



Hälsosam temperatur i lokaler för vård och omsorg

Du som ansvarar för vård- eller omsorgsverksamhet ska se till att lokalerna har en bra inomhustemperatur. Här får du veta vilka riktvärden som gäller, hur du förebygger hälsorisker och vad kommunen kontrollerar vid sin tillsyn.

Temperaturen inomhus är viktig för människors hälsa. I särskilda boenden för äldre och i bostäder med särskild service bor och vistas människor som är mer sårbara för kyla och värme.

När blir temperaturen en hälsorisk?

Äldre, personer med funktionsnedsättningar och personer med vissa kroniska sjukdomar är extra känsliga för temperaturavvikelser. Både höga och låga temperaturer kan innebära allvarliga negativa hälsoeffekter för dessa grupper.

När det är för varmt ökar påfrestningen på både hjärta och andningssystem. De negativa effekterna uppstår oftast kort tid efter att höga temperaturer noterats – ofta redan samma dag eller efter 1–2 dagar.

Vid kyla reagerar kroppen med att dra ihop blodkärlen vilket kan öka risken för högt blodtryck. Med ökad ålder får människor svårare att hålla kroppstemperaturen och fryser lättare.

För att minska risken för hälsoproblem är det viktigt med en lagom, jämn temperaturnivå inomhus och att det inte förekommer drag.

Vilken temperatur ska lokalerna hålla?

I Folkhälsomyndighetens allmänna råd (HSLF-FS 2024:10) finns riktvärden för temperaturer inomhus.

För äldre, och personer med kroniska sjukdomar eller funktionsnedsättningar gäller dessa riktvärden:

- Riktvärdet för **lägsta** inomhustemperatur är 20 °C. Men det är bra att försöka hålla en något högre temperatur; 22–24 °C kan vara lämpligt.
- Riktvärden för **högsta** inomhustemperatur är 26 °C under sommaren och 24 °C under höst, vinter och vår.



Vad säger lagen?

Miljöbalken ställer krav på att verksamheter bedriver **egenkontroll**. Som verksamhetsutövare ska du systematiskt arbeta för att förebygga hälsorisker i inomhusmiljön. Egenkontrollen kan till exempel innebära att du ska

- kontrollera värmesystem och eventuella kylsystem
- mäta inomhustemperaturen
- hantera klagomål och felanmälningar av inomhustemperaturen
- ha en rutin för felanmälan till fastighetsägaren.

Det är viktigt att göra egenkontrollen till en naturlig del av det dagliga arbetet. Det kan vara lämpligt att samordna egenkontrollen av inomhusmiljön med andra rutiner, exempelvis med det systematiska arbetsmiljöarbetet.

Samverka med fastighetsägaren

Det måste vara tydligt vem som ansvarar för vad i fastigheten. När ett fel måste åtgärdas, till exempel på värmesystemet eller ventilationen, är det bra om det finns en upprättad ansvarsfördelning mellan er och fastighetsägaren.

Det är viktigt att du och fastighetsägaren gemensamt diskuterar och planerar vilka åtgärder som behöver hanteras i verksamheten. Exempelvis kan byggnaden

behöva anpassas till ett varmare klimat med extra solskydd och komfortkyla, eller att ni behöver en mer skuggad utemiljö.

Ta fram en rutin för värmeböljor

Under varma somrar kan det uppstå problem med hög värme inomhus. Det är därför viktigt att förbereda verksamheten inför sommaren och bland annat tänka på att

- använda solavskärmning, till exempel markiser,
- endast vädra när det är svalare ute än inne,
- vara uppmärksam på temperaturen i alla utrymmen,
- vara uppmärksam på besvär av värme hos de som bor och vistas i lokalerna,
- använda eventuella kylsystem på rätt sätt.

Skapa en bra utemiljö för de boende

Träd och grönska skapar en behaglig och sval utemiljö att vistas i varma dagar. Stora skuggande träd minskar också värmeupptaget i byggnaden och kan därigenom ge en svalare inomhusmiljö.

Kommunen kontrollerar att ni följer lagen

Kommunens miljö- och hälsoskyddsnämnd har **tillsynsansvar** för lokaler för vård och omsorg. Vid tillsynen kontrollerar de att miljöbalkens regler följs och att verksamheten bedriver egenkontroll. Om kommunen noterar att det förekommer brister kan de ställa krav på åtgärder.

Fokus för tillsynen 2027–2028

Under 2027–2028 prioriterar många av landets kommuner tillsynen av temperaturer i vård- och omsorgslokaler, eftersom det är ett nationellt fokusområde enligt den nationella strategin för tillsyn enligt miljöbalken.

Vill du läsa mer?

Det finns mer information om inomhustemperatur och värmeböljor på Folkhälsomyndighetens webbplats.

[Höga och låga temperaturer i lokaler för vård och omsorg – fokusområde 2027–2028](#)

[Vägledning och allmänna råd om temperatur inomhus](#)

[Värmeböljor – vägledning till handlingsplaner och informationsmaterial](#)

[Planera vård och omsorg inför värmeböljor](#)

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

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