

18.5.2024

MUISTILISTA KUUMIEN KESÄPÄIVIEN VARALLE

Helle aiheuttaa terveystriskejä ikääntyneille. Helteeseen kannattaa varautua etukäteen ja miettiä keinoja asunnon viilentämiseen sekä olon helpottamiseen.

KOTI

- Suojaa ikkunat auringon paahteelta pimennysverhoilla
- Avaa ikkunat ja tuuleta asunto iltaisin tai öisin
- Hyödynnä asunnon viilentämiseen tuuletinta, ilmalämpöpumppua ja jäähdytyslaitteita
- Minimoi uunien, televisioiden ja muiden lämpöä tuottavien koneiden käyttö. Laitteet voivat tuottaa lämpöä valmiustilassakin.
- Oleskele asunnon viileimmässä huoneessa
- Jos asuntoa ei saada viilennettyä, onko mahdollista majoittua viileämpään huoneistoon esim. omaisen luokse?
- Asunnossa on hyvä olla sisälämpömittari
- Huomioi lääkkeiden ohjeen mukainen säilytyslämpötila

VAATETUS

- Suosi helteellä kevyitä, väljiä ja vaaleita vaatteita, suosi luonnonmateriaaleja.
- Hyödynnä kosteita pyyhkeitä esimerkiksi otsalla ja ota viileitä suihkuja
- Vaihda peitto kevyempään. Esimerkiksi pelkkä puuvillainen pussilakana on hyvä helteellä.

RASITUS

- Vältä fyysistä kuormitusta ja ulkoilua kuumimpaan aikaan
- Ennen helteitä selvitä hoitavalta taholta (sairaanhoitajalta tai lääkäriltä) vaikuttaako helle sairauteen tai lääkitykseen
- Huomioi lääkkeiden säilyvyys ja esimerkiksi nesteenpoistolääkkeet ja niiden vaikutukset

RAVINTO JA NESTEYTYKS

- Jos ruoka ei maistu, syö pieniä aterioita tai esim. hedelmiä useasti päivässä
- Huolehdi riittävästä ja säännöllisestä nesteytyksestä. Esimerkiksi kivennäisvesi tai laimeat mehut ovat sopivia juomia.
- Vaikeaa sydänsairautta tai munuaisten vajaatoimintaa sairastavien kohdalla sopivasta nestemäärästä on neuvoteltava lääkärin kanssa.

SOSIAALISET KONTAKTIT

- Ikäihmisten ja heidän omaistensa kannattaa pitää yhteyttä toisiinsa säännöllisesti hellejakson aikana, mikäli ikäihminen ei ole päivittäisten palvelujen piirissä.

Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa

Mikkeli: Porrassalmenkatu 35–37, 50100 Mikkeli

Savonlinna: Keskussairaalan tie 6, 57120 Savonlinna

Pieksämäki: Tapparakatu 1–3, 76100 Pieksämäki

Vaihde 015 411 4100 | kirjaamo@etelasavonha.fi | www.etelasavonha.fi