Det ger optimal komfort, skydd och energieffektivitet. Systemet minskar manuellt arbete och kan också bidra till att skydda solskyddet från kraftig vind.

TIPS!
I äldre fastigheter kan det bli ett stort ingrepp att dra el för att installera automation. Samtidigt är det just i äldre fastighet där det ofta finns extra energivinster att få med automatisering. Vi rekommenderar då solcellsstyrda solskydd!

Vanliga utmaningar. Och lösningar.

Här har vi listat de nio vanligaste utmaningarna som äldreboenden brukar kontakta oss om. Och våra rekommendationer kring hur man kan lösa dem. Varje skola och fastighet är unik och att installera och välja solskydd påverkar hela skolans klimat så vi rekommenderar att man rådgör med en certifierad solskyddsinstallatör.

1. FÖR VARMA RUM UNDER SOMMAREN
   - Höga inomhustemperaturer under sommaren påverkar både de boende och personalens välmående.
   - Lösning: Installera utvändiga solskydd för att blockera solinstrålning innan den når fönstret. Det är den mest effektiva metoden för att minska värmeinstrålningen i äldreboenden.

2. STÖRANDE BLÄNDNING I SÄNGAR OCH ALLRUM
   - Direkt solljus i sängar, TV-rum eller allrum kan upplevas som obehagligt för äldre med känsliga ögon.
   - Lösning: Invändiga solskydd skapar ett behagligare ljus och förbättrar komforten utan att fördunkla rummet. Reflekterande väv kan minska ljusintensiteten.

3. SÖMNSVÅRIGHETER I SOLBELYSTA RUM
   - Ljusinsläpp på dagtid eller sena kvällar kan störa dygnsrytmen och påverka vila och återhämtning.
   - Lösning: Mörkläggningsgardiner – gärna med motoriserad styrning – gör det enkelt att skapa vilorum med optimal mörker även dagtid, vilket är särskilt värdefullt för personer med sömnsvårigheter eller demens.

4. FÖRVIRRING VID STARKT LJUS ELLER VÄRME
   - Plötsliga ljusförändringar eller stark värme kan utlösa oro, förvirring och desorientering hos personer med kognitiva nedsättningar.
   - Lösning: Mjuka, ljusfiltrerande gardiner och jämn temperatur skapar en trygg och stabil miljö. Solskydd med automatisk styrning bidrar till kontinuitet och minskar stressfaktorer.
   -

5. RISK FÖR ÖVERHETTNING VID VÄRMEBÖLJOR
   - Extrema temperaturer blir allt vanligare med klimatförändringarna – och äldre tillhör riskgruppen.
   - Lösning: Automatiserade solskydd med sensorer för sol och temperatur ger ett effektivt skydd under dygnets varmaste timmar, utan att personalen behöver agera manuellt.

6. ARBETSMILJÖ PÅVERKAS AV VÄRME
   - Höga temperaturer påverkar koncentration, ork och trivsel även hos personalen,
   - Lösning: Solskydd i gemensamma utrymmen och personalrum bidrar till ett svalare och mer hälsosamt arbetsklimat – och minskar risken för värmetrötthet





7. HÖGA ENERGIKOSTNADER FÖR KYLNING
   - Kylning från fläktar och portabla AC-enheter är energikrävande och ineffektiva i större lokaler.
   - Lösning: Solavskärmning minskar behovet av kylning genom att sänka inomhustemperaturen redan vid källan. Välj gärna energibesparande lösningar som solcellsdrivna system eller sensorstyrning.

8. KÄNSLIG ARKITEKTUR ELLER BEGRÄNSADE BYGGMÖJLIGHETER
   - Vissa äldreboenden är kulturmärkta eller byggda på ett sätt som försvårar installation av klassiska solskydd.
   - Lösning: Diskreta och arkitektoniskt anpassade solskydd – exempelvis invändiga rullgardiner med reflekterande yta eller måttbeställda screens – ger effekt utan att störa byggnadens utseende.

9. SVÅRT ATT FÅ OK PÅ INVESTERINGAR I SOLSKYDD
   - Kostnaden är ofta ett hinder, särskilt i offentligt finansierade verksamheter med begränsade resurser.
   - Lösning: Börja i de mest utsatta rummen. Välj lösningar med låg driftkostnad, t.ex. manuellt styrda eller solcellsdrivna system. Lyft fram folkhälsoaspekten och energibesparingen i beslutsunderlaget.



ATT VÄLJA SOLSKYDDSINSTALLATÖR.

När du väljer en solskyddsinstallatör är det viktigt att tänka på följande punkter.

CERTIFIERING OCH ERFARENHET
Se till att företaget är en certifierad solskydds-installatör och medlem i Svenska Solskyddsförbundet. Det visar att de följer branschstandarder och har den kompetens som krävs.

SKRÄDDARSYDDA LÖSNINGAR
Installatören bör erbjuda lösningar som är anpassade till boendets specifika behov, inklusive säkerhet för de äldre och personalen samt skydd för äldreboendets egendom.

EFTERLEVNAD AV LAGAR OCH REGLER
Säkerställ att företaget följer gällande lagar och föreskrifter, såsom arbetsmiljö- och säkerhetskrav för omsorgsmiljöer.

REFERENSER OCH OMDÖMEN
Be om referenser från andra som har använt deras tjänster. Positiva omdömen från tidigare kunder kan ge en tydligare bild av deras professionalism.

SERVICE OCH SUPPORT
Kontrollera om företaget erbjuder långsiktig service och support efter installationen, såsom underhåll och snabb hjälp vid eventuella problem.

OM SKÅNSK FÖNSTERMILJÖ

Vi är en helhetsleverantör som rådgör, offererar, installerar och underhåller solavskärmningar och klimatskydd till små och stora projekt i södra Sverige. Som företag är vi ISO-certifierade, våra installatörer är certifierade enligt branschstandards. Vi är medlemmar i Svenska Solskyddsförbundet.

I Malmö finns vårt showroom. Här kan du ta en kopp kaffe, känna på prover och se våra produkter.

skånsk fönstermiljö

Energieffektivt solskydd för bättre klimat.

Kantyxegatan 25 L, Malmö Tel 040-29 51 00 info@skanskfonstermiljo.se www.skanskfonstermiljo.se
ÖPPET Måndag – Torsdag 10 – 17 Fredag 10 – 15