

Tämä on rinnakkaistallenne.

Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat *saattavat poiketa* alkuperäisestä julkaisusta.

Julkaisun tekijä(t): Wiens, Varpu; Huhtala, Saija; Manninen, Minna; Pölkki, Tarja

Julkaisun nimi: Luonnon hyvinvointivaikutukset hoivaympäristössä

Julkaisuvuosi: 2021

Versio: Julkaistu versio

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdetä:

Wiens, V., Huhtala, S., Manninen, M. & Pölkki, T. (24.9.2021). Luonnon hyvinvointivaikutukset hoivaympäristössä. Dialogi.  
<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021082544179>

24.9.2021

Avainsanat [Hyvinvointi](#), [Luonto](#), [Terveys ja hyvinvointi](#)

# Luonnon hyvinvointivaikutukset hoivaympäristössä

Luontoympäristö parantaa tutkitusti elpymisen ja tervehtymisen kokemusta sekä lisää positiivisia tunteita ympäristöstä tehdyistä havainnoista. Myös terveydenhuollon fyysisellä ympäristöllä on todettu olevan vaikutusta yksilön terveyteen ja hyvinvointiin.

Kirjoittajat

[Varpu Wiens](#), [Saija Huhtala](#), [Minna Manninen](#), [Tarja Pölkki](#)

Ihminen tarvitsee parantuakseen kokonaisvaltaista hoivaa ja siksi on tärkeää, että luonnosta saatavat hyvinvointivaikutukset olisivat kaikkien saatavilla. Teknologian avulla luontokokemus voidaan tuoda niiden ihmisten ulottuville, jotka eivät fyysisesti pääse luontoon esimerkiksi sairaalassa ollessaan. Luonnon hyvinvointivaikutuksia on mahdollista kokea ohjatun luontokokemuksen eli virtuaalisen luontointervention avulla eri aistien kautta.

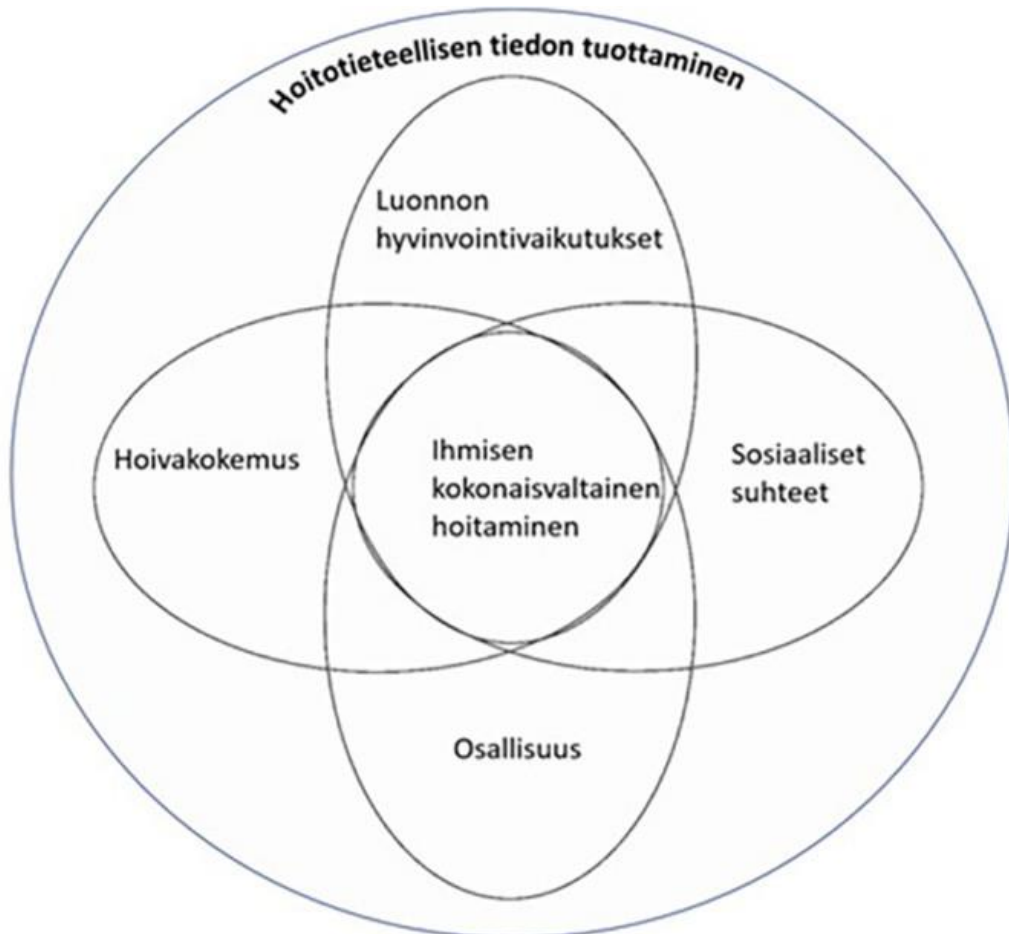
## Hoitamisen ytimessä

Hoitotiede on terveystieteisiin kuuluva tieteenala, jossa tutkitaan yksilöiden ja perheiden terveyttä, hyvinvointia ja hoitamista eri näkökulmista eri ympäristöissä. Hoitotieteessä erityisesti hoitaminen on tutkimuksen ja kehittämisen kohteena. Keskeistä on hoivakokemus sekä siihen liittyvät hoiva ja hoivasuhde. Hoitotyö perustuu kiinnostukselle ihmisestä yksilöllisenä kokonaisuutena sekä hänen terveydestään ja hoitamisestaan eri ympäristöissä.

**Florence Nightingale** oli hoitotieteen ensimmäinen merkittävä kehittäjä, jonka ympäristöteoriaan (Environmental Theory) moderni hoitotyö ja hoitotiede pohjautuvat. Nightingalen teorian keskeiset käsitteet: potilas, terveys, ympäristö ja hoitotyö ovat tänä päivänäkin hoitotyön ja hoitotieteen peruspilareita. (Kielo, 2020.) Nightingalen mukaan ympäristö on olennainen potilaan toipumisen kannalta. Käsitteenä hoitoympäristö on erittäin laaja, esimerkiksi Elon (2006) kehittämässä teoriassa hyvinvointia tukeva ympäristö rakentuu sen fyysisten, sosiaalisten ja symbolisten ominaisuuksien myötä.

Kautta historian sairaalat, parantolat ja hoitolaitokset pyrittiin sijoittamaan niin, että luonto oli yksi hoitava elementti.

Kautta historian sairaalat, parantolat ja hoitolaitokset pyrittiin sijoittamaan niin, että luonto oli yksi hoitava elementti. Esimerkiksi Suomessa parantolat rakennettiin järven rannalle tai terveelliseen mäntymetsään, koska havupuiden tiedettiin lisäävän ilman hapekkuutta (Standertskjöld, 2008). Hyvä esimerkki on Paimion parantola, jossa sijainnin lisäksi rakennus itsessään toimi yhtenä parantavana elementtinä. **Alvar Aalto** kutsuikin rakennusta ”mediciniseksi instrumentiksi”. Ympäristö käsitetään koskemaan potilaan välittömän hoitoympäristön lisäksi ennaltaehkäisevää ja terveyttä tukevaa elinympäristöä (kuvio 1.).



Kuvio 1. Luonnon hyvinvointivaikutukset osana hoitotieteellisen tiedon tuottamista ja ihmisen kokonaisvaltaista hoitamista.

## Sinussa on luontoa

Ihmiselle on rakentunut sisäisesti ominaisuus, jonka seurauksena hänellä on tarve olla tekemisissä elävän luonnon kanssa. Tieteellisestä näkökulmasta katsottuna tätä ilmiötä kutsutaan biofiliahypoteesiksi. Wilsonin (1984) mukaan biofilia on inhimillinen, ihmisen sisäinen tarve olla osa elävää luontoa ja sen prosesseja. Biofilian tarpeen voidaan jopa olettaa pohjautuvan ihmisen geneettiseen perimään. Biofilia osoittaa ihmisen ja luonnon välisen suhteen, joka edistää tyytyväisyyden tunnetta elämässä sekä korostaa luonnon moninaisuutta tämän taustalla (Chang ym., 2020).

Biofilinen symbolismi on käsite, joka tarkoittaa luonnon kokemista symbolisesti, tunnuskuvienv avulla. Ihmisen evoluutiokehityksen mukana biofilinen symbolismi on saanut erilaisia ilmenemismuotoja eri aikakausina. Nykyajan yhteiskunnassa näitä välillisiä ja symbolisia kuvauksia voidaan välittää eri teknologioilla.

## **Luonto – mielen ja kehon hoivaaja**

Luontoympäristöjen kansanterveydellinen merkitys nousee esille muun muassa siten, että ihmiset viettävät vapaa-aikaa ulkoillen, mikä motivoi samalla heitä liikkumaan. Luonnonympäristöjä voivat olla kaupunkipuistot tai viheralueet lähellä kotia kuten puusto- ja metsäalueet, joissa voidaan viettää yhteistä aikaa, tavata tuttavien, katsella luontoa ja kävellä (Hartig, 2014). Luonto saa aikaan meissä myönteisyyttä, myötätuntoa, hyvää itsetuntoa ja elinvoimaisuutta. Luontoympäristön laadulla on vaikutusta elpymisen kokemukseen, esimerkiksi tehokkain elvyttävä vaikutus näyttäisi olevan hakkuuksella ja vanhalla luonnontilaisella metsällä (Simkin ym., 2021). Metsän on arvioitu auttavan väsymyksestä palautumisessa kaupunkiympäristöä paremmin, sillä siihen kuuluvat vähäiset ihmismäärät, hiljaisuus, liikkeiden vähyys ja hitaat muutokset (Staats ym., 2003).

Luonnon terveysvaikutuksista on olemassa teorioita ja aihetta on tutkittu enemmän erityisesti 2000-luvulta lähtien. Muun muassa psykofysiologisen stressin vähenemisen tai stressistä palautumisen teorian (SRT = Stress Reduction Theory) mukaan luonnon elementit saavat aikaan positiivisia vaikutuksia yksilön alitajuisissa reaktioissa. Verenpaine, syke, hengitystiheys, stressihormonien määrä ja lihasjännitys laskevat, mieliala ja myönteiset tunteet lisääntyvät.

Elvyttävät kokemukset liitetään luontoympäristöihin ja luontoelementteihin kuten puihin, pensaisiin, kukkiin ja veteen.

Elvyttävät kokemukset liitetään luontoympäristöihin ja luontoelementteihin kuten puihin, pensaisiin, kukkiin ja veteen. Luontoympäristö koetaan turvalliseksi ympäristöksi, mikä teorian mukaan edistää stressistä elpymistä ja palautumista, joka tapahtuu luonnonympäristössä nopeammin kuin rakennetussa ympäristössä. (Ulrich, 1991.) Saman suuntaisia tutkimustuloksia ovat esittäneet myös Lowell ym. (2015), Calogiuri & Chroni (2014) ja Keninger ym. (2013).

Tarkkaavaisuuden elpymisen teorian (ART = Attention Restoration Theory) mukaan toiminta ja kokemukset luonnossa puolestaan aktivoivat hermostossa alueita, jotka eivät aktivoidu rakennetussa ympäristössä. Tällainen luonnossa elpymisen edistää erilaisissa tehtävissä suoriutumista sekä vähentää stressiä ja masentuneisuutta. Uuvuttavien kokemusten tai tehtävien jälkeen luontokokemukset edistävät myös tarkkaavaisuuden elpymistä. (Kaplan & Kaplan, 1989.) Luonnossa mielihyvää tuottavat esimerkiksi puiden lehtien värit, puiden lävitse lankeava valo sekä metsän äänet ja tuoksut (O'Brien, 2005) sekä puut, vesistöt, sininen taivas ja pilvet (Björk ym., 2008). Luonto ikään kuin huojentaa kuormittunutta olotilaa (Hartig, 2014).

## **Luontointervention monipuoliset mahdollisuudet**

Tutkimustietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista voidaan hyödyntää hoitotyön suunnittelussa, organisoinnissa ja päätöksenteossa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että vähäinenkin kosketus luontoon lisää tuottavuutta ja terveyttä työpaikoilla (mm. Korpela & Kinnunen, 2010), edistää potilaiden paranemista sairaaloissa (Malenbaum ym., 2008) ja lisää henkisen elpymisen kokemusta vankiloissa (Rappe, 2015).

Tutkimusten mukaan terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, sairauksien ennaltaehkäisy ja jopa joidenkin sairauksien hoito on mahdollista luontointerventioiden avulla (Shanahan ym., 2019). Esimerkiksi sairaalaympäristö saattaa aiheuttaa potilaille ahdistusta, pelkoa ja hätää. Muun muassa neulan pisto on edelleen yleisintä kipua, ahdistusta ja stressiä aiheuttava toimenpide sairaalassa olevilla lapsilla (Mclenon & Rogers, 2019). Useat neulanpiston kivun kokemukset myös altistavat lapsia lisääntyneen kipuaistimuksen syntymiseen (Bisogni ym., 2014), jolla voi olla pitkäkestoisia vaikutuksia lapsen kasvuun ja kehitykseen.

Myös synnyttäjät voivat saada apua luontointerventioista; Suomessa synnytyspelosta kärsii joka kymmenes raskaana oleva nainen (Rouhe & Saisto, 2013). Synnyttäjän fyysinen ja psyykinen turvallisuus on synnytyskokemuksen kannalta tärkeää. Koettu stressi voi jopa hidastaa synnytyksen edistymistä. Optimaalinen, hyvää synnytyskokemusta tukeva synnytysympäristö on turvallinen ja miellyttävä. (Aune ym., 2015; Nilsson ym., 2020.) Luonnon elementit ja ilmiöt on mahdollista tuoda synnytyshuoneeseen ja ne voivat vähentää yhtenä tekijänä synnyttäjän stressiä ja lievittää kipua (Lorentzen ym., 2019). Hyvällä synnytyskokemuksella on pitkävaikutteisia positiivisia vaikutuksia synnytyksestä palautumiselle, äitiyden kokemukselle sekä lasten ja perheiden hyvinvoinnille (Bell & Andersson, 2016).

Sairaalaympäristössä luontoperustaisen hoitotyön menetelmillä kuten virtuaalisten luontoelementtien tuomisella hoivatiloihin, laitoshoidossa olevien luonnon aistihuoneilla (äänet, kuvat, videot, värit ja luonnonmateriaalit) voidaan lievittää esimerkiksi ahdistuksen, pelon, kivun ja levottomuuden oireita ja tuoda mielihyvän tunteita potilaille. Psykiatrisessa hoitotyössä voidaan puolestaan käyttää elvyttäviä luontohetkiä esimerkiksi ulkoilemalla puistoissa tai pitämällä hoitotapaamisia luonnossa. Jos luontoon ei pääse, voi luontokuvien katselukin jo vähentää pelon, vihan ja aggression tunteiden kokemusta. (Ulrich ym., 1991.)

## **Luonnollinen osa hoitotyötä**

Hoitotyössä pyritään vahvistamaan ihmisten omia selviytymiskeinoja ja prosesseja kohti terveyttä ja hyvinvointia. Prosessit etenevät ihmisten kykyjen ja jaksamisen tahdittamina. Nämä edellyttävät ihmisten kokonaisvaltaista kuulemistä, kohtaamista ja tukemista. Kokonaisvaltainen kohtaaminen pitää sisällään myös ihmisten henkilökohtaisen luontosuhteen ja sen merkityksellisyyden tunnistamisen. Tämä tulisi muistaa myös moniammatillista yhteistyötä tehdessä.

”...nature alone cures. And nursing is to put the patient in the best condition for nature to act upon them.” – Florence Nightingale, Notes on Nursing: What It Is, and What It Is Not

Pandemian aiheuttama poikkeustilanne on lisännyt suomalaisten kiinnostusta luonnossa liikkumista kohtaan. Luontopolkujen ja kansallispuistojen kävijämäärät ovat kasvussa; erityisesti alle 25-vuotiaiden suhtautuminen luontoon on muuttunut ja luonnosta haetaan ulkona liikkumisen lisäksi rauhoittumista (Luontosuhdebarometri, 2020). Samansuuntaisen havainnon ovat tehneet Souza ym.

(2021) tutkimuksessaan, jonka mukaan erilaisten luontoalueiden käyttö Suomessa kasvoi huomasti (236 %) pandemian aikana.

Tulevaisuudessa luontoperustaiset menetelmät tulevat olemaan luonnollinen osa hoitotyötä. Teknologian avulla luontoarvoja voidaan tuoda monipuolisesti ihmisten ulottuville. Tieteellisellä tutkimuksella voidaan varmistaa niiden vaikuttavuus ja soveltuvuus.

## Lähteet

Aune, I., Torvik, H., Selboe, S., Skogås, A., Persen, J., & Dahlberg, U. (2015). Promoting a normal birth and a positive birth experience – Norwegian women's perspectives. *Midwifery* (31)7, 721–727. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2015.03.016>

Bell, A., & Andersson, E. (2016). The birth experience and women's postnatal depression: A systematic review. *Midwifery* (39), 112–123. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2016.04.014>

Bisogni, S., Dini, C., Olivini, N., Ciofi, D., Giusti, F., Caprilli, S., Lopez, J., & Festine, F. (2014). Perception of venipuncture pain in children suffering from chronic diseases. *BMC Res Notes* (7)735. <https://doi.org/10.1186/1756-0500-7-735>

Björk, J., Albin, M., Grahn, P., Jacobsson, H., Ardö, J., Wadbro J., Östergren, P., & Skärbäck, E. (2008). Recreational values of the natural environment in relation to neighbourhood satisfaction, physical activity, obesity and wellbeing. *Journal of Epidemiology & Community Health* 62:e2.

Calogiuri, G., & Chroni, S. (2014). The impact of the natural environment on the promotion of active living: An integrative systematic review. *BMC Public Health* (14) 873. doi: 10.1186/1471-2458-14-873.

Chang, C., Cheng, G., Nghiem, T., Song, X., Oh, R., Richards, D., & Carrasco, L. (2020). Social media, nature, and life satisfaction: global evidence of the biophilia hypothesis. *Scientific Reports* (10)4125. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-60902-w>.

Elo, S. (2006). *Teoria pohjoissuomalaisten kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvointia tukevasta ympäristöstä*. Väitöskirja. Lääketieteellinen tiedekunta, Hoitotieteen ja terveystieteiden laitos. Acta Univ. Oul. D 889. Oulun yliopisto.

Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and Health. *Annual Review of Public Health* (35), 207–228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>

Keninger, L., Gaston, K., Irvine, K., & Fuller, R. (2013). What are the benefits of interacting with nature? *International Journal of Environmental Research and Public Health* (10)3, 913–935. <https://doi.org/10.3390/ijerph10030913>

Kielo, E. (2020). *Sairaanhoitajien ja kättilöiden vuosi – 200 vuotta hoitotyön historiaa*. <http://terveyttatieteesta.blogspot.com/2020/02/sairaanhoitajien-ja-katiloiden-vuosi.html>

- Korpela, K., & Kinnunen, U. (2010). How is leisure time interacting with nature related to the need for recovery from work demands? Testing multiple variators. *Leisure Sciences* (33)1, 1–14.
- Lorentzen, I., Andersen, C. S., Jensen, H., Fogsgaard, A., Foureur, M., Lauszus, F., & Nohr, E. (2019). Study protocol for a randomized trial evaluating the effect of a “birth environment room” versus a standard labour room on birth outcomes and the birth experience. *Contemporary clinical trials communications* (14) 100336. <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2019.100336>
- Lowell, R., Husk, K., Cooper, C., Stahl-Timmins, W., & Garside, R. (2015). Understanding how environmental enhancement and conservation activities may benefit health and wellbeing: a systematic review. *BMC Public Health* (15)864. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2214-3>
- Luontosuhdebarometri (2020). Ympäristöministeriö. Tiedote 26.6.2020 <https://ym.fi/-/koronakevat-vaikuttanut-suomalaisten-luontosuhteeseen-myonteisesti-tietoisuus-luontomme-suurimmasta-uhista-edelleen-hataraa>
- Malenbaum, S., Keefe, F., Williams, A., Ulrich, R., & Somers, T. (2008). Nature Scenes Beneficial Effect on Pain in Adults and Children. *Pain* (134)3, 241–244. doi: 10.1016/j.pain.2007.12.002
- McLenon, J., & Rogers, M. (2019). Fear of Needles: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Advanced Nursing* (75)1, 30-42. doi:10.1111/jan.13818
- Nilsson, C., Wijk, H., Höglund, L., Sjöblom, H., Hessman, E., & Berg, M. (2020). Effects of Birthing Room Design on Maternal and Neonate Outcomes: A Systematic Review. *Health Environments Research & Design Journal*, (13)3, 198–214. <https://doi.org/10.1177/1937586720903689>
- O’Brien, E. (2005). Publics and woodlands in England: well-being, local identity, social learning, conflict and management. *Forestry* (78)4, 321–336.
- Olivos-Jara, P., Segura-Fernandez, R., Rubio-Perez, C., & Felipe-Garcia, B. (2020). Biophilia and Biophobia as Emotional Attribution to Nature in Children of 5 Years Old. *Frontiers in Psychology* (11)511. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00511>
- Rappe, E. (2015). *Luontoympäristö ja green care -toiminta vankilassa*. Rikosseuraamuslaitoksen monisteita 1/2015.
- Rouhe, H., & Saisto, T. (2013) *Näin hoidan: Synnytyspelko*. Duodecim (5), 521–527.
- Simkin, J., Ojala, A., & Tyrvainen, L. (2021). The Perceived Restorativeness of Differently Managed Forests and Its Association with Forest Qualities and Individual Variables: A Field Experiment. *International Journal of Environmental Research and Public Health* (18) 2, 422 <https://doi.org/10.3390/ijerph18020422>
- Shanahan, D., Astell-Burt, T., Barber, E., et al. (2019). Nature-Based Interventions for Improving Health and Wellbeing: The Purpose, the People and the Outcomes. *Sports* (7)6, 141. <https://doi.org/10.3390/sports7060141>
- Souza, C., Rodrigues, A., Correia, R., Normande, I., Costa, H., Guedes-Santos, J., Malhado, A., Carvalho, A., & Ladle, R. (2021) No visit, no interest: How COVID-19 has affected public interest

in world's national parks. *Biological Conservation* (256), 109015 doi: 10.1016/j.biocon.2021.109015

Staats H., Kieviet, A., & Hartig, T. (2003). Where to recover from attentional fatigue: an expectancy-value analysis of environmental preference. *Journal of Environmental Psychology* (23) 2, 147–157. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(02\)00112-3](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(02)00112-3)

Standertskjöld, E. (2008). *Arkkitehtuurimme vuosikymmenet: 1930–1950*. Helsinki. Rakennustieto, ISBN. 978-951-682-875-9.

Ulrich, R., Simons, R., Losito, B., Fiorito, E., Miles, M., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments.

*Journal of Environmental Psychology* (11) 3, 201–230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)

Wilson, E. (1984). *Biophilia*. Cambridge, MA: Harvard University Press. ISBN 0-674-07442-4.

**Pysyvä osoite:** <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021082544179>

## Kirjoittajien tiedot



### [Varpu Wiens](#)

Kirjoittaja on Sokra-hankkeen Pohjois-Suomen tutkija, joka on kiinnostunut nuorten hyvinvoinnista, osallisuuden lisäämisestä ja eriarvoisuuden vähentämisestä.





### **Saija Huhtala**

Kirjoittaja on TtM, tohtorikoulutettava, IndFamilyNurs -tutkimusryhmän jäsen hoitotieteen ja terveyshallintotieteen tutkimusyksiköstä Oulun yliopistosta, joka on kiinnostunut lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin tasavertaisuudesta sekä luonnon hyvinvointivaikutuksista hoitotyössä.



### **Minna Manninen**

Kirjoittaja on Oulun ammattikorkeakoulun kätilötyön lehtori ja tutkintovastaava, joka on kiinnostunut seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämiseen sekä oppimiseen liittyvien teemojen lisäksi luonnon hyvinvointivaikutuksista. IndFamilyNurs-tutkimusryhmän jäsen hoitotieteen ja terveyshallintotieteen tutkimusyksiköstä Oulun yliopistosta.



### **Tarja Pölkki**

Kirjoittaja on Oulun yliopiston hoitotieteen ja terveyshallintotieteen tutkimusyksikön professori, joka johtaa Yksilöiden ja perheiden hyvinvoinnin edistäminen hoitotyössä (IndFamilyNurs) -hanketta.