

Miksi luonto kuuluu hoitoympäristöön?



Luonnon merkitys hyvinvoinnille kasvaa toimintakyvyn heiketessä

Luonto edistää mielen hyvinvointia ja elämänhallinnan tunnetta erityisesti silloin, kun toimintakyky on heikko.



Luonto tukee autonomiaa

Luonto on tuttu ja helposti hahmotettava ympäristö, joka tukee itsenäisyyttä kaikilla toimintakyvyn tasoilla.



Luonto aktivoi aisteja

Luonto tarjoaa miellyttäviä virikkeitä kaikille aisteille, mikä parantaa vireyttä, vähentää stressiä ja herättää muistoja.



Mahdollisuus merkitykselliseen toimintaan

Luonto ja puutarhatoiminta tarjoavat tuttuja, sopeutettavia tehtäviä, jotka lisäävät onnistumisen ja hyödyllisyyden kokemuksia.



Fyysiset ja psyykkiset hyödyt

Ulkoilu luonnossa ylläpitää lihasvoimaa, tasapainoa ja aivoterveyttä, parantaa unta ja mielialaa sekä lievittää kivun kokemusta ja levottomuutta.



Erityisen tärkeä muistisairaille

Luonto rauhoittaa, vähentää ahdistusta ja pelokkuutta, tukee toimintaa ja vuorovaikutusta sekä voi vähentää lääkityksen tarvetta.



Sosiaalinen tuki

Luontoon liittyvät aktiviteetit lisäävät vuorovaikutusta, vahvistavat paikkasuhdetta ja normalisoivat arkea hoivaympäristössä.



Hyvinvointia myös henkilökunnalle

Luonto vähentää hoitajien uupumusta ja parantaa työssä jaksamista.



Helppo toteuttaa pienillä teoilla

Luontoa voi tuoda sisälle kasvien, eläinten ja kuvien avulla tai hyödyntää parvekkeita ja pihvoja.

