

Ministeri Annika Saarikon kirje kunnille ja sairaanhoitopiireille 25.7.2018

HYVÄT KUNTATOIMIJAT – NYT ON AIKA ENNALTAEHKÄISTÄ KUUMUUDEN HAITTOJA IÄKKÄIDEN SUOJAAMISEKSI

Olemme saaneet nauttia Suomessa aurinkoisesta ja poikkeuksellisen lämpimästä kesästä. Jatkuva helle koettelee kuitenkin itse kunkin fyysistä kuntoa, ja kuumuus vaatii myös veronsa. Erityisesti yli 75-vuotiaat ovat suurimmassa vaarassa helteen haittoille.

Elimistön kuivuminen kuormittaa verenkiertoa, nostaa sisäelinten lämpötiloja ja lisää äkillisten lämpösairauksien riskiä. Tutkitusti ja kokemusperäisesti erityisesti varsinkin sydänsairauksista ja hengityselinsairauksista johtuvien kuolemien määrä suureneekin helteellä.

Lämpötilan kohotessa yli optimilämpötilan (24 °C) kuolleisuus voi kasvaa jopa 2-4 prosenttia jokaista lämpöastetta kohti.

Tämänhetkinen ”helle-epidemia” vaatiikin vanhustyön ja kuntien työntekijöiltä tavanomaista enemmän huomiota ja ponnistelua.

Ennakointi on nyt tarpeen

Tiedän, että kesäisin loma-ajan toiminta on järjestetty usein sijaisvoimin ja sitä pyritään resursoimaan toimintoja supistamalla. Haastavassa tilanteessa myös työntekijöiden omasta jaksamisesta helteellä – työn tauotusmahdollisuudesta sekä riittävästä nesteiden ja suolaisen nauttimisesta työn lomassa – on huolehdittava.

Tänä kesänä tarvitsemme iäkkään väestön, erityisesti yksinasuvien, ja kotihoidon asiakkaiden tarpeiden erityistä huomioimista ja ennakointia.

Yleiset ohjeet juoda riittävästi, pukeutua kevyesti ja käyttää ulkona hattua sekä hakeutua viileisiin tiloihin eivät auta kotona asuvaa, mahdollisesti liikunta- ja muistitoiminnoiltaan rajoittunutta vanhusta.

Viranomaisilta ja työntekijöiltä vaaditaan ennaltaehkäisevää toimintamallia: yhteydenottoja koteihin, vanhustenhuollon päivätoiminnan tehostamista ja mahdollisesti varamajoituksen järjestämistä tai viileisiin tiloihin kuljettamista ilmastoiduilla autoilla.

Olisi hyvä tehdä tarkistuskäyntejä ja viedä asukkaille ohjeistusta sekä kaupunkien pienissä ja kuumissa asunnoissa sekä maaseudulla asuvien iäkkäiden luona.

Naapuriavulla ja vapaaehtoistyöllä on suuri merkitys

Nyt on hyvä tilaisuus nostaa myös yhteisöllisyyttä esiin. Paikallislehdissä ja radiossa voisi tiedottaa iäkkäiden tukalasta tilanteesta ja pyytää vapaaehtoistyöntekijöitä ja omaisia ja naapureita ottamaan yhteyttä ja tarjoamaan apua lähiseudun iäkkäille. Asunto-osakeyhtiön hallituksia voisi kannustaa ottamaan vastuuta iäkkäiden asukkaidensa hyvinvoinnista ja asuntojen viilennyksestä.

Yhteistyö kolmannen sektorin, kuten vanhus- ja potilasjärjestöjen kanssa korostuu näin kesäaikaanakin. Myös vanhusten lähipiiriä – naapureita, ystäviä ja omaisia – on tärkeää kannustaa osallistumaan ja informoida heitä helteen terveyshaitoista ja siitä, miten vanhusta autetaan kotiolosuhteissa. Tästä löytyy hyvää ohjeistusta THL:n sivuilla.

Jokainen meistä voi seurata, miten lähellä asuva vanhus helteellä jaksaa ja huolehtia siitä, että hän nauttii riittävästi nesteitä ja suolaista. Tilannetta vaikeuttaa se, että janon tunne voi vanhuksella olla vähentynyt tai hän karttaa juomista. Janon tunnetta ei kesähelteellä kannata kuitenkaan jäädä odottamaan, sillä silloin nesteytyksessä ollaan jo jälkijunassa. Painon seuranta auttaa nestetasapainon arvioissa ja ylläpidossa.

Vaikuttaa siltä, että koska ilmasto on lämmennyt, tulevaisuudessa hellejaksot ovat aikaisempaa todennäköisempiä. Tuleviin poikkeuksellisen kuumiin hellejaksoihin onkin tulevana kesinä varauduttava.

Kunnissa on tällä hetkellä pandemiavarautumissuunnitelmat, jotka on tarkoitettu erityisesti influenssaepidemian varalle. Jatkossa on syytä harkita, pitäisikö varautuminen poikkeuksellisen pitkäaikaiseen helteeseen lisätä osaksi maakuntien valmiussuunnitelmia pandemiavarautumisen tapaan.

Oikein hyvää kesää – helteestä huolimatta!

*Annika Saarikko
Perhe- ja peruspalveluministeri*

THL:n sivuilla on hyvää ohjeistusta helteen varalle:

Muista nämä viisi asiaa helteillä
<https://thl.fi/fi/ajankohtaista/kampanjat/kesaterveys/muista-nama-viisi-asiaa-helteilla>

Helle ja helteen terveyshaitat
<https://thl.fi/fi/web/ymparistoterveys/helle>

Helteen terveyshaittojen torjuntaohjeet väestölle

<https://thl.fi/fi/web/ymparistoterveys/helle/helteen-terveyshaittojen-torjunta-vaestolle>

Helteen terveyshaittojen torjunta hoitolaitoksissa

<https://thl.fi/fi/web/ymparistoterveys/helle/helteen-terveyshaittojen-torjunta-hoitolaitoksiss>

JAKELU

Kunnat

Sairaanhoitopiirit

Kuntien pelastusjohto

Valmiusjohto

TIEDOKSI

Perhe- ja peruspalveluministeri Annika Saarikko

Sosiaali- ja terveysministeri Pirkko Mattila

Erityisavustaja Das Bhowmik Elina

Erityisavustaja Satu Mäki-Lassila

Erityisavustaja Niina Perälä

Erityisavustaja Kari Synberg

Kansliapäällikkö Päivi Sillanaukee

STM

- Kirjaamo

- Viestintä