

Mielipidekirjoitus
Pirkanmaan hyvinvointialueen vanhusneuvosto

Kesäajan helleaalto ja korkeat huoneistolämpötilat: ikäihmiset viettävät päiviä kuumissa kodeissaan

Pirkanmaan hyvinvointialueen vanhusneuvoston keskeisenä tehtävänä on varmistaa ikääntyneiden ääni ja osallisuus sekä tuoda näkyväksi ikääntyneiden huolia ja palvelutarpeita. Olemme Pirkanmaan kuntien vanhusneuvostojen ikääntyvistä jäsenistä koostuva lakisääteinen vaikuttamistoimielin. Neuvosto toimii yhteistyöelimenä ja tuo iäkkäiden asukkaiden näkökulman osaksi Pirhan päätöksentekoa ja sote-palveluiden suunnittelua, kehittämistä ja seurantaa. Teemme kannanottoja ja lausuntoja muun muassa palveluasumisesta, ikäihmisten kotiin saamista palveluista sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä.

Kesä mielletään valon ja lämmön ajaksi, jolloin nautimme ulkoilusta, ihastelemme luonnon kauneutta ja kuulemme lintujen laulua. Saamme energiaa ja voimia hyvinvointiimme. Kaikesta tästä eivät kuitenkaan kaikki pääse nauttimaan. Monelle ikäihmiselle kesän hellejaksot voivat olla raskasta, jopa vaarallista aikaa. Kuumat asunnot, liian vähäinen juominen sekä yksin jääminen lisäävät terveysriskejä erityisesti vanhemmilla henkilöillä. Monesta syystä emme kaikki pääse omin jaloin enää ulos ja vietämme hellepäivät jopa tukahduttavan kuumissa kodeissamme.

Näistä syistä esitämme vanhusneuvostona huolemme ikäihmisten puolesta ja vetoamme, että me kaikki läheisinä, ystävinä, naapureina ja hoitajina osaltamme huolehdimme ikääntyvien hyvinvoinnista kesän kuumimpina hetkinä. Yhteistyö myös järjestöjen, seurakuntien ja taloyhtiöiden kanssa voi vahvistaa turvaverkkoa ja ikääntyvien turvallisuuden tunnetta.

Esitämme toivomuksen, että olemme aktiivisesti yhteydessä kodeissaan oleviin ikääntyneihin joko käymällä tai puhelimitse tiedustelemalla kuulumisia. Käytännön apu on kunnan arvoista, esimerkiksi yhteinen ulkoiluhetki viileässä ja varjoisassa lähipuistossa luo iloa ja yhteisöllisyyttä helteiseen päivään. On myös hyvä huolehtia tai muistuttaa riittävästä juomisesta sekä suolan saannista.

Toivotamme kaikille ihanaa auringon ja virkistävien sadepäivien täyttämää kesää. Voimme tehdä sen yhdessä myös heille, jotka eivät enää itse pääse luontoon.

9.6.2026
Pirkanmaan vanhusneuvosto,
Taina Törma pj.
Tiina Leppänen varapj.