



Anna Rajala

Tällä palstalla kuunnellaan fysioterapian ääntä kahdesta eri maasta, kahdella eri tavalla. Tiina Lemetyinen on asunut ja tehnyt töitä pitkään Yhdysvalloissa. Anna Rajala asuu Britteissä ja valmistelee parhaillaan väitöskirjaa.

Onko teillä kotona kylmä?

Ikkunoita tai ulko-ovea ei ole eristetty. Lattiat ja seinät ovat kylmät, vaikka lämmitys on päällä. Tuuli humisee nurkissa. Kosteus kondensoituu talon kylmimmille sisäseinille.

”Aava ikkunat ja kuivata ppyykit ulkona. Desinfioi seinät kloriitilla, jos kosteille seinille ilmaantuu homeetta. Desinfiointi ennaltaehkäisee homeen kasvua.” Näin neuvottiin TV:ssä.

Stachybotrys chartarum eli musta home alkoi kasvaa latvianrajassa kirjahyllyn takana. Pyyhin kaikki seinät kloriitilla ihan muuten vain.

Heikko vastustuskyky lisää riskiä sairastua homeen aiheuttamiin terveysongelmiin. Kylmässä kodissa asuminen on puolestaan yhdistetty masennukseen, kohonneeseen verenpaineeseen, sydän- ja aivoinfarkteihin sekä hengityssairauksiin.

Kylmässä kodissa asuminen voi johtaa kuolemaan. Leutojen talvien maissa, kuten Englannissa, Walesissa tai eteläisessä Euroopassa, tällaiset talvikuolemat ovat melko tavallisia. Ne ovat vähemmän yleisiä esimerkiksi Suomessa ja Saksassa, joissa talvet ovat pääsääntöisesti kylmiä.

Viime talvena kylmässä kodissa asuminen johti 9 000 henkilön kuolemaan Englannissa ja Walesissa. Yhdeksäntuhatta ihmistä. Se on viidesosa Englannin ja Walesin kaikista talveen liittyvistä kuolemista. Se on myös korkein luku viiteentoista vuoteen. Eiksiksi, että viime talvi olisi ollut erityisen kylmä. Kuolemat johtuvat sekä toimintakyvyn että maksukyvyn heikkenemisestä.

Muutin paremmin eristettyyn asuntoon. Huolehdi ilmanvaihdesta, siisteydestä ja sisälämpötilasta. Kurkistelen huonekalujen taakse kosteuden ja homeen varalta. Pukeudun talvella lämpimästi ja pysyn aktiivisena. Nuoruus, terveys ja toimintakyky ovat etuoikeuksia.

Heikentynyt toimintakyky vaikeuttaa asunnon kunnosta huolehtimista. Se myös lisää riskiä sairastua tai menehtyä kylmän kodin vuoksi. Ikääntyneillä, pitkäaikaissairailta ja mielenterveysongelmallisilla riski on suurin.

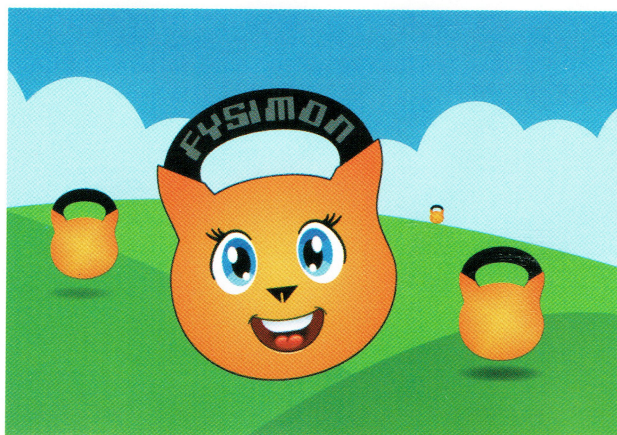
Myös maksukyky on etuoikeus. Ostin ylimääräisen sähköpatterin pitämään kylmimmän nurkan kuivana ja lämpimänä. Pystyn maksa-

maan talvikuukausien sähkö- ja kaasulaskut. Englannissa on lähes kolme miljoonaa kotitaloutta, joilla ei ole varaa kunnon lämmitykseen. Skotlannin, Walesin ja Pohjois-Irlannin osuus nostaa näiden kotitalouksien määrän yhteensä neljään ja puoleen miljoonaan.

Etuoikeus velvoittaa pitämään huolta niistä, joille talvi on terveysriski. Viime keväänä julkaistiin suositus, jolla tähdätään talvikuolemien ennaltaehkäisyyn. Siinä kehoitetaan kaikkia kotikäyntejä tekeviä terveysalan ammattilaisia, myös fysioterapeutteja, tunnistamaan kylmissä kodeissa asuvia riskiryhmiin kuuluvia ihmisiä.

Fysioterapeutit ovat liikunta- ja toimintakyvyn ammattilaisia. He ovat myös toimintaympäristön ammattilaisia. Sisäilman laatu ja lämpö mielletään kuitenkin helposti sosiaalihuollon tai omaisten alueeksi.

Talvikuolemien ehkäisyyn tähtäävä suositus laajensi vastuun sisäilmasta kaikille kotikäyntejä tekeville, koska yksinkertainen kysymys pelastaa henkiä. Onko teillä kotona kylmä?



Oikaisu

Tämän palstan edellisen numeron kolumnin Miten minä taas jaksan? oli kirjoittanut Tiina Lemetyinen.