

# Luonto, liikunta ja ulkoilu vahvemmin mukaan ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen

Erja Rappe, vanhempi tutkija

5.5.2026

# Sisältö

- Luonto
  - Luonto ja ikääntyneiden terveys
  - Luontovuosi-hanke
- Liikunta
  - Liikunnan hyödyt ikääntyneelle
  - Voimaa vanhuuteen-ohjelma
- Ulkoilu
  - Ulkoilun toteutuminen ikääntyneiden palveluissa
  - Hyvä vanhuus yhdessä ulkoillen -hanke

# Luonto ja terveys

O<sub>2</sub>



- Ikääntyneillä luonnon yhteys hyvinvointiin vahva
- Vihreimmillä alueilla iäkkäillä pienempi toimintakyvyn heikkenemisen ja kuolemanriski.
- Mitä enemmän viheralueita ja mitä useammin siellä oleskelee, sitä parempi koettu terveys, henkinen hyvinvointi ja kognitiivinen toimintakyky
- Voidaan vaikuttaa kansanterveyden kannalta keskeisiin ympäristön riskitekijöihin, jotka aiheuttavat merkittäviä terveydellisiä haittoja etenkin ikääntyneille.

H<sub>2</sub>O

# Luonto ja hyvinvointi

- Stressi lievittyy
- Tarkkaavaisuus ja toiminnanohjaus paranevat
- Aistit aktivoituvat
- Mieliala kohenee
- Immuunipuolustus tehostuu
- Fyysinen aktiivisuus lisääntyy
- Vuorovaikutus monipuolistuu.



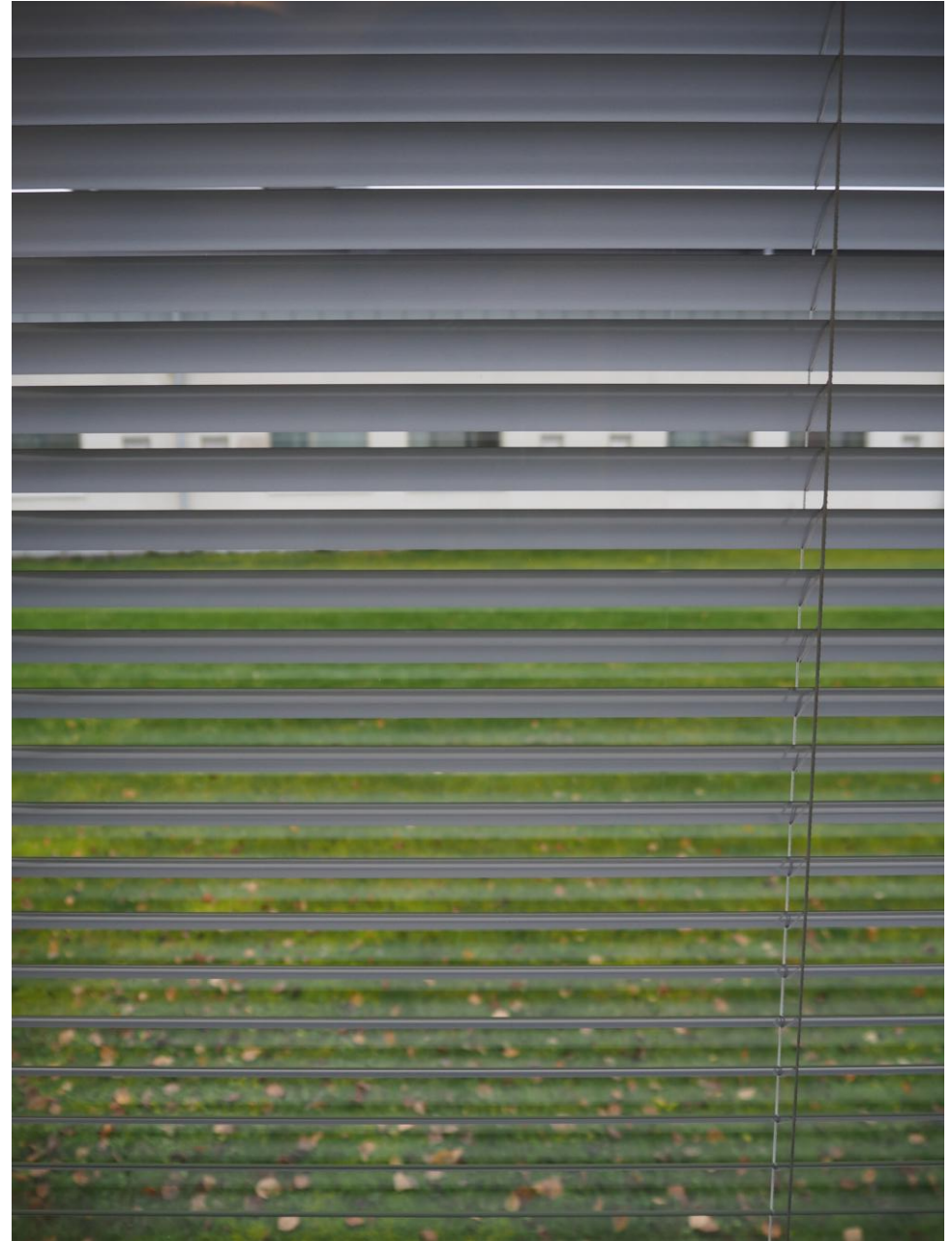
# Miksi luontoa tarvitaan ympärivuorokautiseen hoitoon?

- Yhteys luontoon ja mahdollisuus ulkoiluun erityisen tärkeää ikääntyneille, joilla huono terveys ja alentunut kognitio *(Soga ym. 2016, Paul ym. 2020, Nordin ym. 2024, Kolster ym. 2025)*
- Voi lievittää levottomuutta, aggressiivisuutta, masennusta ja stressiä, vähentää yksinäisyyttä ja parantaa koettua terveyttä, mielialaa, tiedollisia toimintoja ja unta sekä hidastaa muistisairauden etenemistä *(Rappe 2005, Gonzalez & Kirkevold 2013, Whear 2014, White ym. 2018, Howarth ym. 2020, Murrone ym. 2021).*
- Ikääntyneet kokevat luonnon tärkeäksi *(Kolster ym. 2025)* mutta henkilökunnalla on tiedollisia, toimintatapoihin ja resursseihin liittyviä esteitä hyödyntää luontoa hoitotyössä *(Liljegren, 2025; van der Velde-van Buuringen et al., 2021).*

# Luontovuosi-hanke

## Tavoitteet:

- Lisätä ympärivuorokautisen palveluasumisen yksiköiden asiakkaiden, omaisten ja henkilökunnan mahdollisuuksia ympärivuotisiin luontokokemuksiin.
- Parantaa sosiaali- ja terveyspalveluiden henkilökunnan osaamista luonnon terveyshyödyistä ja niiden hyödyntämisestä hoitotyössä sekä työssäjaksamista
- Toteuttajat Siun sote ja Ikäinstituutti
- Rahoittaja Sitra
- Terveyttä luonnosta –ohjelma <https://terveyttaluonnosta.fi/>





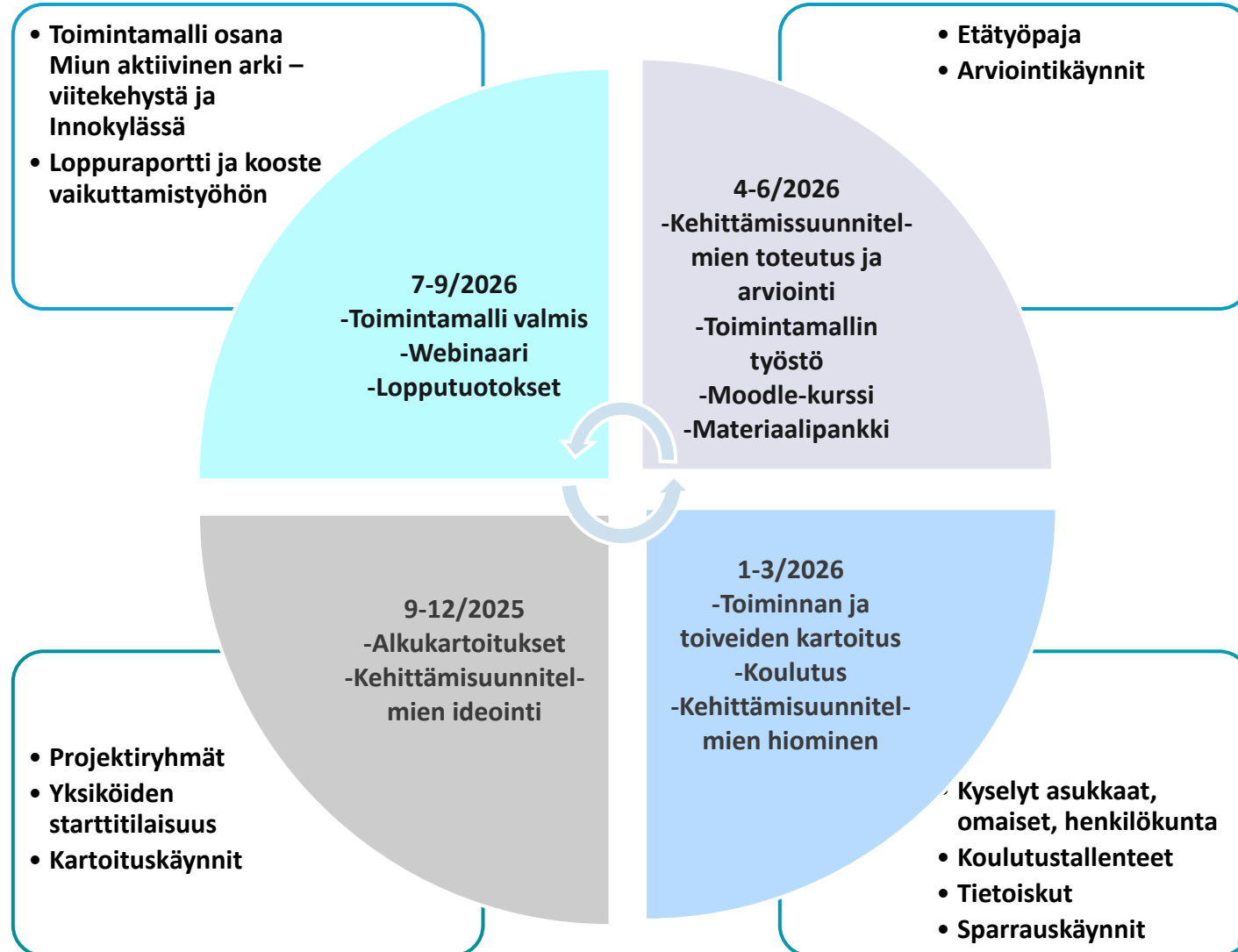
# Pilottiyksiköt

- Matti-talo Joensuu
- Kesälahtitalo Kesälahti
- Kesätaival Kesälahti
- Kielokallio Juuka



# Luontovuosi-hanke

Yhteiskehitetään yksiköiden projektiryhmien kanssa toimintatapoja

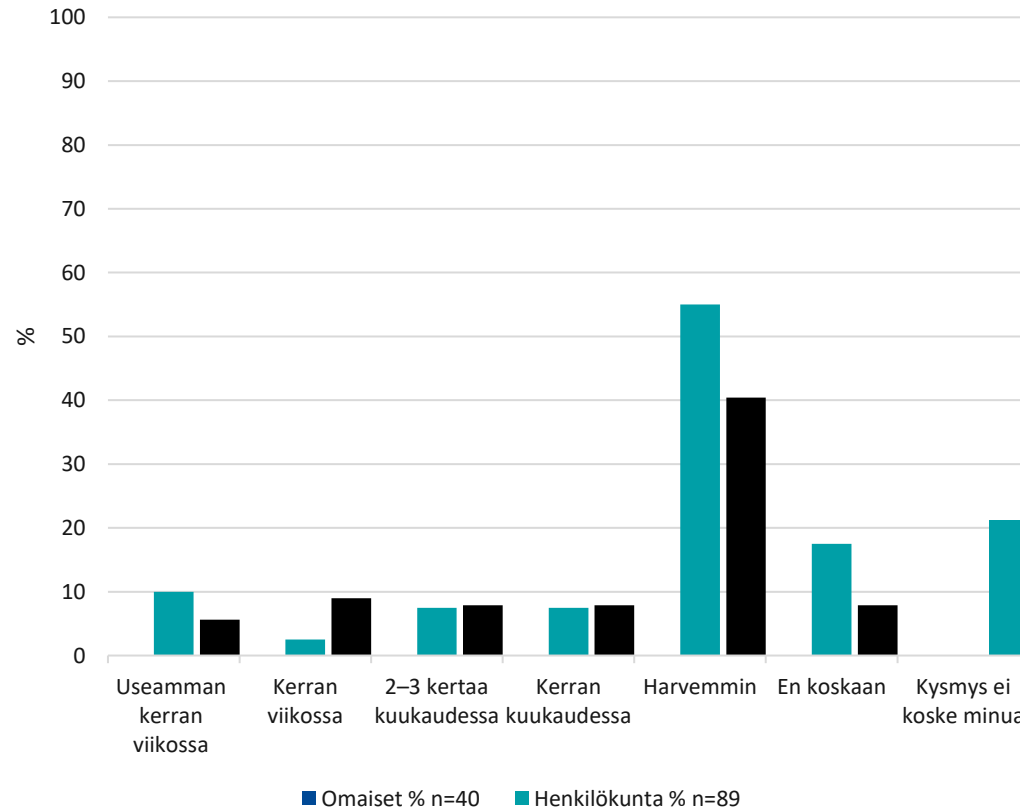




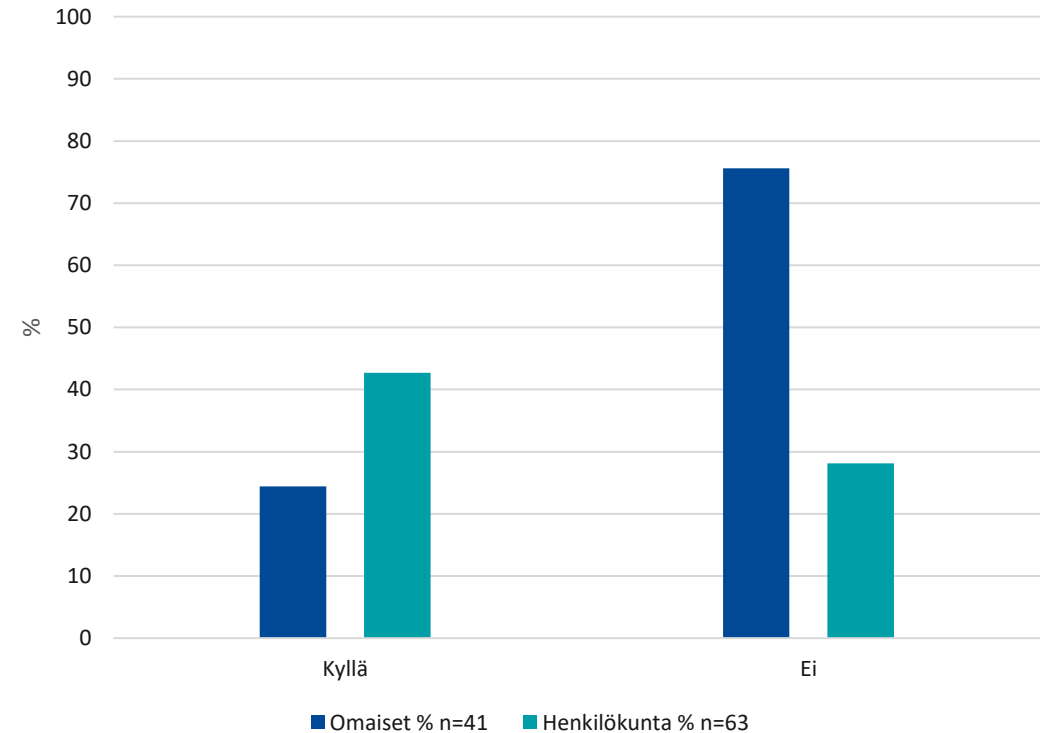
# Tuloksia: kyselyt

- Luonto koetaan merkitykselliseksi ja arkeen kuuluvaksi: asukkaat 93 % luonto koettiin tärkeäksi
- Asukkailla ei ole riittävästi luontokokemuksia
  - Henkilökunta (86 %): aikapula, asukas kieltäytyy ulkoilusta, ei kuulu toimenkuvaan
  - Omaiset (69 %): asukkaan heikko kunto
- Henkilökunta:
  - Tarve luontokokemuksiin tunnistetaan (62 %), ulkoilu kuuluu hyvään hoitoon (58 %) ja piristää ikääntyneitä (61 %).
  - Luonto huomioidaan ohjauksessa, neuvonnassa ja asiakastarpeiden kartoituksessa (49 %)

## Kuinka usein ulkoilet asukkaan kanssa?



## Ulkoiletteko ympärivuotisesti?



# Kokemukset

- Ulkoilu ja luonnon tarkkailu ovat tärkeimpiä teemoja, jotka yhdistävät asukkaita, omaisia ja henkilökuntaa.
- Asukkaiden toiveet korostavat tuttuja luontotoimintoja (lintujen ruokinta, kukkien poiminta), omaiset puolestaan painottavat yhteisiä rauhallisia hetkiä ja luonnon tarkkailua. Henkilökunnan näkökulmasta luonto on keskustelunaihe, liittyy ulkoiluun ja on väline viriketoimintaan.
- Paikalliset olosuhteet ja yksikön toimintakäytännöt vaikuttavat kehittämistarpeisiin ja toteutukseen
- Luontokokemukset voivat olla osa laadukasta hoitoa ja työyhteisön toimintakulttuuria, jos rakenteet ja resurssit tukevat sitä ja henkilökunta sitoutuu siihen.

# Luontovuosi -hankkeessa tuotettua materiaalia

## Tietoiskut (pdf) ja videot

Löytyvät Siun soten intrasta ja [Ikäinstituutin sivuilta](#)

**Hyvinvointia luonnosta -luentosarjan videot:**

[Osa 1. Tutkittua tietoa luonnon  
hyvinvointivaikutuksista](#)

[Osa 2. Luonnosta mielen hyvinvointia](#)

[Osa 3. Luonto liikuttaa](#)

[Osa 4. Turvallisuus luontoaltistuksissa](#)

[Osa 5. Luonto hoiva- ja hoitotyössä](#)

# Liikunta

# Liikunta ikääntyessä

- Vähäinen liikunta yksi suurimmista terveysriskeistä
- Toimintakyvyn heikentyminen ikääntyessä vähentää liikkumista: 75+ v. noin neljännes liikkuu riittävästi

## Liikunta parantaa

- fyysistä kuntoa, lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa
- sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa
- mielialaa ja kognitiivisia toimintoja, tarmokkuutta, vähentää stressiä
- auttaa painonhallinnassa
- Säännöllinen liikunta voi myös ehkäistä masennusta, lisää vuorovaikutusta ja osallistumista
- Liiku monipuolisesti ja säännöllisesti
- Tauota paikallaanolo, huolehdi riittävästä unesta ja hyvästä ravitsemuksesta.

# Liikunta kaatumisen ehkäisyssä

- Liikkuminen ja liikuntaharjoittelu (erityisesti voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoittelu) vähentää sekä kaatumisia että kaatumisen pelkoa ja kaatumisten vakavuutta
- Puolet iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla
- Mikä tahansa liikunta alentaa noin neljänneksellä riskiä kaatumisesta johtuvaan murtumaan.
- Tasapaino- ja toiminnallinen harjoittelu vähentää 56 % kaatumisista johtuvia murtumia.

# Voimaa vanhuuteen - toimintamalli Pohjois-Karjalassa

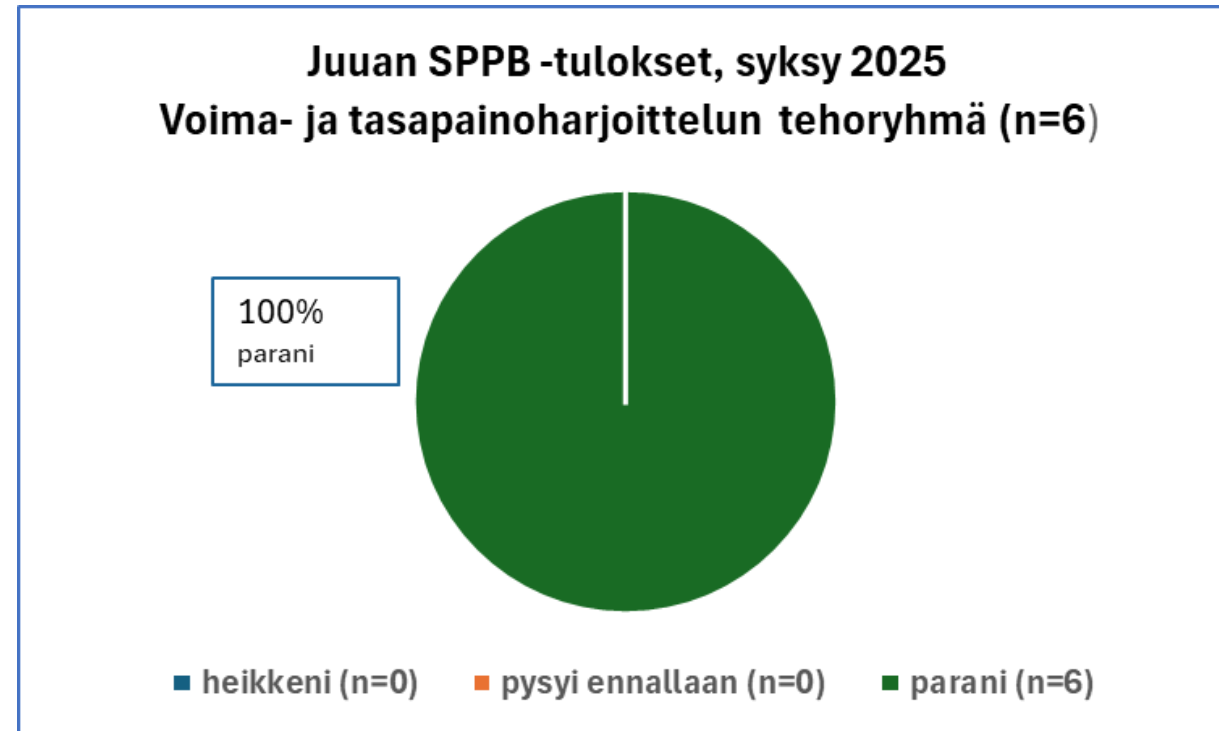


*”Pohjois-Karjalan alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia ovat rakentamassa Ikäinstituutti, Pohjois-Karjalan hyvinvointialue - Siun sote, alueen kaikki kunnat, Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus ry, Pohjois-Karjalan Liikunta ry ja muut yhdistykset.”*

- Kohderyhmänä kotona vielä itsenäisesti pärjäävät toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset.
- Tavoitteena on tiivistää yhdyspintatyötä ja rakentaa sujuva palvelupolku hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen palveluihin ja yhtenäistää liikuntatoimintaa alueella.
- Työn keskiössä on löytää vähän liikkuvat iäkkäät, lisätä heille liikuntaneuvontaa, elintapaohjausta, voima- ja tasapainosisältöistä liikuntaa sekä vertaisohjattua toimintaa.
- Alueella luodaan yhteisiä käytänteitä kaatumisten ehkäisyyn tueksi.
- Ohjelmaa rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö ja opetus- ja kulttuuriministeriö.

# Täsmälääkkeenä voima- ja tasapainoharjoittelua

- Vahvistettu ammattilaisten osaamista iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelusta. 31 henkilöä osallistunut VoiTas-kouluttajakoulutukseen.
- Kaikilla hyvinvointialueen sotekeskuksilla on käynnistynyt keväällä 2026 voima- ja tasapainoryhmät. Ryhmiin tullaan kuntoutustarpeen arvion kautta.
- Viidessä kunnassa järjestetään voima- ja tasapainoharjoittelun tehojaksoja, joilla harjoitellaan pienryhmässä kahdesti viikossa oman ohjelman mukaisesti.





## VoiTas-ryhmäläisten kommentteja

”On ollut huippu ryhmä. Vointi, veriarvot ja nukkuminen ovat parantuneet. Jaksaa paremmin arjessa touhuta. Hyvä kun on ollut pienryhmä, koska kuulon kanssa on haastetta.”

-Saija 61 v.

”Vireystila on parantunut ja voimat lisääntyneet 2 kk aikana. Ryhmän tuki ja ilmapiiri auttoi tavoitteiden saavuttamisessa.”

-Eeva 76 v.

”Jalkoihin on tullut lisää voimaa. Portaissa liikkuminen sujuu paremmin. Arjessa jakkaralle nousu ja verhojen vaihto oli huomattavasti helpompaa 2 kk säännöllisen kuntosaliharjoittelun jälkeen. Kepin käyttö on jäänyt vähemmälle, kun jalkojen voimat ja tasapaino ovat parantuneet”

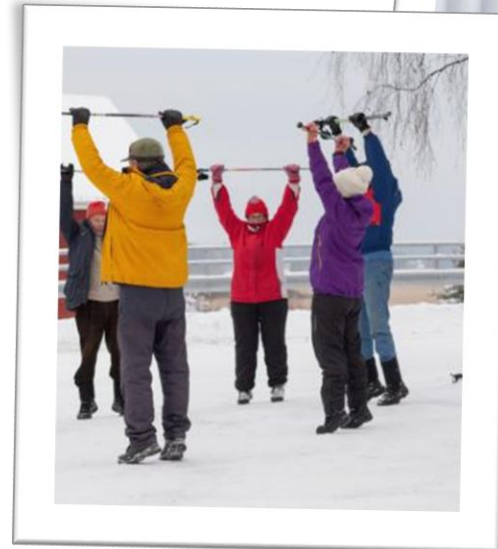
-Reeta 76 v.

” Jaloissa on nyt enemmän voimaa ja kävely on parantunut”. Ryhmä tuli oikeaan aikaan, koska kunto oli alkanut huonontua”.

-Valma 80 v.


# Hyvää oloa vertaisohjatuista toiminnoista

- Vertaisohjaajat vetävät omia liikuntaryhmiä sisällä tai ulkona, toimivat apuohjaajina ammattilaisten ryhmissä, vievät liikuntatuokioita yhdistysten tilaisuuksiin tai toimivat kuntosalikavereina.
- Ensimmäisen vuoden aikana vertaisohjaajia koulutettiin **6 kunnassa yhteensä 37.**
- **Ulkoiluystäviä koulutettiin 2 kunnassa yhteensä 39.**
- Kunnat järjestivät koulutuksia yhdessä.



# Kohderyhmän tavoittaminen

- Luotu yhteisiä materiaaleja: julisteita, esitteitä, verkkosivutekstejä
- Paikallismediat: yhdenaikaiset juttuvinkit paikallislehtiin (esim. vertaisohjattu toiminta, Ässäjumppien mainokset)
- Some: yhteiset someviikot 2 x vuodessa
- Yhdenaikaiset tapahtumat samalla teemalla. Ässäjumppissa mukana 11 kuntaa ja 15 tapahtumaa, osallistujia 315
- Hei ikäihminen, mitä sinulle kuuluu – tilaisuudet
  - 11 tilaisuutta, osallistujia n. 1000



Vanhustenviikon  
ulkoilupäivän  
tapahtumat  
S-marketien pihilla  
to 9.10. klo 10-12  
Tule sinäkin mukaan!



Liikasta pitää vanhuksien kartoissa. Kotijumppa, porraskävely ja kuntosaliharjoittelu ovat siihen hyviä keinoja.

**PYSY PYSTYSSÄ**  
MUISTA VOIMAA JA TASAPAINO



**Tunnistatko nämä merkit?**

- Hankaluuksia kulkea rappusissa
- Tuolilta nousu vaikeutunut
- Kävely hidastunut
- Kaatuminen huolettamatta
- Ulkoilu vaikeaa

**Hei ikäihminen, mitä sinulle kuuluu?**

**Tervetuloa** keskustelemaan, kyselemään ja tapaamaan Siun soten työntekijöitä ja alueen toimijoita Hammasladden Nuorisoseurantalolle (Pyhäseläntie 1, Hammaslampi) **tiistaina 21.10.2025 klo 10.30-12.**

Tilaisuudessa saat tietoa alueen ikäihmisten suunnatuista palveluista ja toiminnoista sekä vinkkejä oman hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen mm. kaatumisten ehkäisyyn.

**Kahvitarjoilu!**

Siuna SOTE  
Pohjois-Karjalan hyvinvointialue – Siuna-kunta  
www.suuna.fi

# Ulkoilu



# Ulkoilu

- Kuuluu normaaliin arkeen, tuo rytmiä päivään
- Riittävä ulkoilu kuuluu perustarpeista huolehtimiseen ja ihmisarvon kunnioittamiseen
- Pienikin liikkumisen lisäys tuottaa tulosta, jos kunto heikko
- Ulkoilussa yhdistyvät liikkuminen ja luonnon terveysvaikutukset
- Ulkoilu ylläpitää monipuolisesti toimintakykyä, elimistön normaaleja toimintoja ja aivoterveyttä
  - Harjoittaa tasapainoa, koordinaatiota ja lihasvoimaa
  - Vuorokausirytmisi säilyy, unen laatu paranee, väsymys vähenee
  - Lyhytkin ulkoilu parantaa mielialaa, rauhoittaa.

# Ulkoilu

- Päivittäinen ulkoilu tärkeää iäkkäiden toimintakyvylle ja aivoterveydelle
- Jos fyysisen toimintakyvyn rajoitteita, ulkoilu harvemmin kuin kerran viikossa - riski tiedollisten toimintojen ongelmiin kasvaa
- Lievittää oireita, voi vähentää lääkityksen tarvetta
- **Sitä tärkeämpää, mitä heikompi kunto ja terveys.**



# Ulkoilun toteutuminen

- Kotihoidossa ja ympärivuorokautisessa palveluasumisessa ulkoilu ei toteudu riittävästi eikä kaikkia ulkoiluun tarjolla olevia mahdollisuuksia hyödynnetä.
- Ulkoilumahdollisuuksissa on huomattavia eroja sekä hyvinvointialueiden että yksiköiden välillä.
- Ulkoilu toteutuu harvemmin kotihoidossa kuin ympärivuorokautisessa asumisessa.

# Ulkoilun toteutuminen

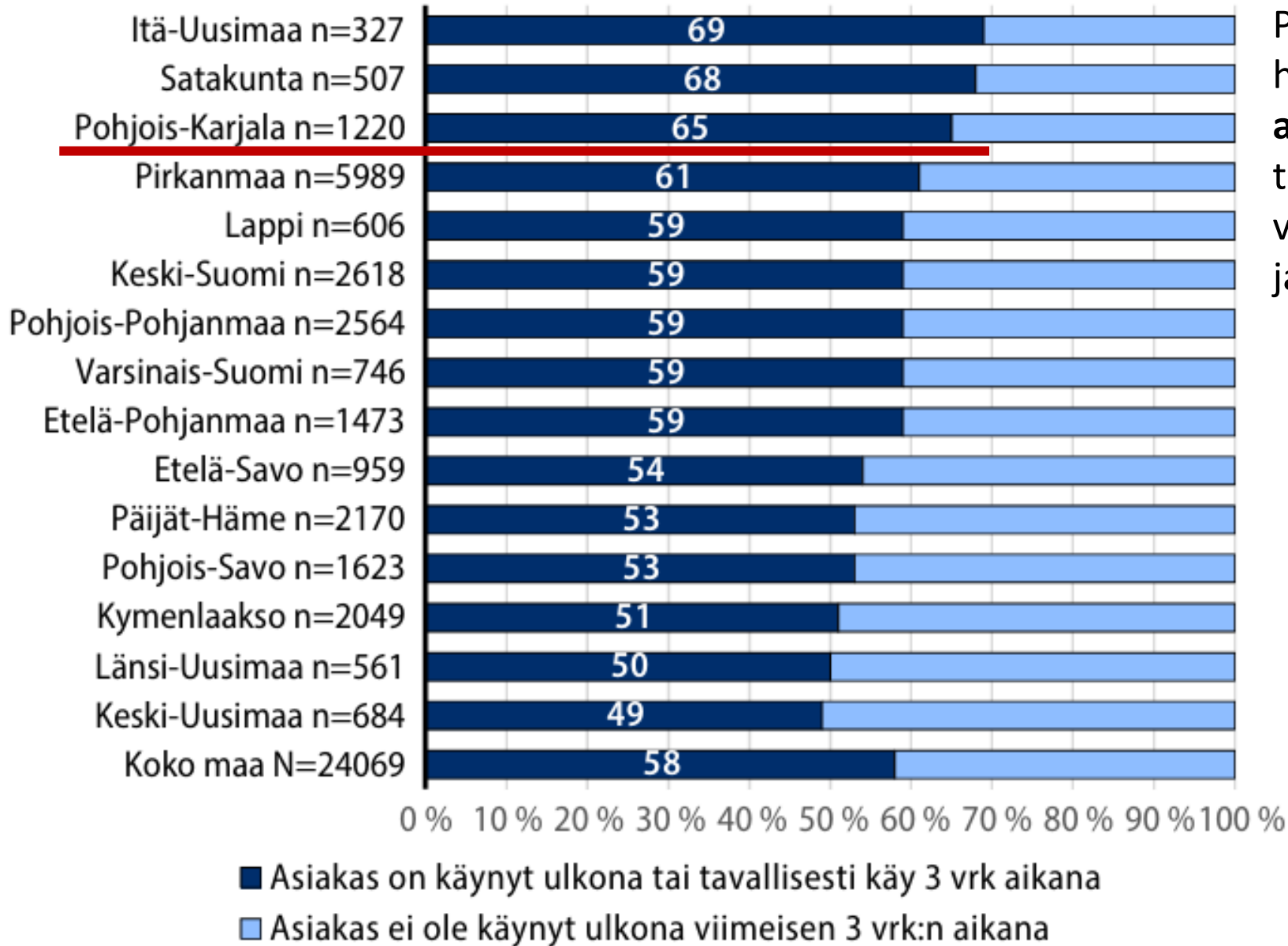
## Kotihoito

- 58 % asiakkaista ulkoilee yleensä vähintään kerran 3 vrk aikana (RAI 2022)
- 35 % asiakkaista ei ollut poistunut asunnostaan viikon aikana (RAI 2022)
- 57 % yksiköistä ilmoitti, että ulos pääsee harvemmin kuin kerran viikossa
- 48 % ilmoitti, että ulos pääsee ympäri vuoden

## Ympärivuorokautinen palveluasuminen

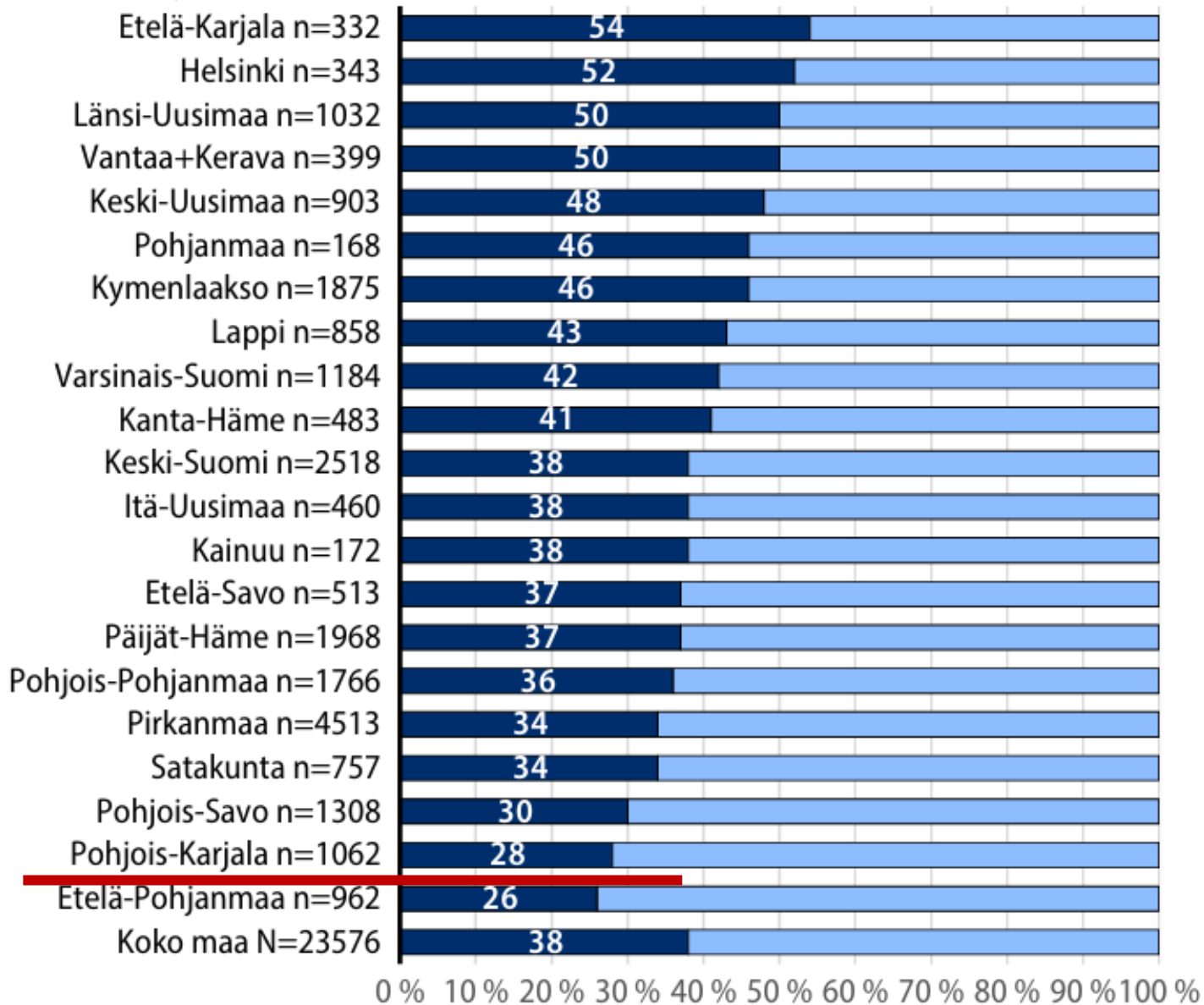
- 38 % asiakkaista ulkoilee yleensä vähintään kerran 3 vrk aikana (RAI 2022)
- 79 % yksiköistä ilmoitti, että ulos pääsee joko päivittäin tai useamman kerran viikossa
- 90 % ilmoitti, että ulos pääsee ympäri vuoden.

## Hyvinvointialue



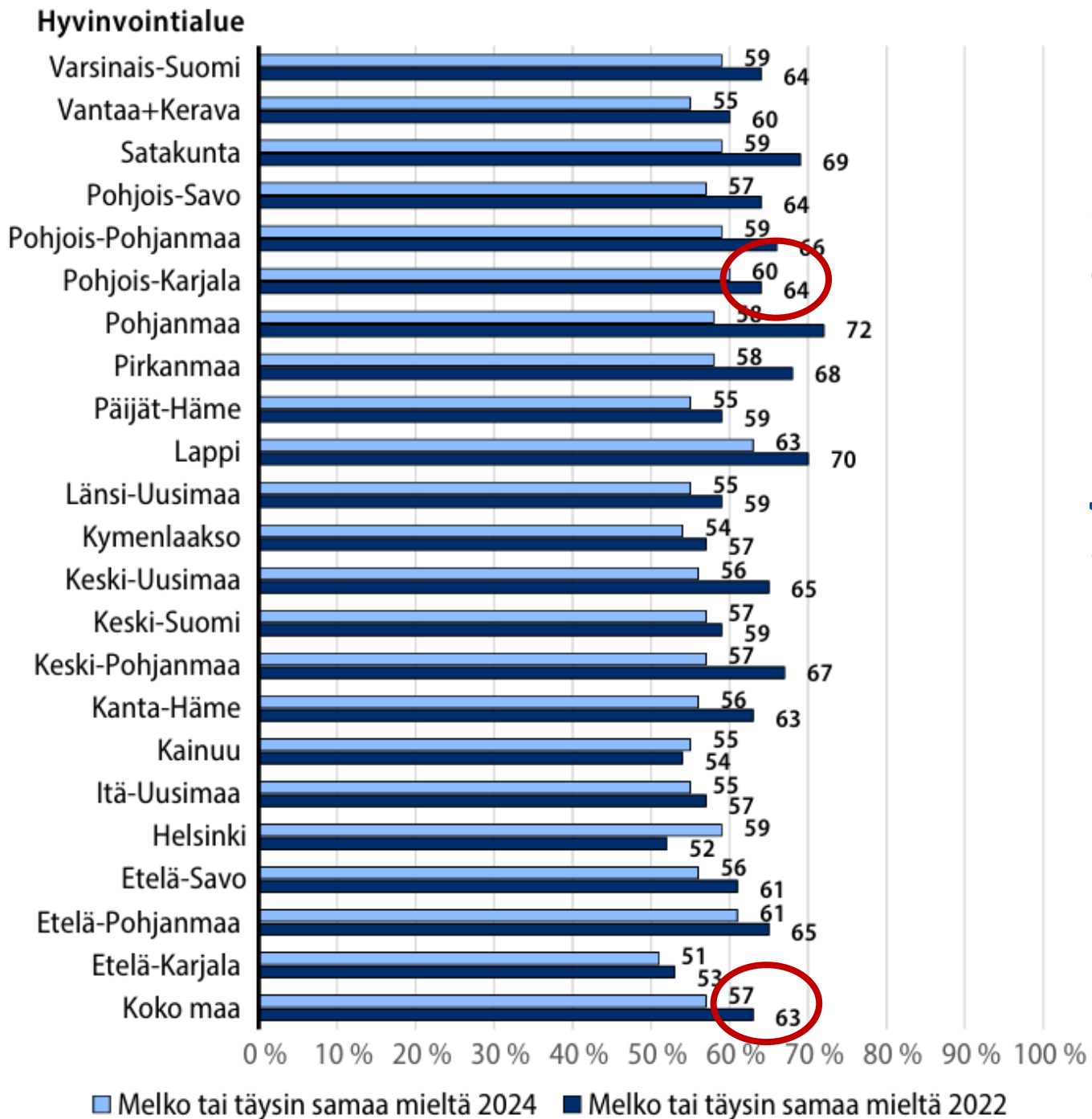
Prosenttiosuudet koko maassa ja hyvinvointialueittain **kotihoidon asiakkaista**, jotka olivat käyneet tai tavallisesti käyvät ulkona 3 vuorokauden aikana (InterRAI-HC ja InterRAI-LTCF iG6b).

## Hyvinvointialue

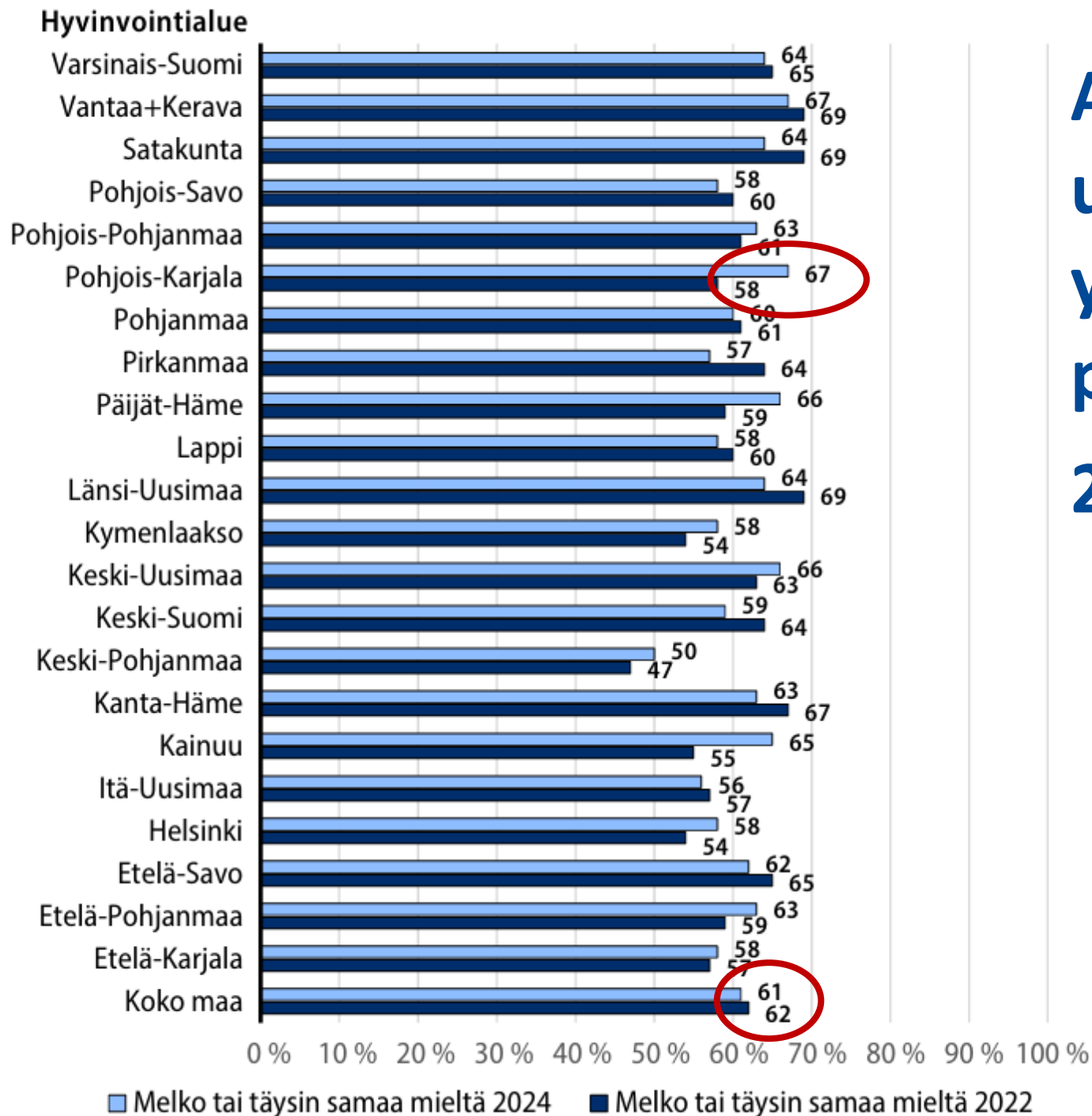


Prosenttiosuudet hyvinvointialueittain ja koko maassa **ympäri vuorokautisen palveluasumisen asiakkaista**, jotka olivat käyneet tai tavallisesti käyvät ulkona 3 vuorokauden aikana (InterRAI-HC ja InterRAI-LTCF).

- Asiakas on käynyt ulkona tai yleensä käy ulkona vähintään kerran kolmen päivän aikana
- Asiakas ei ole käynyt ulkona viimeisen kolmen päivän aikana



**Asiakkaiden tyytyväisyys ulospääsemiseen 2022 ja 2024 kotihoito ja yhteisöllinen asuminen**

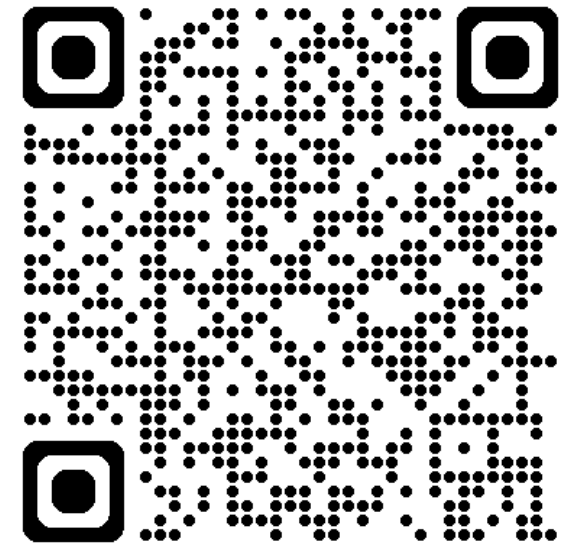


# Asiakkaiden tyytyväisyys ulospääsemiseen ympärivuorokautinen palveluasuminen 2022 ja 2024.



# Ulkoilun hyvät käytännöt -kooste

Esimerkkejä hoivan piirissä olevien  
ikäntyneiden ulkoilutoiminnasta.



# Hyvä vanhuus yhdessä ulkoillen -hanke

Hanke koostuu kolmesta osakokonaisuudesta:

- 1) Ulkoilun hyvien käytäntöjen levittäminen valtakunnallisesti
  - Ulkoilun hyvät käytännöt -webinaari ja kooste hyvistä ulkoilukäytännöistä.

**2) Pilotti kotihoidon asiakkaiden ulkoilun edistämisen malliksi Pohjois-Karjalan hyvinvointialueella ja mallin levittäminen.**

- 3) RAI-herätteen /laatuanalyysin kehittäminen ulkoilusta hyötyvien asiakkaiden tunnistamiseksi Pohjois-Karjalan hyvinvointialueella.

*Hanketta rahoitetaan hallitusohjelman Suomi liikkeelle -ohjelmasta, jonka tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä.*

# Pilotti



- Kehitetään ulkoiluystävällisyyttä kotihoidon asiakkaiden ulkoilun tueksi ja kannustetaan omaisia ulkoilemaan yhdessä läheisensä kanssa.
- Kohderyhmänä etenkin yksin kotona asuvat iäkkäät.
- Mukana kotihoidon alueet: Joensuun keskusta, Vaarat-Pyhäselkä ja Juuan kotihoito
- Järjestetään ulkoiluystävällisyyttä koulutuksia
- Kotihoito etsii sopivia asiakkaita ulkoiluun ja saattaa vapaaehtoisen ja asiakkaan yhteen.

<https://www.ikainstituutti.fi/liikunta-ja-ulkoilu/hyva-vanhuus-yhdessa-ulkoillen>

## Madalla ulkoilun esteitä

Säännöllinen ulkoilu tekee kaikille hyvää. Pidäthän huolta, etteivät puutteelliset varusteet tai jalkojen heikko kunto rajoita läheisesi ulkoilua.



### Huolehdi, että vaatteet ja kengät ovat sopivia – myös talviulkoiluun

- Jalkineet ovat tukevat ja sopivan kokoiset. Kengän pohja on luistamaton.
- Kenkiin on olemassa liukuesteet tai käytössä on erilliset nastakengät.
- Läheiselläsi on sopivan kokoisia ja eri säähän sopivia ulkovaatteita (takit, hanskat, hatut).



### Tarkista, että mahdolliset liikkumisen apuvälineet ovat kunnossa

- Kävelysauvat tai -keppi ovat sopivan mittaiset ja niihin löytyy talveksi jääpiikit.
- Rollaattorin ja pyörätuolin jarrut toimivat ja renkaissa on ilmaa.
- Apuväline voi tukea ulkona liikkumista, vaikka sitä ei sisällä tarvitsisikaan.



### Varmista, ettei ympäristö estä ulkoilua

- Kulkuväylä parvekkeelle, terassille ja etupihalle on vapaa.
- Ulko-ovesta on helppo kulkea myös apuvälineen kanssa.
- Portaikoissa on tukevat kaiteet ja tarvittaessa luiskat.
- Pihalla on talvisin aurattu ja hiekoitettu.

Yhdessä voi olla turvallisempi olo lähteä ulos. Jo pihalla istuskelu tai yhdessä asiointi ovat arvokkaita hetkiä terveyden ja toimintakyvyn tukemiseksi.

Jokainen ulkoilee voimiansa mukaan

Voimien salliessa pihapiiristä poistuminen tarjoaa uutta nähtävää ja koettavaa. Etukäteen on hyvä varmistaa, että reitin varrelta löytyy levähdyspenkkejä. Jos niitä ei ole, rollaattori tai pyörätuoli tarjoavat mahdollisuuden istumiseen.

Kesäisin auringolta suojautuminen onnistuu parhaiten oleilemalla varjossa, käyttämällä aurinkorasvaa ja päähinettä. Vesipullo kannattaa ottaa mukaan. Talvisin pakkasen ja kylmän tuulen lisäksi erityistä huomiota tulee kiinnittää liukkauteen.

Ulos lähtiessä on muistettava ottaa mukaan kotiavaimet, puhelin ja tarvittavat lääkkeet.

Lisää vain  
**liike.**  
suomiläkskele.fi

Ikäinstituutti

Siun  
**SOTE**

## Kannusta iäkästä läheistäsi ulkoilemaan

Ulkoilu on tärkeää iäkkäiden hyvinvoinnille ja terveydelle! Voit omalla tuellasi vaikuttaa paljon läheisesi ulkoilun toteutumiseen. Tässä hyviä syitä kannustaa häntä ulos:



### Lyhytkin ulkoilu riittää

Jo lyhyt kävely tai pelkkä ulkona oleilu tuo terveyshyötyjä.



### Helppo tapa parantaa terveyttä ja elämänlaatua

Ulkoilu ylläpitää lihasvoimaa, tasapainoa ja toimintakykyä. Näiden avulla läheisesi pysyy pystyssä ja selviää paremmin arjen askareista.



### Hyödyttää myös mieltä ja muistia

Ulkona mieliala kohenee, yksinäisyyden tunne vähenee, ajatukset kirkastuvat ja muisti pelaa paremmin.



### Parantaa unta ja jaksamista

Ulkoilu helpottaa nukahtamista ja tekee unesta syvempää.



### Sosiaalinen ja virkistävä kokemus

Ulkoilu tarjoaa mahdollisuuden jutella, nähdä ihmisiä ja kokea luontoa – nämä lisäävät hyvinvointia.



### Turvallista ja kuntouttavaa

Ulkoilu sopii myös kroonisesti sairaille, kun se tehdään oman kunnon mukaan. Se voi jopa vähentää lääkkeiden tarvetta.

Jos yksin ulos lähteminen tuntuu läheisestäsi vaikealta, voit tarjoutua seuraksi tai auttaa järjestämään ulkoilukaverin esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan kautta. Pienikin teko voi tehdä suuren vaikutuksen ja tukea merkittävästi kotona asumista!

Kiitos, että välität ja autat läheistäsi voimaan paremmin!

Lisää vain  
**liike.**  
suomiläkskele.fi

Ikäinstituutti

Siun  
**SOTE**



7.-20.9.2026

Osallistu kampanjaan  
ja tarjoa ulkoilun iloa ikäihmiselle

[www.vievanhusulos.fi](http://www.vievanhusulos.fi)

#VieVanhusUlos #GåUtMedDenÄldre



**Kiitos!**

[erja.rappe@ikainstituutti.fi](mailto:erja.rappe@ikainstituutti.fi)