

# Vireyttä vihreästä ja ulkoilun hyödyt!

Ikäinstituutin verkostopäivä 8.12.2016

Dos. Erja Rappe



Ikäinstituutti

# Esityksen sisältö

- Luonto, hyvinvointi ja terveys
- Ulkoiluun vaikuttavia tekijöitä
- Ulkoilun hyödyt



# Luonto ja hyvinvointi

- Vaikka valtaosa ihmisistä asuu kaupungeissa, luonnosta pidetään.
- Pahoinvointi johtuu luonnosta irtaantumisesta?



A photograph of a man and a young child on a tire swing in a forest. The child is sitting on the swing, wearing a blue jacket and yellow boots. The man is standing next to the swing, holding it, wearing a blue jacket and grey pants. The background is a dense forest of tall trees and green undergrowth.

**Mikä on mielipaikkasi?**



9.12.2016



9.12.2016



9.12.2016



9.12.2016

# Luonto mielipaikkana

- Mielipaikat useimmiten luonnossa.
- Hakeudutaan rauhoittumaan ja virkistäytymään varsinkin kuormittavissa elämäntilanteissa.



# Luonto ja hyvinvointi

- Ikäihmisille luonto on tärkeä toivon lähde.



# Luonto ja hyvinvointi

- Luonnon kokeminen joko siellä olemalla tai luontoa muutoin aistimalla auttaa palautumaan uupumuksesta ja parantaa toimintakykyä.
- Tuntuu hyvänolontunteena, väsymyksen vähenemisenä ja toimintatarmona, elinvoimana.



# Luonto elvyttää

- Luonnossa oleminen tai sen näkeminen
  - Rauhoittaa
  - Parantaa keskittymiskykyä
  - Parantaa mielialaa



# Luonto elvyttää!



# Lumoutuminen



# Lumoutuminen



# Poissaolo



# Elvyttävä lumoutuminen

- Ei vie tarkkaavaisuutta kokonaan vaan jättää mieleen tilaa ajatusten virrata vapaasti, jolloin pystyy pakottomasti pohdiskelemaan asioitaan.



# Mitä tiedetään?

- Toiminnan terveyttä edistävät ominaisuudet tehostuvat luonnossa koska luonto samalla elvyttää.



# Mitä tiedetään ?

- Luonnossa olo tuntuu mukavammalta kuin kaupunkiympäristössä.



# Mitä tiedetään ?

- Luonnon olosuhteet vaikuttavat myönteisesti ihmiseen: valo, raitis ilma, lämpötilan vaikutukset (muutoksen aistiminen)
  - D-vitamiinin synteesi vain ulkona, ultravioletti B – tärkeä kalsiumin imeytymisessä ja immuunipuolustuksessa.
  - Melatoniinin muodostuminen valosta riippuvaista
  - Altistus luonnon mikrobeille ylläpitää ja kehittää luontaista immuniteettia.

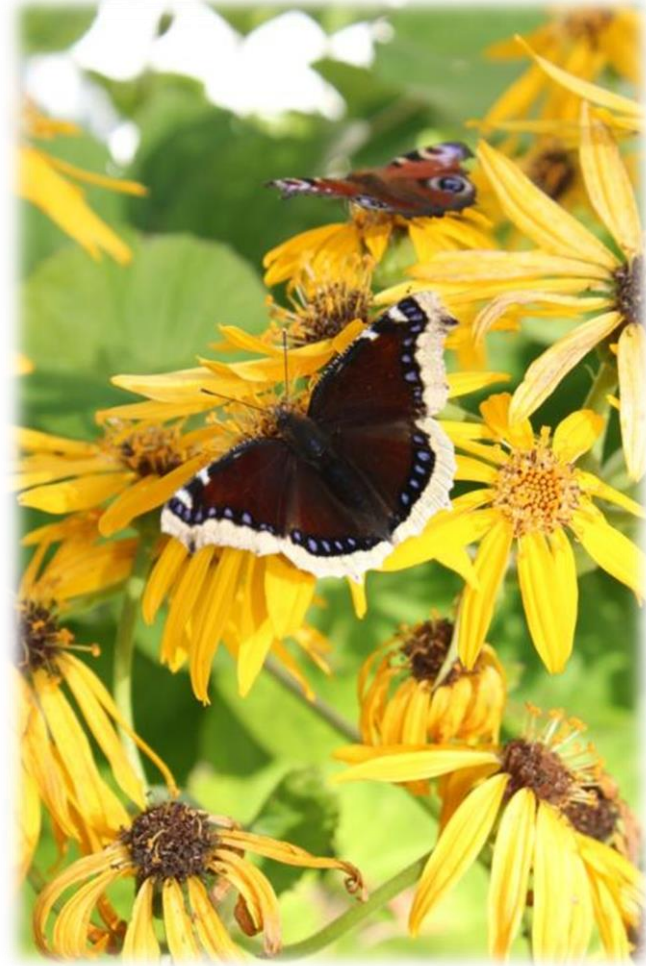
# Vastustuskyvyn ylläpito



# Luonnon multisensorisuus ja monimuotoisuus

- Esteettinen pääoma tärkeää ikäihmisten terveydelle ja hyvinvoinnille.
- Runsaasti miellyttävää, välitöntä aistittavaa, joka helppo tulkita.
- Aistirikas ja muuttuva ympäristö
  - Ehkäisee sensorista deprivatiota
  - Herättää kiinnostuksen, mielikuvia, tunteita ja muistoja-jatkuvuus
  - Helpottaa ympäristön hahmottamista ja tulkintaa
  - Huomio pois omista vaikeuksista ympäristöön
  - Tietoinen läsnäolo ja paikkakokemus vahvistuvat.

# Luontoa helppo havainnoida ja tulkita



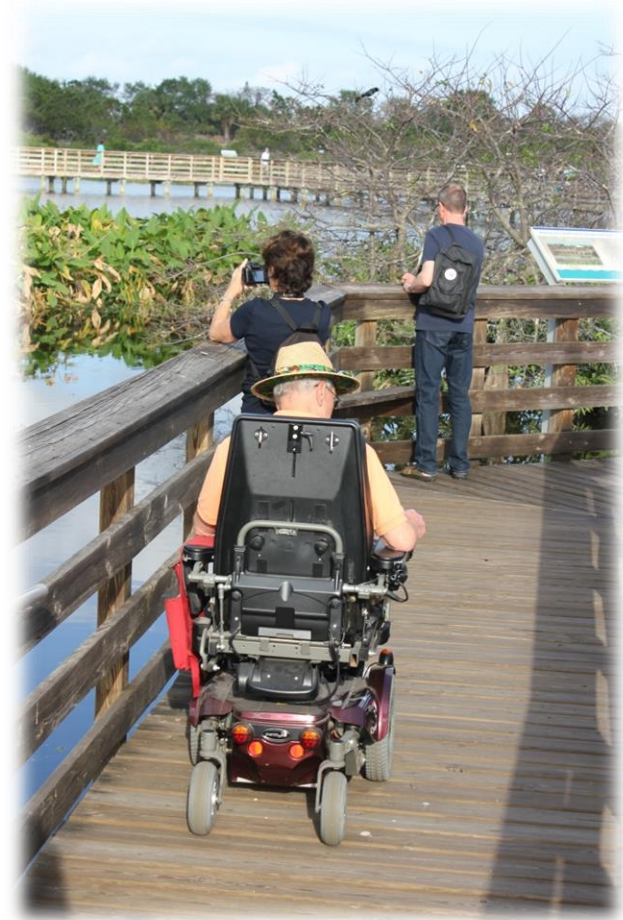
# Luonnon multisensorisuus

- Muistisairaille henkilöille merkittävä resurssi
  - Aistitun ympäristötiedon välityksellä voi saada yhteyden itseensä ja ympäristöön mikä lähentää toisiin ihmisiin, tuottaa iloa, hyvää oloa ja rauhoittaa sekä voi tuoda persoonallisuuden piirteitä myönteisesti esiin mikä myös läheisille tärkeä voimavara.
  - Aistivirikkeet aktivoivat toiminnallisuuteen.



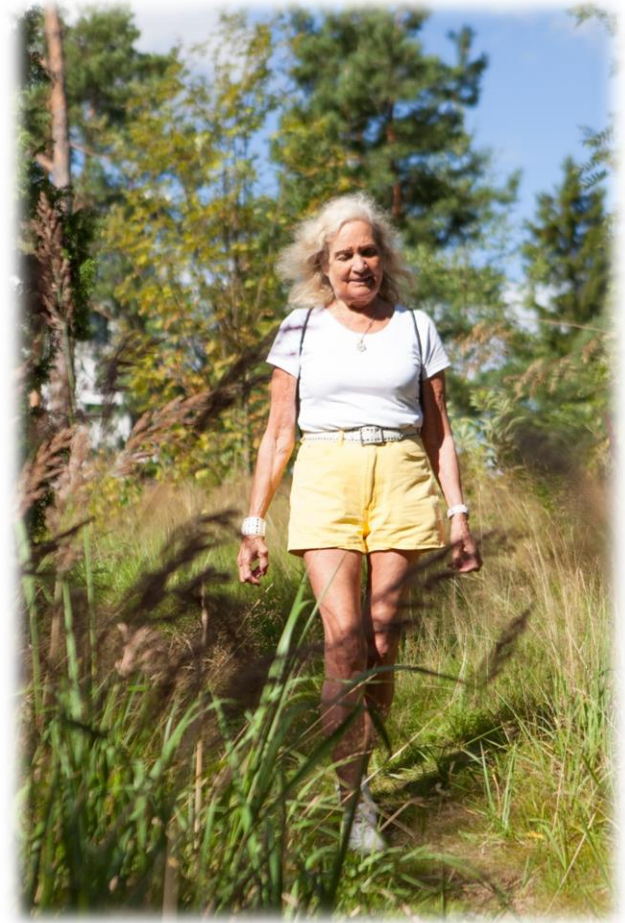
# Luonto ja terveys

- Mitä enemmän lähellä on luontoa, sitä terveemmiksi ihmiset kokevat itsensä.



# Luonto ja terveys

- Mitä useammin ulkoilee luonnossa ja mitä pidempään siellä on, sitä vähemmän kärsii stressistä ja siitä johtuvista sairauksista kuten uupumuksesta ja päänsärystä.



# Luonto ja terveys

- Mitä stressaantuneempi tai sairaampi on, sitä suurempi kaipuu luontoon ja sitä voimakkaampia myönteiset vaikutukset koettuun terveyteen ovat.



# Luonto ja terveys

- Viheralueiden läheisyys ja runsas käyttö vähentävät kuolleisuutta.
- Jo lyhyetkin käynnit luonnossa vaikuttavat myönteisesti.



# Ympäristö ja ikääntyminen

- Ikääntyessä aktiivinen elinympäristö supistuu.
- **Vaikka läkkäiden toimintakyky kohenee mutta etenkin vanhempien ikäluokkien ulkona liikkuminen vähenee!**
- Onko ulos pääseminen tarpeellista ikäihmiselle?
- Pidetäänkö ulkoilua tarpeellisena?

# Ulkoiluun vaikuttaa

- Kävelyreittien kuljettavuus ja turvallisuus
- Reittien verkosto
- Estetiikka
- Tavat – kuuluuko käydä ulkona, kannustetaanko siihen
- Kunnossapito.



# Ulkoilun esteitä

- Terveysteen liittyvät ongelmat: suhteessa ympäristön olosuhteisiin
- Ulospääsyn vaikeus
- Turvallisten ja esteettömien kävelyteiden puute asuinympäristössä
- Kaatumisen tai liukastumisen pelko, kävelyteiden heikko kunnossapito
- Turvattomuus
- Seuran tai avustajan puute
- Mielenkiinnoton ympäristö.







# Ulkoilu

- Erittäin tärkeä koetulle elämän laadulle ja terveydelle.



# Ulkoilu

- Ylläpitää monipuolisesti toimintakykyä ja elimistön normaaleja toimintoja.



# Ulkoilu

- Ehkäisee ylipainoa ja masennusta, parantaa unta ja mielialaa, vähentää kivun tuntemista.



# Ulkoilu

- Lisää sosiaalista vuorovaikutusta.



# Ulkoilu

- Lisää aktiivisuutta lisääntyneen havainnoinnin ja toiminnan kautta.



# Ulkoilu

- Kuuluu normaaliin arkeen, tuo rytmiä päivään.



# Ulkoilu

- Ylläpitää luontosuhdetta.



**Parasta mitä voit  
itsesi hyväksi  
tehdä, on lähteä  
ulos luontoon!**



# Kiitos!

*Tekoja hyvän ikääntymisen puolesta.*

Erja Rappe

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

[ikainstituutti.fi](http://ikainstituutti.fi)



[facebook.com/ikainstituutti](https://facebook.com/ikainstituutti)



[twitter.com/ikainstituutti](https://twitter.com/ikainstituutti)



Ikäinstituutti

