

## Kommunala pensionärsrådet

---

**Plats och tid** Söderströmsgården kl. 08:30-10:50

**Närvarande** Helena Butén (M) (ordförande)  
Veronica Cornils-Berg (C) (vice ordförande)  
Anna-Carin Stålgren (KD)  
Inger Andersen (S)  
Ingeborg Klose Åkesson (MP)  
Monica Persson (SPF)  
Monica Granér (SPF)  
Britta Lena Rodell (PRO Ekerö)  
Mats Widén (PRO Ekerö)  
Gun Häll (PRO Färingsö)  
Britt-Marie Ohlsson (PRO Färingsö)  
Elisabeth von Sydow (SPF)

**Övriga närvarande** Edda Tent Traoré  
Amanda Sjöberg §13  
Amalia Sjindjapkin §13

**Protokollet omfattar  
paragraferna** §§13-19

**Justeringens plats och tid** Kansliet, 2018-10-16

**Förvaringsplats för  
protokollet** Kansliet

**Underskrifter** Sekreterare .....  
Nina Gustafsson

Ordförande .....  
Helena Butén (M)

Justerande .....  
Mats Widén (PRO Ekerö)

Kommunala pensionärsrådet

**ÄRENDELISTA**

- § 13 Ansökning av medel - information
- § 14 Gång- och cykelväg - lägesinformation
- § 15 Lån av kommunens lokaler
- § 16 Rapport från Ekgården, Kullen och Söderströmsgården gällande sommaren 2018
- § 17 Särskilt boende - lägesinformation
- § 18 Kommunala pensionärsrådets ordförande informerar
- § 19 Övriga frågor

Kommunala pensionärsrådet

§ 13

## **Ansökning av medel - information**

### **Sammanfattning**

Amalia Sjindjapkin och Amanda Sjöberg från Idélabbet på kultur- och fritidsförvaltningen informerar om nya bidragsformer i Ekerö kommun. På mötet diskuteras följande frågor:

-Ansökan och kriterier. På mötet framförs en önskan från de lokala pensionärsföreningarna om att kriterierna för ansökan om bidrag för publika arrangemang och öppna aktiviteter bör ändras för att bättre stämma överens med föreningarnas verksamhet.

-Beloppstak för ansökningar om bidrag för publika arrangemang och öppna aktiviteter. Enligt Idélabbets representanter finns det inget beloppstak för ansökningar om bidrag som görs för hela året, däremot beror beloppet som delas ut på hur många ansökningar totalt som kommer in till kultur- och fritidsförvaltningen. För löpande ansökningar som görs under året finns ett beloppstak om 20 000 kr.

-Amalia Sjindjapkin och Amanda Sjöberg informerar om att Idélabbet kommer att få en ny lokal. För att lokalen ska bli så tillgänglig som möjligt för alla önskar Idélabbet därför synpunkter från pensionärsföreningarna gällande inredning med mera i den nya lokalen.

-Telefonnummer till idélabbet. För kontakt med Amalia Sjindjapkin: 08-124 57 312. För kontakt med Amanda Sjöberg: 08-124 57 313.

Bilder från presentationen bilägges protokollet.

Kommunala pensionärsrådet

§ 14

## **Gång- och cykelväg - lägesinformation**

### **Sammanfattning**

Ordförande Helena Butén (M) informerar om arbetet med målning av skiljelinje för förbättrad tydlighet mellan gång- och cykelbanan på flertalet sträckningar på kommunens gång- och cykelvägar.

Kommunala pensionärsrådet

§ 15

## Lån av kommunens lokaler

### Sammanfattning

På mötet diskuteras lån av kommunens lokaler där pensionärsföreningarna kan ha sina sammanträden samt förvara sina saker. Ordförande Helena Butén (M) informerar om kommande inventering av kommunens lokaler. Pensionärsföreningarna poängterar att det är viktigt att se över bussförbindelser med mera när inventeringen av kommunens lokaler görs.

Kommunala pensionärsrådet

§ 16

## **Rapport från Ekgården, Kullen och Söderströmsgården gällande sommaren 2018**

### **Sammanfattning**

Chefen för äldreheten på socialkontoret Edda Tent Traoré går igenom rapportering från Ekgården och Söderströmsgården med anledning av den varma sommaren 2018. Bilder från presentationen bilägges protokollet.

Kommunala pensionärsrådet

§ 17

## Särskilt boende - lägesinformation

### **Sammanfattning**

Chefen för äldreheten på socialkontoret Edda Tent Traoré informerar om aktuellt läge gällande platser i särskilt boende. Bild från presentationen bilägges protokollet.

Kommunala pensionärsrådet

§ 18

## **Kommunala pensionärsrådets ordförande informerar**

### **Sammanfattning**

Ordförande Helena Butén (M) informerar om tillgängligheten på träfflokalen Kajutan. Enhetschefen för äldreheten Edda Tent Traoré ska lyfta frågan om tillgänglighet på Kajutan med sina medarbetare. Ordförande Helena Butén (M) informerar därtill om sitt kontaktpolitikerbesök på Ekgården.



Kommunala pensionärsrådet

§ 19

## Övriga frågor

### Sammanfattning

Kommunala pensionärsrådet diskuterar följande frågor:

- Stimulansmedel. Ordförande Helena Butén (M) informerar om stimulansmedel för LSS samt att Socialnämnden har behandlat denna fråga under sitt senaste sammanträde.

-Arbetsformer för KPR.

-Förändringar i nämnder och styrelser med anledning av valet.

-Träkvista torg. Ordförande Helena Butén informerar om preliminärt ramprogram för vård- och omsorgsboende för äldre. Socialnämnden ska skicka preliminära ramprogrammet på remiss till KPR. KPR:s ledamöter och föreningsrepresentanter lägger fram förslag om att Träkvista torg ska vara med som en stående punkt på KPR:s möten.

-Inger Andersen (S) informerar om kontaktpolitikerbesök på Söderströmshuset.

# Nya bidragsformer i Ekerö kommun

- Hur har bidragsformerna förändrats?
- Hur påverkar det er?
- Tid för frågor



Tidigare bidragsformer	Nuvarande
Verksamhetsstöd till kulturföreningar  Stöd till studieförbund  Fri-funk	Publika arrangemang och öppna aktiviteter
Snabb slant	Oförändrad
Särskilt verksamhetsstöd till kulturföreningar / admin stöd	Upphör, ersätts inte och hänvisas till Publika arrangemang och öppna aktiviteter
Stöd till studieförbund (vuxenaktiviteter)	Upphör, ersätts inte med annan stödform
Kultur-, ungdomskultur, ungdomsledarstipendier	Bidrag för föreningars kompetens och utveckling
	Verksamhetsstöd barn & unga



# 4 bidragsformer idag

1. Verksamhetsstöd barn och unga

2. Publika arrangemang och öppna aktiviteter

3. Bidrag till föreningars kompetens och utveckling

4. Snabb slant



# Ansökan & kriterier

- Arrangemangsplan
- Budget
- Marknadsföringsplan
- Dokumentation
- Ansökan görs på årsbasis för hela nästkommande verksamhetsår (31 oktober)



# Frågor?

Ni når oss via: [idelabbet@ekero.se](mailto:idelabbet@ekero.se)

Amalia Sjindjapkin & Amanda Sjöberg



# Rutin och råd vid värmebölja Ekgården, Söderströmsgården och Ekdungen

---

## **Det är viktigt inför varma perioder:**

- att skapa en uppfattning om det finns sårbara personer
- utnyttja om möjligt svala lokaler i särskilt boende
- att skapa en uppfattning om svala platser utomhus där man kan vila i skugga
- att det finns fläktar i beredskap
- att det finns mineralvatten, salttabletter eller drycker till hands
- att ha beredskap för tätare besök hos dem som mår dåligt av värmen
- att ha termometrar i varma rum och avläs dem när det är varmt – för lista

## **Redan vid två dagar i följd med en dygnsmedeltemperatur på mer än 22-23 grader innebär en ökad risk**

- Ha extra tillsyn på individer med riskfaktor
- Informera om råd för att minska sårbarheten vid värmebölja
- Välj svala och lätta kläder som ”andas”.
- Vistas inte i solen.
- Undvik onödig ansträngning.
- Undvik onödiga transporter.
- Om möjligt dusch för att få svalka, fotbad, blöt handduk runt nacke.

- Ge rikligt med dryck under hela dygnet.(vätskelista?) Läsk, mineralvatten, fråga vad den enskilde önskar.

- Vid kraftig svettning bör saltförluster ersättas t.ex. via mineralvatten, vätskeersättning, saltgurka, chips, salta pinnar etc.

- Undvik varma drycker och alltför varm mat eftersom det höjer kroppstemperaturen.

Alltför kalla drycker kan ge kramp. Glass är att föredra. Glasspinnar, isglass ska köpas

- Håll kontakt med anhöriga

### **Var extra uppmärksam på....**

- Förhöjd kroppstemperatur.
- Förhöjd pulsfrekvens.
- Förhöjd andningsfrekvens.
- Nyttillkommen yrsel.
- Nyttillkommen onormal trötthet.
- Personer som inte vill dricka.
- Personer med vissa läkemedel.

Vätskedrivande

Läkemedel som påverkar kroppens reglering av värme

Psykofarmaka

Sympatomimetika (tyroideahormoner, astmaläkemedel, vissa smärtläkemedel etc.)

Antikolinergika



### **Symtom på uttorkning**

Tänk på att symtomen kan vara individuella men vanliga symtom är:

- Torr mun och slemhinnor
- Torr hud, dålig elasticitet
- Törst (alla äldre känner inte törst)
- Mindre frekvent urinering, mörk koncentrerad urin
- Trötthet
- Illamående
- Yrsel
- Huvudvärk
- Lågt blodtryck, snabb svag puls och ytlig andning

### **Behandling vid uttorkning**

- Kontakta sjuksköterska, som kontaktar läkare
- Om möjligt uppmana den enskilde att dricka
- Dropp vid behov

### **Symtom vid värmeslag**

- Rastlöshet och förvirring
- Varm, rödflammig och torr hud
- Hög kroppstemperatur
- Huvudvärk
- Yrsel
- Illamående
- Muskelkramper
- Dunkande puls och snabb ytlig andning
- Medvetslöshet.

### **Behandling vid värmeslag**

- Nedkylning via bad/dusch, blöta handdukar (15° - 18° **inte under 15°**)

2018-07-23

## Att klara hettan

Värmen påverkar många äldre och vi får anstränga oss extra för att få de boende att klara hettan.

Detta gör vi:

- serveras salta chips och andra former av salta snacks.
- säkerställa så att de boende dricker tillräckligt
- säkerställa att de boende får i sig salt och andra mineraler för att må bra i den tryckande värmen
- extra tillsyn (de äldre känner inte / kan inte uttrycka törst)
- isvatten, kalla dryck tillgängligt
- extra fruktsallad, melon, glass erbjuds
- svala fotbad
- isfyllda påsar framför fläktarna.
- Resorb bjuds till alla (även personal)
- Egna drinkar enligt recept (se recept på kylskåpsdörrar på avdelningar)
- Prioriterar AC platser, flytta till mest behövande
- Se till att de äldre har möjlighet att flytta på sig till platser där det är svalare
- Luftiga tunna kläder, möjlighet att byta

Glöm inte att även alla kollegor/medarbetare behöver också extra dricka, resorb, extra salt , pauser vid svala platser, tunnare kläder, extra klädbyten och glass.

INFORMATIONSÄGARE: **PIRJO RIDEMALM**

Brev till personalen

2018-08-06

## Värme ute, värme inne

### Sommar och värme

Vi alla har väntat på svalare vindar som "äntligen" har gett oss lite lättnad. Men det är många som har jobbat och jobbar fortfarande under förhållanden som kräver extra kraft.

Hur beredskapen hos oss ser ut för långa värmeböljor har vi fått pröva. För de äldre har det verkligen varit svårt. Även om förutsättningar varierar, har ni lyckats erbjuda vård och omsorg med omtanke och lilla extra för att underlätta för de äldre.

Trots bristen av kylaggregaten och fläktar, trots att svetten ständigt rinner, trots extra sysslor har ni gjort ett utomordentligt arbete. Med professionell och stort ansvarstagande, och med hjälpande vikarier har vi kunnat undvika negativa värmekonsekvenser och sett till att de äldre klarat av situationen.

Tack ni alla som har beställt Resorb, glass, chips, tunnare kläder, sett till att det finns blöta handdukar att svalka ner sig med.

Tack för att ni har flyttat fläktar till mest behövande, när fläktarna är stor bristvara

Tack för er som ordnat samlingar runt fläkten eller svalare platser med glass eller annat svalkande

Tack för alla tips om vätskeersättningar och att ni sett till att det alltid finns kalla drycker till hands.

Tack ni alla som hållit/håller modet uppe och bjuder på skratt

Tack att ni orkar vara glada och säga uppmuntrande ord till den som kommer och avlöser er

Tack att även efter att nattsömnen minskat på grund av värmen, finns ni alltid här på morgonen

Tack för er som jobbar natt och har säkert svårt att sova på dagen i denna värme

Tack!

# Beredskapsplan vid värmebölja



Särskilda råd till läkare och  
sjuksköterska

## **Allvarliga hälsoeffekter av värmebölja**

Värmeböljor kan leda till hälsoproblem och ökat antal dödsfall hos känsliga befolkningsgrupper. Med ett förändrat klimat förväntar vi oss både en stigande medeltemperatur och att extrema väderförhållanden, som värmeböljor, blir vanligare. Eftersom vi i Sverige inte utsätts för höga temperaturer särskilt ofta, kan negativa hälsoeffekter framträda vid betydligt lägre temperaturer än i t ex Sydeuropa.

Extrem värme är farligt för alla, men äldre (över 65 år), och psykiskt eller kroniskt sjuka personer utgör speciellt sårbara grupper. Äldre personer är känsligare än yngre, eftersom de har en sämre temperaturreglering och nedsatt förmåga att känna törst. Dessutom har de oftare kroniska sjukdomar som kan ytterligare förstärka värmekänsligheten

Värmen i sig medför att de ytliga blodkärlen vidgas och svettningen ökar. Om man inte hinner få i sig tillräckligt med vätska för att kompensera ökad svettning blir blodet mer koncentrerat och risken för blodpropp (i hjärta och hjärna) ökar. Om hjärtat inte klarar de ökade kraven på pumpförmåga kan det resultera i en allvarlig hjärtsvikt. Värmerelaterade dödsfall hos äldre beror oftast på cirkulationsrubbingar.

Förekomst av kroniska sjukdomar och funktionsnedsättning kan ytterligare öka risken för hälsoproblem vid värmebölja. Vanliga hälsoproblem såsom hjärt-kärlsjukdom, lungsjukdom, njursjukdom, demens, diabetes och allvarlig psykisk sjukdom ökar risken. Vissa mediciner som är vanliga bland äldre kan ge allvarligare biverkningar vid höga temperaturer.

## **Värmevarningar från SMHI**

När ökade temperaturer förväntas skickar SMHI ut ett meddelande. Syftet är att man lokalt skall sätta in åtgärder i tid för sårbara grupper i samhället. Med upp till 48 timmars förvarning går meddelande ut när den maximala temperaturen förväntas bli minst 26 grader under 3 dygn i följd. Om den maximala temperaturen förväntas bli minst 30 grader under 3 dygn i följd, kommer även information att gå ut direkt till allmänheten via massmedia (klass-1 varning). Vid temperatur på minst 30 grader under mer än 5 dygn eller minst 33 grader under 3 dygn skickas en klass-2 varning.

## **I tillägg till de allmänna råden vid värmebölja bör du som läkare eller sjuksköterska tänka på följande:**

1. Kronisk sjukdom: Vissa sjukdomar innebär ökad värmekänslighet. Patienter med hjärt-kärlsjukdom, lungsjukdom och njursjukdom löper stor risk, men även personer med diabetes, kraftig övervikt, funktionsnedsättning, neurologisk sjukdom, allvarlig psykisk sjukdom och demens har en ökad risk.
2. Vissa mediciner kan öka värmekänsligheten. De medicingrupper som oftast kan ge problem vid värmebölja är:
  - **Diuretika** – kan orsaka elektrolytrubbning och minskad vätskevolym. Loop-diuretika har den största effekten i detta avseende men även ACE-hämmare kan bidra till dehydrering.
  - **Antikolinergika** – orsakar torra slemhinnor och minskad svettning.
  - **Psykofarmaka** (ffa neuroleptika) – stör kroppens temperaturreglering och minskar svettproduktion. Anti-depressiva medel kan öka risken för komplikationer genom sin antikolinergisk effekt och SSRI-preparat i kombination med diuretika (tiazid eller furosemid) ökar risken för hyponatremi.
  - **Antihypertensiva** (bla betablockerare) – kan bidra till en otillräcklig hjärtminutvolym. Antihypertensiva och anti-angina-preparat minskar artärtryck, vilket kan orsaka bristfällig värmereglering via försämrad svettkörtelfunktion.
  - **Litium, digoxin, anti-epileptika och preparat mot Parkinsons sjukdom** – dessa har en smal terapeutisk bredd och uttorkning kan ge allvarliga biverkningar.
  - **NSAID-preparat** – kan leda till svår njursvikt hos äldre med nedsatt njurfunktion och vätskebrist.
3. Personer med hjärtsvikt och/eller diuretikabehandling kan behöva följas med vätskelista och tätare vägning än vanligt, samt eventuellt kontroll av elektrolyter. Både uttorkning, övervätskning och elektrolytrubbning kan ge allvarlig försämring.
4. Funktionsnedsättning kan medföra att man har svårare att uppfatta eller adekvat hantera kroppens varningssignaler vid värme. Därför kan det behövas praktisk hjälp med åtgärder som att dricka och ta sig till en sval plats.
5. De boende/vårdtagarna bör rekommenderas att förvara mediciner på ett lämpligt sätt. Många läkemedel bör förvaras i kylskåp när temperaturen går över 25 grader!
6. Vid planerade vårdkontakter inför sommaren kan det finnas skäl att ge extra information till vårdtagare som tillhör någon av riskgrupperna. De bör under en eventuell värmebölja vara speciellt observanta på försämring av sin grundsjukdom och tecken på allvarlig värmereaktion.
7. Om du är ansvarig för särskilt boende eller hemtjänst kan det vara klokt att gå igenom listan över vårdtagare och ta ställning till vilka personer som kan behöva individuella råd eller extra insatser i samband med värmebölja. Detta underlättar för den personal som sedan arbetar under semesterperioden.

## Specifika reaktioner på värme

Värmerelaterade komplikationer kan även drabba yngre och friska individer som inte tillhör i någon av riskgrupperna Därför bör man känna till ett antal specifikt värmerelaterade symptom/sjukdomstillstånd:

- Värmeutslag: små kliande röda knottor (urtikaria) – är ofarligt och går över spontant.
- Värmeödem – yttrar sig vanligen som svullna anklar.
- Värme-kramper (orsakas av dehydrering och elektrolytförlust) – ses framförallt vid intensiv sportutövning i värme.
- Värme-synkope – yrsel och svimning pga dehydrering och kärlvidgning (särskilt associerad vid hjärt-kärlsjukdom och medicinering).
- Värmeutmattning: illamående, kräkningar och cirkulationskollaps – kan uppträda vid kroppstemp på 37-40 grader. Detta beror på vatten-/eller natriumbrist och kräver snabb insats med nedkylning och uppvätskning, ev elektrolyttillförsel (som dryck eller via dropp, i enlighet med lokala vårdrutiner).
- Värmeslag – kan uppstå vid obehandlad värmeutmattning och är ett urakut tillstånd med konfusion, kramper, ev medvetandeförlust, het o torr hud och en kroppstemperatur >40.6 grader. Obehandlat kan detta orsaka organsvikt, hjärnskada och leda till döden.

Det saknas ännu kontrollerade studier av vilken typ av vätskebehandling (med eller utan elektrolyter) som är bäst för att lindra hälsoeffekterna av värme för äldre, varför specifik rekommendation ej kan ges i denna checklista. I de fall där specifik uppvätskande behandling behöver övervägas skall en individuell bedömning göras med hänsyn till ev grundsjukdom och medicinering och lokala vårdrutiner tillämpas. Generellt gäller dock att vid värmeutmattning och värmeslag skall ej febernedläggande ges, då det kan förvärra tillståndet. Tag tempen, kyl ned och ge att dricka om personen är vid medvetande, sätt annars dropp, ring ambulans.



# VÄRMEBÖLJA



Särskilda råd till läkare och sjuksköterska

## Riskgrupper:

Äldre  
Hjärt-kärlsjukdom  
Lungsjukdom  
Njursjukdom  
Allvarlig psykisk sjukdom  
Demens  
Funktionsnedsättning  
Social Isolering

Extrem värme är farligt för alla, men äldre, kroniskt sjuka och personer med funktionsnedsättning är särskilt utsatta. En värmebölja kan innebära kraftig ökning av antalet sjukdoms- och dödsfall i dessa grupper

Risken för hälsoproblem ökar påtagligt om temperaturen når upp till 26 grader eller mer under tre dagar i följd

## Riskläkemedel:

Diuretika  
(tex *Furosemid*)  
Antikolinergika  
Psykofarmaka  
(*neuroleptika, SSRI*)  
Antihypertensiva  
Läkemedel med smal terapeutisk bredd:  
tex *Litium, digoxin,*  
*medicin mot Epilepsi och Parkinson*  
NSAID

## Förebyggande åtgärder:

**Ökat vätskeintag** – vänta inte på törstkänsla

**Sval miljö** – vistas i det svalaste rummet, vädra natterid

**Svalkande åtgärder** – duscha ofta, ha löst sittande kläder

**Minskad fysisk aktivitet** – uppmuntra under dygnets varmaste timmar

**Kännedom om riskmediciner** – kontrollera vätskebalans och var särskilt uppmärksam



# Information Kommunala Pensionärsrådet (KPR)

2018-10-04



# Lägesinformation - platser särskilt boende per 18 september

**I kommunen finns 206 platser varav 191 är ianspråkta;gna;**

- 82 Kullen
- 60 Ekgården
- 63 Söderströmshgården (varav 54 är ianspråkta;gna)

**Beläggning;**

- 180 belagda platser
- 4 lediga platser

**Antal med beslut som väntar på plats;**

- 4 personer

**Externa platser;**

- 14 platser

