

Värmebölja och Skyfall

Sammanställning av workshop om klimatanpassning tillsammans med seniorer - utmaningar, erfarenheter och förslag



Bakgrund och syfte

Klimatet förändras och temperaturen fortsätter att stiga - i Göteborg kommer det bli fler och längre värmeböljor samt oftare och mer nederbörd. I syfte att bidra till Göteborgs stads klimatanpassningsarbete med seniorers erfarenheter och förslag, bjöd Åldersvänliga Göteborg och äldre samt vård- och omsorgsförvaltningen i samarbete med äldreombudsmannen in till en workshop om hur äldre personer påverkas av extremväder samt hur samhället kan stärka beredskapen. Workshopen hölls i början av januari 2026, och deltagare var seniorer i Göteborgs pensionärsråd, äldre samt vård- och omsorgsförvaltningens pensionärsråd samt Göteborgs stads Framtidsutvecklare.

”

*Vi klarade pandemin genom samarbete och omtanke –
vi kan klara klimatutmaningarna på samma sätt*

*Man blir vettskrämd – tänker på sina barnbarn som kommer att
drabbas om vi inte gör något*

*Vi seniorer har mycket att bidra med – vi har erfarenhet av
kriser*

Sammanfattning av seniorernas perspektiv

Deltagarna i workshopen uttrycker både oro och handlingskraft. De ser att klimatförändringarna redan påverkar vardagen vilket skapar en oro kring sin trygghet. Samtidigt finns en tydlig vilja att ta ansvar, samverka och bidra. De efterlyser bättre information, gröna och svala miljöer, samt en stärkt grannsamverkan som påminner om pandemins gemenskap. Budskapet är tydligt: om Göteborgs Stad satsar på förberedelse, information, infrastruktur, mänsklig omtanke och gemenskap kan staden bli både tryggare och mer klimatsmart för alla generationer.

Innehåll

1	Värmeböljor – erfarenheter och förslag	4
1.1	Vilka utmaningar uppstår för äldre personer och anhöriga vid värmeböljor?	4
1.2	Vilka strategier har du för att hantera de olika situationerna? .	5
1.3	Hur fungerar information och stöd idag inför och under värmebölja – vad saknas?	5
1.4	Vad anser du att Göteborgs stad och andra samhällsaktörer behöver göra för att stödja? Idéer och förslag:	6
2	Skyfall – erfarenheter och förslag	7
2.1	Vilka utmaningar uppstår för äldre personer och anhöriga vid skyfall?7	
2.2	Vilka strategier har du för att hantera de olika situationerna? .	7
2.3	Hur fungerar information och stöd i dag när det blir extremt väder – vad saknas?.....	8
2.4	Vad anser du att Göteborgs stad och andra samhällsaktörer behöver göra för att stödja? Idéer och förslag:	8

1 Värmeböljor – erfarenheter och förslag

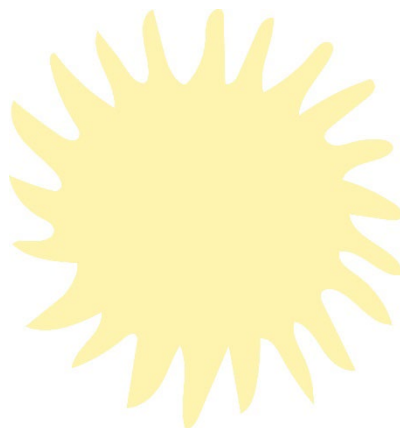
1.1 Vilka utmaningar uppstår för äldre personer och anhöriga vid värmeböljor?

- Svårt att hålla svalt i gamla lägenheter och hus – brist på isolering och ventilation.
- Många saknar kunskap om hur man bäst håller hemmet svalt, till exempel att stänga fönster under dagtid.
- Bristen på träd, skugga och grönska samt sittplatser i skugga gör att både bostadsgårdar, torg och andra miljöer blir outhärdliga under varma sommardagar.
- Kollektivtrafiken (bussar/spårvagnar) blir för het och att det är svårt att resa säkert när det är varmt.
- Många har svårt att sova, återhämta sig eller orka aktiviteter. Tappar även aptit.
- Anhöriga oroar sig och har svårt att hjälpa om de bor långt bort.

”

I min lägenhet blir det 30 grader – det går inte att sova.

Själen behöver sitt även när det är värmebölja



1.2 Vilka strategier har du för att hantera de olika situationerna?

- Mörklägga, persienner, markiser, tvärdrag, fläktar, skuggning, flytta till svalare rum.
- Anpassa dygnet – vistas utomhus tidigt/sent, vila mitt på dagen ("svensk siesta").
- Grannsamverkan är en av de viktigaste trygghetsfaktorerna – att kolla till och hjälpa varandra, särskilt för de som är mest utsatta.
- Evakuering till anhöriga och vänner, eller svalare platser vid extremhetta.
- Prepping: samla vatten, fläkt, powerbank, radio.

”

Man får lära sig leva som i Sydeuropa – siesta på dagen.

Behöver röra mig och promenera varje dag – även när det är varmt.

Behövde köpa nya dyra skor så jag inte kände att asfalten var så varm.

Vi behöver fler träd och fler platser där det går att svalka sig.

1.3 Hur fungerar information och stöd idag inför och under värmebölja – vad saknas?

- Information når inte fram till äldre idag – för mycket information är digital.
- Praktiska råd riktat till äldre och sårbara grupper saknas: om hur man kyler bostaden, vanliga misstag, vad man bör ha hemma osv. Även anhöriga behöver veta om riskerna med värme och få konkret information om vad man kan göra för varandra.

1.4 Vad anser du att Göteborgs stad och andra samhällsaktörer behöver göra för att stödja? Idéer och förslag:

- Plantera fler träd och skapa fler skuggade sittplatser. Sätt till exempel upp segel över varma platser. Även en pergola är bra och plantera då tex murgröna för svalka och skugga.
- Fler dricksvattenfontäner.
- Kyl kollektivtrafiken bättre och skapa svala offentliga rum, till exempel på bibliotek, kyrkor, köpcentrum.
- Utveckla värmekartor för staden, både digitalt och tryckt.
- Tillsammans med fastighetsförvaltare/ägare och civilsamhälle inventera svala platser där man kan vistas vid värmebölja – och kommunicera ut det till invånare/hyresgäster.
- Utveckla lokal beredskap och grannsamverkan. Se äldre som en resurs, inte bara som sårbara. Samarbeta med till exempel pensionärsorganisationer för att nå ut med information men också uppmärksamma/hjälpa till om någon behöver extra hjälp/stöd.
- Starta en klimatlinje - 113, dit man kan ringa och få stöd och information.
- Behov av tydlig kommunikation även via radio, brevlådor, anslag och mötesplatser såsom bibliotek. Skicka ut viktiga meddelanden via sms (liknande VMA), radio, brevlåda, anslag och på olika mötesplatser såsom bibliotek. Viktigt: Inte bara digital information.
- Förmedla förebyggande enkla praktiska råd "När värmeböljan kommer" om till exempel hur man kyler bostaden, vad man bör ha hemma, att den som kan stöttar sin granne osv. Skulle vara bra att man samarbetar många olika aktörer, inklusive vårdcentraler och pensionärsorganisationer.
- Vi har broddar på vintern och kunde dela ut kepsar på sommaren?
- Skulle caféer kunna fungera som lokala sambandscentraler?
- Stöd och underlätta evakuering för de som behöver det.
- Inom äldreomsorgen kan man utse särskilda klimatombud - ta särskilt vara på kunskap från medarbetare som har erfarenhet av att leva i varma länder.

2 Skyfall – erfarenheter och förslag

2.1 Vilka utmaningar uppstår för äldre personer och anhöriga vid skyfall?

- Många beskriver otrygghet och isolering när skyfallen pågår och hjälp inte kommer fram.
- Översvämningar i källare och trapphus som gör att man inte kommer ut.
- Strömavbrott är ett stort problem vid kraftigt regn, vilket gör att mat, vatten och omsorg påverkas.
- Ofta blåser det mycket samtidigt vid skyfall vilket gör det ännu svårare och mer otryggt att gå ut. Gator, viadukter och vägar blir otrygga och svårpasserade.
- Skyfall är svårare att förutse och kan komma mycket plötsligt vilket kan skapa snabba akuta situationer.

2.2 Vilka strategier har du för att hantera de olika situationerna?

- Få upplever sig väl förberedda eller vet vad de ska göra vid akuta situationer orsakade av skyfall.
- Fylla badkar eller plastdunkar med vatten som reserv, ha ficklampa, radio, batteri.
- Grannsamverkan, det vill säga att hjälpas åt lokalt upplevs avgörande för trygghet.

”

*Man kommer inte över Linnégatan även vid kortvarigare regn
– vattnet täcker hela vägen.*

*När vi arbetar tillsammans och har gemenskap blir vi tryggare – även när
vädret ändras.*

2.3 Hur fungerar information och stöd i dag när det blir extremt väder – vad saknas?

- Oklart ansvar kring vem som gör vad: stad, fastighetsägare, individ?
- Saknas information/utbildning om risker med el-avbrott, vattenbrist/förorening, matdistribution/inköp vid översvämning.
- Behov av enkla och lokala råd (hur skydda sin bostad, vad man bör ha hemma).

2.4 Vad anser du att Göteborgs stad och andra samhällsaktörer behöver göra för att stödja? Idéer och förslag:

- Tydlig information i förebyggande syfte inklusive om var man kan vända sig vid akuta situationer med el-avbrott, vattenbrist/förorening, problem med matdistribution/inköp vid översvämning.
- Plantera fler träd och grönytor som tar upp regn.
- Skydda hållplatser från regn och från förbipasserande bilar.
- Samordna bättre mellan kommun, fastighetsägare, stat och civilsamhälle.
- Tydliga ansvarsförhållanden – vem gör vad vid skyfall?
- Utbilda seniorer via till exempel mötesplatser, bibliotek och pensionärsförening.
- Utveckla lokal beredskap och grannsamverkan. Se äldre som en resurs, inte bara som sårbara. Göteborgs stad bör samarbeta med civilsamhället, till exempel hyresgästföreningen och pensionärsorganisationer för att nå ut med information och också uppmärksamma och hjälpa till om någon behöver extra hjälp/stöd.
- Inspireras av HSB Living Lab och lösningar i andra städer i att arbeta förebyggande när det gäller klimatfrågor.
- Måste finnas andra typer av fordon än de som är beroende av el.
- Man skulle göra Göteborg till världens bästa stad när det regnar. Regnlekplatsen och seminarieparken är goda exempel!
- Förbättra avlopps- och dagvattensystemet. Skapa lokala dammar/magasin och använd gamla beredskapsdammars.

Göteborg är en åldersvänlig stad och seniorers upplevelser av hur Göteborg fungerar idag, och deras förslag för framtiden är viktiga för att förstå hur staden behöver anpassas så att den fungerar bättre för en åldrande befolkning. Genom att involvera och ta vara på seniorers engagemang, erfarenheter och förslag kan möjligheter skapas för människor i alla åldrar att leva ett aktivt och ett hälsosamt liv, främja trygghet och gemenskap. Det ger även bättre möjlighet att ta vara på äldre som en resurs i samhället, motverka ålderism och bidra till en hållbar samhällsutveckling. WHO betonar att åldersvänliga miljöer inte bara gynnar äldre, utan förbättrar livet för människor i alla åldrar.

(World Health Organization, 2023).

Åldersvänliga Göteborg, 2026

Publiceringsdatum 2026-01-29

Foto:

Lo Birgersson ©

Illustration:

Josephine Skapare

Äldre samt vård- och omsorgsförvaltningen

goteborg.se/aldersvanliga

Telefon: 031-365 00 00 (kontaktcenter)

E-post: aldrevardomsorg@aldrevardomsorg.goteborg.se