

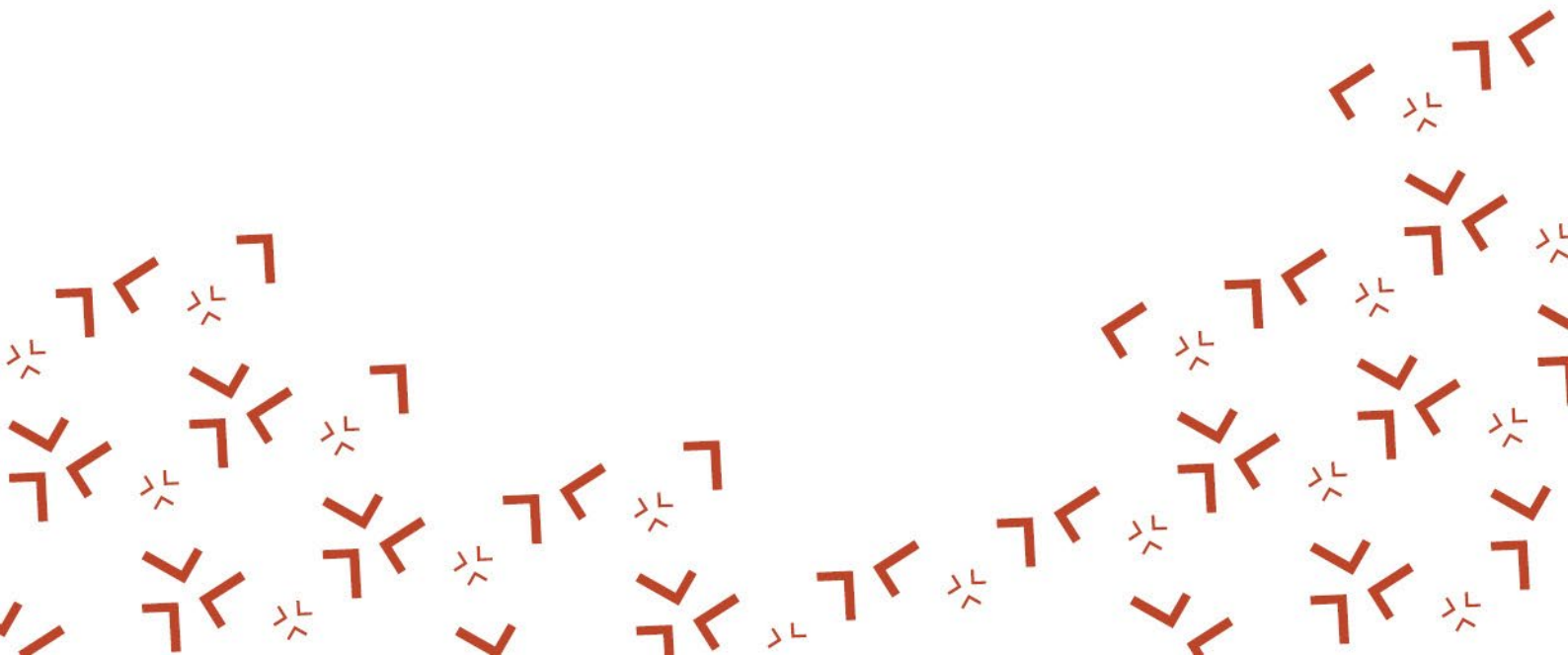
Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne (kustantajan versio).

Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat saattavat poiketa alkuperäisestä julkaisusta.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Majala, J. & Hjulberg, M. 2026. Luontokokemukset ikääntyneiden hyvinvoinnin tukena. Lumen – Lapin ammattikorkeakoulun verkkolehti. (2/2026).

URL: <https://blogi.eoppimispalvelut.fi/lumenlehti/2026/04/23/luontokokemukset-ikaantyneiden-hyvinvoinnin-tukena/>



## Luontokokemukset ikääntyneiden hyvinvoinnin tukena

*Johanna Majala, YTM, väitöskirjatutkija, lehtori, Osallisuus ja toimintakyky, Lapin ammattikorkeakoulu*

*Merja Hjulberg YTM, lehtori, Osallisuus ja toimintakyky, Lapin ammattikorkeakoulu*

Asiasanat: ikääntyneet, luonto, palvelut

### Luonnon merkitys ikääntyneille

Silloin, kun luonto on vielä saavutettavissa, kintut ovat vetreät ja ulkoilukavereita lähellä, asiat voivat olla erinomaisesti. Ikääntymisen myötä arkeen tulevat haasteet saattavat vaikeuttaa, tai jopa estää luontoon pääsemisen. Haasteena voi olla esimerkiksi ulkoilukaverin menettäminen, jolloin yksin ulkoileminen voi tuntua epävarmalta ja turvattomalta. (Vähäsarja 2022.) Ikääntyneille turvallisuuden tunne on erityisen tärkeää. Tutkimusten mukaan turvallisuuden tunne on yhteydessä hyvinvoinnin kokemiseen (THL 2024). Turvallisuuden tunteen vahvistaminen on keskeinen edellytys, jotta ikääntyneet voivat säilyttää yhteyden luontoon ja sen tarjoamiin hyvinvointivaikutuksiin myös toimintakyvyn heikentyessä.

Säännöllinen ulkoilu pitää yllä ikääntyneen toimintakykyä ja antaa päiviin mielekästä sisältöä ja toimintaa. Se luo myös mahdollisuuksia muiden ihmisten kohtaamiseen. Suomessa vuodenaikojen vaihtelu tuo mukanaan myös esteettistä nautintoa, jolloin luonnon kauneus kohottaa ikääntyneiden mielialaa. (Vähäsarja 2022.) Luonnon merkitys ihmisen hyvinvoinnille on laajalti tunnistettu. Viime vuosikymmeninä on korostunut ymmärrys siitä, että luontoympäristöllä on erityinen vaikutus ikääntyneiden hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Ikääntyvien palveluissa tämä on johtanut kasvavaan kiinnostukseen luontolähtöisten menetelmien hyödyntämiseen niin kuntoutuksen, hoivan kuin arjen mielekkyyden tukena. Luonto ei näyttäydy vain virkistysympäristönä, vaan siitä on tullut osa kokonaisvaltaista hoivan ja hyvinvoinnin ekosysteemiä. Tämä ekosysteemi tukee ikääntyneiden fyysistä toimintakykyä, psyykkistä hyvinvointia ja sosiaalista osallisuutta.

Janssonin (2022) mukaan luontokokemukset ovat yhteydessä parempaan terveyteen ja elämänlaatuun. Luontokokemukset esimerkiksi ehkäisevät stressiä, laskevat verenpainetta ja edistävät mielen hyvinvointia. Luontoympäristöjen keskeinen vahvuus on niiden kyky edistää ikääntyneiden toimintakykyä matalan kynnyksen keinoin. Kevyt ulkoilu, puutarhatyöskentely ja luonnossa liikkuminen tukevat tasapainoa, lihasvoimaa sekä mielen hyvinvointia. Rauhoittavan, virkistävän ja stressiä vähentävän vaikutuksen lisäksi luonto moniaistisena ja toiminnallisena ympäristönä antaa ikääntyneille tärkeitä onnistumisen kokemuksia.

Erityisesti muistisairaiden kohdalla luontoympäristöillä voi olla rauhoittava ja orientoiva vaikutus. Tutut kasvit, vuodenajat ja luonnon äänet herättävät muistoja, tukevat identiteettikokemusta ja vahvistavat turvallisuuden tunnetta. Ikääntyneiden palveluissa luonto voi toimia myös terapeuttisena välineenä: puutarhatoiminta, luontoon liittyvä muistelutyö ja eläinavusteinen toiminta lisäävät merkityksellisyyttä, tarjoavat onnistumisen kokemuksia ja vähentävät hoivatyön passivoivia elementtejä.

## Palveluiden kehittäminen ikääntyneiden tarpeeseen

Suomen väestörakenteen muutos on nopeaa. Tällä hetkellä väestöennusteet kertovat, että ainoa kasvava ikäluokka on yli 75-vuotiaat. Onkin tärkeää, että hyvää ikääntymistä edistetään läpi elämänkulun muun muassa panostamalla hyvinvointia ja turvallisuutta edistäviin toimiin. Yhteiskunnalliset päätökset rakentavat ikääntymisen tulevaisuuden ja ne voivat mahdollistaa arvokkaan ja hyvän vanhenemisen. (Valtioneuvosto 2022, 7.) Väestön ikääntyminen edellyttää entistä suunnitelmallisempaa ja ennakoivampaa hyvinvoinnin tukemista, jotta ikääntyneillä on mahdollisuus säilyttää toimintakykynsä, osallisuutensa ja elämänlaatunsa mahdollisimman pitkään.

Ikääntyvän väestön tarpeisiin vastaaminen edellyttää kansallisia linjauksia ja strategisia ohjelmia, joilla tuetaan ikääntyneiden hyvinvointia ja toimintakykyä. Suomessa ikäohjelman yhtenä tavoitteena on iäkkäiden toimintakyvyn kasvu ja ikäihmisten terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen. Terveellisiä ja aktiivisia elintapoja ja hyvinvointia tukevat toimet lisäävät elämänlaatua, edistävät toimintakykyä ja vähentävät sairauksia sekä viivästyttävät palvelutarvetta. (Valtioneuvosto 2022, 14.)

Monet tämänhetkiset yhteiskunnalliset muutokset haastavat hyvinvointivaltion toiminnan perusteita. Esimerkiksi väestön ikääntyminen vaikuttaa päätöksenteon keinovalikoimaan sekä hyvinvointivaltion toimintaympäristöön. Myös yhteiskunnan käytössä olevilla resursseilla on vaikutusta ikääntyneiden hyvinvointiin. Kestävän kehityksen kannalta toimintaa ohjaa ekologisen, taloudellisen ja sosiaalisen kestävyuden periaatteet. Tällä hetkellä hyvinvointivaltion kontekstissa asioita on tarkasteltu erityisesti taloudellisen kestävyuden näkökulmasta. (Myllyviita, Saikkonen & Vaalavuo 2024, 2.)

Kuntien ja hyvinvointialueiden yhtenä tehtävänä on tukea ja lisätä ikääntyvien osallisuutta ja toimintakykyä. Myös asuinympäristöjen ratkaisuihin on hyvä kiinnittää huomiota, koska niillä on vaikutus ikääntyneiden hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Tavoitteena tulisi olla, että kaikilla, myös ikääntyvillä, on yhdenvertaiset mahdollisuudet hyvään elämään. (THL 2024.) Tämä korostaa tarvetta kehittää palveluja ja toimintamalleja, jotka tukevat ikääntyneiden arjen sujuvuutta, turvallisuuden tunnetta sekä aktiivista toimijuutta muuttuvissa elämäntilanteissa.

Luontoperustaiset menetelmät kytkeytyvät juuri ikääntyneiden palvelujen laatuun ja eettisiin periaatteisiin. Niissä korostuu ihmisen kokonaisvaltainen kohtaaminen, arvokkuuden tukeminen ja hyvinvoinnin laaja-alainen ymmärtäminen – näkökulmat, jotka ovat keskeisiä ikääntyneiden palveluiden uudistamisessa. Luonnon integrointi hoivaan avaa mahdollisuuden kehittää palveluita suuntaan, joka lisää osallisuutta, mielekkyyttä ja kokemuksellista hyvinvointia tilanteissa, joissa elämän fyysiset puitteet voivat olla rajalliset.

Luonto ikääntyneiden palveluissa ei ole vain toimintaa tai menetelmä, vaan se on osa laajempaa ajattelutapaa. Siinä ikääntyneen ihmisen suhde ympäröivään maailmaan nähdään arvokkaana ja hyvinvointia ylläpitävänä voimavarana. Luontoyhteyden vaaliminen tarjoaa väylän rakentaa inhimillisempää, osallistavampaa ja kokonaisvaltaisempaa ikääntyneiden palvelujen tulevaisuutta – sellaista, jossa jokaisella on mahdollisuus kokea yhteys, rauha ja merkityksellisyys elämän viimeisiin vuosiin saakka.

## Luonnon hyödyntäminen palveluiden piirissä oleville ikääntyneille

Ikääntyneissä on paljon niitä, jotka eivät kykene edes avustettuina pääsemään luontoon. Näiden ikääntyvien kohdalla luontoyhteyttä voidaan tukea sisätiloihin tuotavien luontoelementtien avulla. (Hirvonen 2022.) Luontolähtöisten menetelmien merkitys korostuu juuri niiden ikääntyvien kohdalla, joiden liikkuminen on rajoittunutta. Kaikilla ei ole mahdollisuutta ulkoilla säännöllisesti, mutta luontokokemuksia voidaan tuoda sisätiloihin esimerkiksi kasvien, luontokuvien, äänimaisemien tai virtuaaliluonnon avulla. Erilaiset virtuaaliset luontoympäristöt voivat tuottaa samansuuntaisia rauhoittavia vaikutuksia kuin fyysinen luonto, ja ne soveltuvat erityisesti muistisairaiden, vuodepotilaiden tai tehostetun palveluasumisen asukkaiden hyvinvoinnin tukemiseen.

Tutkimusten mukaan viherympäristöllä on enemmän ja voimakkaampia myönteisiä vaikutuksia ikääntyneiden hyvinvointiin ja terveyteen verrattaessa muihin aikuisiin (Ikäinstituutti 2026). Asumispalveluissa ohjatulla luontoperustaisella toiminnalla on mahdollista vähentää ikääntyneiden yksinäisyyden tunnetta sekä vahvistaa asukkaiden yhteenkuuluvuutta. Tutkimusten mukaan luonnolla voi olla myönteisiä vaikutuksia ikääntyneiden terveydentilaan, elämänlaatuun, mielialaan, kognitiivisiin taitoihin sekä sosiaalisiin suhteisiin. Erityisesti muistisairaiden kohdalla on tutkimustietoa puutarha- ja viherympäristöissä oleskelun ja toimimisen yhteydestä levottomuuden vähenemiseen sekä unen laatuun. (Hirvonen 2022.)

Ikääntyneille suunnitellut esteettömät pihat ja turvalliset kävelyreitit lisäävät mahdollisuutta arkiliikuntaan myös silloin, kun toimintakyky on heikentynyt. Liikkuminen luonnossa tarjoaa vaihtoehdon perinteiselle liikunnan harjoitteluun ja voi motivoida myös niitä, joille harjoitteet sisätiloissa tuntuvat kuormittavilta tai epämiellyttäviltä. Sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta luonto toimii yhteisöllisyyden rakentajana. Yhteiset ulkoiluhetket, retket ja pihatoiminta luovat mahdollisuuksia vuorovaikutukseen, niin ikääntyneiden kesken kuin henkilöstön ja läheisten välillä. Luonto tarjoaa matalan kynnyksen kohtaamispaikan, jossa vuorovaikutus syntyy luontevasti. Tämä on myös arvokasta ikääntyneiden palveluasumisessa ja pitkäaikaishoidossa, joissa sosiaalisen yksinäisyyden riskit voivat olla suuret. Luonto voi myös madaltaa kynnystä osallistua ryhmätoimintoihin niiden henkilöiden kohdalla, jotka eivät viihdy sisätilojen aktiviteeteissa.

Luonnon integroiminen osaksi ikääntyneiden palveluita ei kuitenkaan ole itsestäänselvyys, vaan se vaatii rakenteellisia ratkaisuja ja henkilöstön osaamista. Esteettömät ulkoilutilat, riittävät resurssit avustettuun ulkoiluun ja luontoperustaisten menetelmien sisällyttäminen hoivayksiköiden toiminta-ajatteluun ovat edellytyksiä onnistumiselle. Lisäksi henkilöstön asenteet ja kyky tunnistaa luontokokemusten yksilöllinen merkitys vaikuttavat siihen, miten luontoa hyödynnetään arjessa. Suunnitelmallinen ja tavoitteellinen luontotoiminta voi parhaimmillaan tukea työntekijöiden työhyvinvointia, sillä luontoympäristöt tarjoavat heillekin palautumista ja yhteisiä myönteisiä kokemuksia asiakkaiden kanssa.

Janssonin (2022) mukaan luonto on tärkeä osa ikääntyvien parissa tehtävää työtä. Luonto on läsnä ihmisen elämässä, syntymästä kuolemaan. Luonto toki saa erilaisia merkityksiä elämänsä aikana. Se pihapihlaja, joka on merkityksellinen lapsuudesta jollekin toiselle, on toiselle vain yksi puu muiden joukossa.



Kuva 1. Marjametsälle (Hjulberg 2015).

## Lähteet

Hirvonen, Johanna 2022. Luonnon ja hyvinvoinnin välinen yhteys vanhustyössä. Viitattu 01.04.2026. [Luonnon ja hyvinvoinnin välinen yhteys vanhustyössä - Vanhustyön keskusliitto.](#)

Honkonen, Anniina 2022. Monipuoliset luontokokemukset ovat joka iän oikeus. Viitattu 01.04.2026. [Monipuoliset luontokokemukset ovat joka iän oikeus | Laurea Journal.](#)

Ikäinstituutti 2026. Ikääntyneiden liikunta, senioritanssi ja ulkoilu. Viitattu 02.04.2026. [Ikääntyneiden liikunta, senioritanssi ja ulkoilu - Ikäinstituutti.](#)

Jansson, Anu 2022. Joutsenparin näkeminen toi lohtua – Luontomenetelmillä hyvinvointia. Viitattu 1.4.2026. [vanhustyö\\_42022\\_kokonaan\\_lowres.pdf.](#)

Myllyviita, Reetta & Saikkonen, Paula Vaalavuo, Maria 2024. Sosiaalinen kestävyys hyvinvoinnissa. THL Työpäperi 64/2024.

THL 2024. Hyvinvointia vanhuuteen. Viitattu 02.04.2026. [Hyvinvointia vanhuuteen - THL](#).

Valtioneuvosto 2022. Valtioneuvoston julkaisuja 2022:70. Viitattu 1.4.2026. [Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030 – Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi](#)

Vähäsarja, Kati. 2022. Luonto tuo iloa ikääntyneen arkeen ympäri vuoden. Viitattu 1.4.2026. [Luonto tuo iloa ikääntyneen arkeen ympäri vuoden](#).