

Vuodenajat osaksi hyvää hoivaa

– Luontovuosi-toimintamalli



Luontovuosi-hanke

Luontovuosi-hankkeessa (8/2025–8/2026) Ikäinstituutti kehitti Pohjois-Karjalan hyvinvointialue Siun soten kanssa ympärivuorokautiseen palveluasumiseen toimintamallin, jolla luonnon terveyshyödyt tuodaan osaksi asukkaiden ja henkilökunnan arkea ympärivuotisesti. Hankkeen rahoitti Sitra osana Terveyttä luonnosta-ohjelman valmistelua.

Toimintamallia kehitettiin ja pilotoitiin neljässä palveluasumisen yksikössä, jonka jälkeen se vakiinnutetaan osaksi hyvinvointialueen asumispalveluiden toimintaa. Toimintamalli on tarkoitettu kaikkien hyvinvointialueiden käyttöön edistämään ikääntyneiden asumispalveluiden laatua ja henkilökunnan työssä jaksamista.





Sisällys

Miksi luontoa tarvitaan hoivakodeissa?.....	4
Toimintamallin tavoitteet ja kehittäminen.....	5
Pilottiyksiköt.....	6
Kielokallio Juuka.....	6
Kesälahtitalo ja Kesätaival Kesälahti.....	7
Senioripihan Matti-talo Joensuu.....	8
Oppia ja oivalluksia.....	9
Kyselyiden satoa.....	10
Onnistumisen avaimet.....	11
Kompastuskivet.....	12
Luontovuosi-toimintamalli.....	13
Ympärivuotisen luontotoiminnan yhteiskehittäminen.....	17
Tietoiskut.....	19



Miksi luontoa tarvitaan hoivakodeissa?

Väestöltään vanhenevassa yhteiskunnassa kasvavaan sosiaali- ja terveyspalveluiden tarpeeseen ei pystytä vastaamaan ilman, että ikääntyneiden toimintakykyä edistetään kustannustehokkain keinoin. Hyödyntämällä luonnon terveysvaikutuksia tehokkaammin osana palveluita voitaisiin edistää sekä kansanterveyttä että vähentää kansantalouden kustannuksia. Myös sote-henkilöstön työssä jaksamista tulee tukea nykyistä enemmän.

Ympäri vuorokautisessa palveluasumisessa asukkaiden terveys ja toimintakyky on heikko ja useimmilla heistä on muistisairaus. Luonnon stressiä lievittävät, tiedollisia toimintoja palauttavat ja mielialaa kohentavat vaikutukset korostuvat erityisesti kaikkein hauraimmilla henkilöillä. Luonnossa vietetyt tauot tukevat myös henkilökunnan palautumista ja voivat vähentää koettua uupumusta.

Luonnon terveysvaikutukset kohdistuvat laaja-alaisesti hyvinvoinnin eri osa-alueisiin. Luonto ja siihen liittyvä toiminta voi lievittää yksinäisyyden, ahdistuksen ja muistitoimintojen heikkenemisen aiheuttamia ongelmia sekä lisätä liikumista, aktiivisuutta ja hyvää oloa. Tällöin luontoaltistuksesta saatavat hyödyt voivat vastata monenlaisiin terveydellisiin ja sosiaalisiin tarpeisiin.

Ympäri vuorokautisessa palveluasumisessa asukkailla on usein vain rajallisesti mahdollisuuksia päästä ulos kokemaan luontoa. Henkilökunnan kiire ja luontoon liittyvien toimintatapojen puuttuminen vähentävät mahdollisuuksia luontokokemuksille. Luontovuosi-hankkeessa kehitettiin toimintamalli edistämään luonnon saavutettavuutta osana asukkaiden ja henkilökunnan arkea.



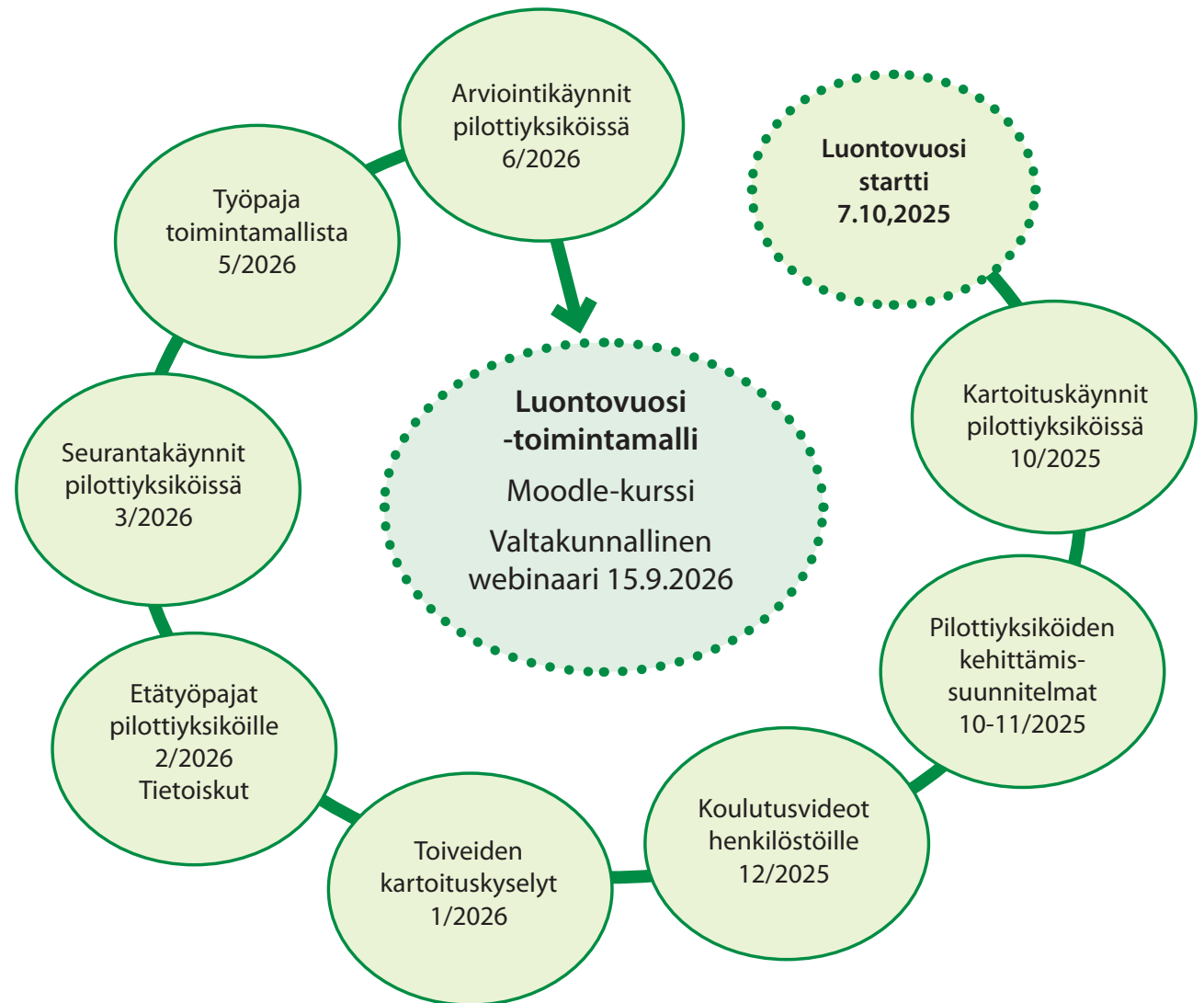
Toimintamallin tavoitteet ja kehittäminen

Toimintamalli

- Lisää ympärivuorokautisen palveluasumisen asukkaiden ja henkilöstön ympärivuotista luontoaltistusta
- Parantaa sosiaali- ja terveyspalveluiden henkilöstön osaamista luonnon terveys-hyödyistä ja niiden hyödyntämisestä hoitotyössä
- Edistää työssä jaksamista

Toimintamallin kehittäminen rakentui yksiköiden alkukartoituksesta, asukkaille, omaisille ja henkilöstölle tehdyistä kyselyistä, pilottiyksiköiden omista kehittämissuunnitelmista ja niiden toteuttamisesta, henkilöstön koulutuksesta ja työpajoista sekä aikaansaatuisten muutosten arvioinnista.

Pilottiyksiköt toteuttivat omat kehittämistyönsä omien toimintaympäristöjensä tarpeista ja mahdollisuuksista lähtien. Eri yksiköistä saadut kokemukset tiivistettiin toimintamalliksi, joka integroituu hyvinvointialueen toimintaa ohjaaviin asiakirjoihin ja ohjeisiin.



Pilottiyksiköt

Kielokallio Juuka

Kielokallio sijaitsee Juuan keskustassa terveysaseman yhteydessä. Kielokallion tilat ovat yhdessä kierroksessa ja muodostuvat neljästä siivestä (Vanamo, Soilikki, Kaisla ja Marikoti). Asukaspaikkoja on 45, joista kolme on varattu lyhytaikaisille hoitojaksoille.

Yksikön ympärillä on runsaasti erilaisia piha-alueita. Näistä kaksi on rajattuja ja soveltuvat asukkaiden turvalliseen ulkoiluun. Sisätilat ovat valoisat ja ikkunoita on paljon, mikä tuo tiloihin luonnonvaloa ja näkymiä ulos. Rakennuksen sokkelomainen rakenne ja kodinomainen sisustus vähentävät laitospaikkaiden tuntua. Henkilökunnalla on osaamista ja motivaatiota kehittää tilojen viihtyisyyttä entisestään.

Kehittämistyö

Kehittämisen painopisteeksi Kielokalliiossa valittiin ulkoilupihojen turvallisuuden ja viihtyisyyden parantaminen sekä aistihuoneen perustaminen asukkaiden ympärivuotisille luontokokemuksille. Kielokallio toimii kunnan vuokratiiloissa ja pihojen kunnostus suunniteltiin ja toteutettiin yhteistyössä kunnan kanssa.

Aistihuone rakennettiin lähellä yhteistä oleskelutilaa sijaitsevaan huoneeseen, jossa on isot ikkunat pihan suuntaan. Huoneessa on erilaisia luontoelementtejä kuten luontokuvia, luonnon ääniä ja materiaaleja sekä mahdollisuus katsoa luonto-ohjelmia. Toiminnassa huomioidaan entistä kattavammin luonnon erilaiset mahdollisuudet niin sisällä kuin ulkonakin.

”Luontoaltistuksen tuominen sisätiloihin aistihuoneen muodossa on erityisen arvokasta niille asukkaille, joiden fyysinen toimintakyky rajoittaa ulkoilua, parantaen näin heidän elämänlaatuaan ja psyykkistä hyvinvointiaan ympäri vuoden.”



Kesälahtitalo ja Kesätaival Kesälahti

Kesälähdellä sijaitsevilla Kesälahtitalolla ja Kesätaipaleella on yhteinen johto ja henkilökunta kiertää kummassakin yksikössä. Luonto on vahvasti esillä yksiköiden strategiassa, henkilökunnan tehtäväkuvissa ja rekrytoinnissa. Henkilökuntaa myös kannustetaan luontotoimintaan. Virikevastuu kiertää ja siihen on varattu päivittäin työaikaa.

Kesälahtitalo on remontoitu hoivakodiksi vanhasta kunnantalosta ja sijaitsee keskellä kylää. Kahdessa kerroksessa on tilat 26 asukkaalle. Sisätilat ovat valoisia ja käytävien seinillä on runsaasti eläinaiheisia kuvia. Vanha valtuustosalit toimii kokoontumis- ja juhlatilana. Pihalla aidatulla nurmikkoalueella on keinu ja grillikatos.

Kesätaival sijaitsee hieman sivummassa ja siellä on tilat 16 asukkaalle yhdessä kerroksessa. Aidatulle piha-alueelle pääsee suoraan sisätiloista. Kesäaikana asukkaat voivat siirtyä sinne itsenäisesti. Sisätilat ovat valoisia ja viherkasvit viihtyvät. Suuret ikkunat käytävällä tuovat luonnon sisälle ja myös asukashuoneista on ikkunanäkymät ulos.

Kehittämistyö

Kehittämisen tavoitteena oli luontolähtöisen toimintakulttuurin rakentaminen ja juurruttaminen työyhteisöön sekä henkilökunnan työhyvinvoinnin edistäminen. Koulutuksella lisättiin henkilökunnan osaamista luontokokemusten merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille.

Henkilökunta suunnitteli käytännöllisiä ratkaisuja asukkaiden luontokokemusten lisäämiseksi ja toimintaan osallistumisen tueksi. Luontoaiheiseen virike-toimintaan ideointiin vuosikello ja materiaalipankki. Pihoille istutettiin lisää kasveja yhdessä asukkaiden kanssa.



Senioripihan Matti-talo Joensuu

Matti-talo sijaitsee Joensuun keskustassa. Talossa on seitsemän kerrosta, joista viidessä on asuntoja. Jokaisessa asuinkerroksessa on 16 asukasta ja osa talon 80 asukkaasta asuu yhteisöllisessä asumisessa. Ympäri vuorokautisen asumisen puolella useilla asukkailla on muistisairaus.

Kerrosten sisätilat ovat valoisia ja niissä on isot ikkunat. Yhteisissä tiloissa on kasveja sekä luontoaiheisia kuvia. Jokaisessa kerroksessa on suuret parvekkeet, joilla on oleskeluryhmiä ja istutuksia. Asukkaiden itsenäistä ulkoilua rajoittaa piha-alueen pienuus ja rajaamattomuus. Luontoaiheita hyödynnetään viriketoiminnassa ja fysioterapiassa.

Kehittämistyö

Kehittämistyönä suunniteltiin luontosoppi neljännen kerroksen päiväsalin. Luontosoppi parantaa erityisesti sellaisten asukkaiden mahdollisuuksia kokea luontoa, jotka eivät voi ulkoilla tai käyttää parvekettä. Lisäksi laadittiin vuosikello luontoteemaisesta toiminnasta ja koottiin luontopakki ohjeineen luontoaiheisten viriketuokioiden järjestämiseen.

Luontosopen toteuttaminen muutti tilan avaraksi ja viihtyisäksi. Tilan päivittäinen käyttö on lisääntynyt. Suunnitelmissa on toteuttaa vastaavat sovet myös muihinkin kerroksiin. Luontopakkaa voi kuljettaa kärryillä eri kerroksiin. Jokainen kerros varustettiin mahdollisuudella katsella luontoaiheisia videoita televisiosta. Kasveja hankittiin eri kerroksien parvekkeille ja viikko-ohjelmaan lisättiin luontoaiheita.

"Luontovuosihankkeen avulla tuodaan luontoelämykset helpommin saavutettavaksi kaupunkiympäristön asumisyksikön asukkaille."



Oppia ja oivalluksia

Hankkeessa tuotettiin koulutus- ja tukimateriaalia luonnon terveys-hyödyistä vanhustyön ammattilaisille. Materiaalit soveltuvat pääosin myös muille kohderyhmille. Lyhyitä koulutustallenteita luonnon terveys-hyödyistä ja niiden hyödyntämisestä hoitotyössä on viisi.

- Tutkittua tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista
- Luonnosta mielenhyvinvointia
- Luonto liikuttaa
- Turvallisuus luontoaltistuksissa
- Luonto hoiva- ja hoitotyössä

Tallenteet soveltuvat katsottavaksi yhdessä henkilöstöpalavereissa tai itsenäisesti. Tallenteiden asiasisällöistä on tehty tiivistelmät tietoiskuiksi. Tietoiskuja voi käyttää esimerkiksi henkilökunnan palavereissa ja laittaa infotaululle näkyviin. Koulutustallenteet ja tietoiskut löytyvät Ikäinstituutin verkkosivuilta www.ikainstituutti.fi/asuminen-ja-ymparisto/luontovuosi.

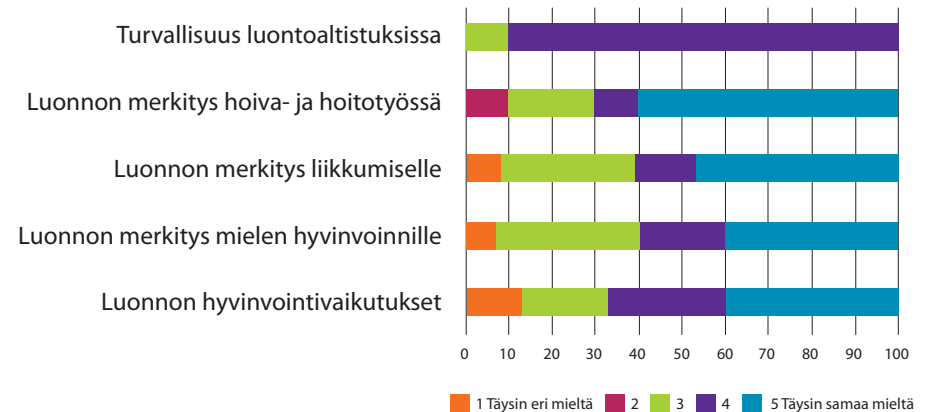
Hankkeessa koottiin myös vinkkipankki aistien herättelyyn sekä luontotoimintaan eri vuodenaikoina www.ikainstituutti.fi/asuminen-ja-ymparisto/luontovuosi/luontovuosi-vinkkipankki. Pankista löytyy vuodenajoittain jaoteltuna luontoon liittyviä toimintaideoita sekä sisälle, että ulos.

Hankkeessa tuotettu koulutusmateriaali on lisäksi koottu avoimeksi koulutuskokonaisuudeksi Ikäinstituutin Moodle-kurssialustalle. Koulutustallenteisiin Moodlessa on lisätty sisältöä testaavia kysymyksiä. Lisäksi sinne on tallennettu aiheeseen liittyvää lisätietoa.

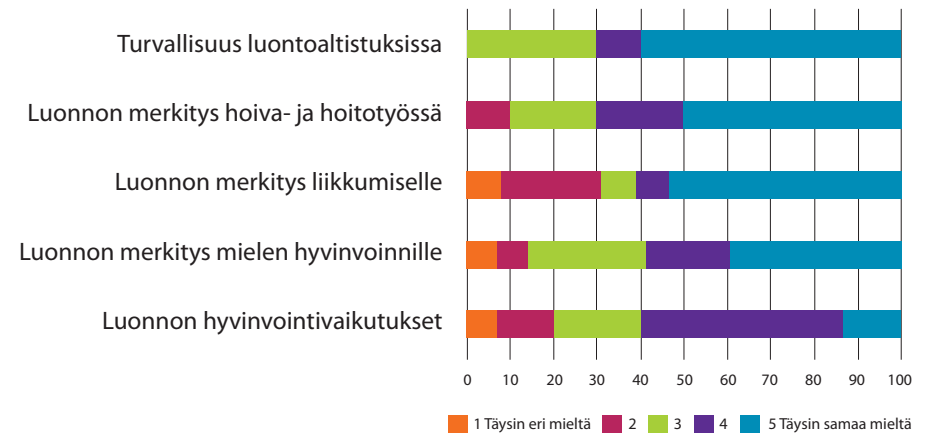
Tukiko koulutusmateriaali työtä?

Pilottiyksiköiden henkilökunnan palaute koulutustallenteista oli hyvä. Vastajista vähintään kaksikolmasosaa sai kaikista aiheista lisää tietoa ja yli puolet heistä pystyi soveltamaan tietoa työssään. Kaikista eniten lisää tietoa saatiin luontotoiminnan turvallisuutta käsittelevästä tallenteesta. Sen antamaa tietoa voitiin myös parhaiten soveltaa omassa työssä.

Sain luennolta lisää tietoa



Voin soveltaa saamaani tietoa työssäni



Kyselyiden satoa

Hankkeessa kysyttiin ulkoilusta ja luontokokemuksista sekä niihin liittyvistä toiveista Siun soten ikääntyneiden palvelujen henkilöstöltä sekä pilottiyksiköiden asukkailta ja heidän läheisiltään. Vastausten perusteella luonto koetaan merkittäväksi hyvinvoinnin ja osallisuuden lähteeksi, mutta luontokokemusten määrä ei vastaa asukkaiden tarpeita eikä toiveita.

Ikääntyneiden palveluiden henkilöstö näki ulkoilun ja siihen liittyvän luonnon ennen kaikkea asukkaiden hyvinvointia edistävänä toimintana. Luonto nähtiin keinona tuoda arkeen iloa, yhteisöllisyyttä ja merkityksellistä tekemistä.

”Kerätään kukkia maljakkoon, kastellaan parvekekukat, katsotaan mittarista, paljonko on lämpötila ulkona ja kuunnellaan lintujen ääniä.”

Syyt ulkoilla:

- Ulkoilu piristää asukasta
- Ulkoilu kuuluu hyvään hoitoon

Esteet ulkoilla:

- Ajanpuute
- Asukkaiden haluttomuus ulkoilla
- Asukkaiden heikentynyt toimintakyky

Moni työntekijä toivoi mahdollisuutta tarjota nykyistä enemmän aitoja luontokokemuksia ja pidempiä hetkiä luonnossa.

Pilottiyksiköiden vastanneista asukkaista lähes kaikki (95 %) pitivät luontoa itselleen tärkeänä. Asukkailla luonto yhdistyi hyvinvointiin, virkistymiseen, kaukuteen, liikuntaan, muistoihin ja kokemukseen elämän jatkuvuudesta.

Vain alle puolet heistä ulkoili niin usein kuin olisi halunnut.

”Luonto on minulle kuin kirkko. Luonnossa olo selvittää ajatuksia ja vahvistaa tunteita.”

”On rauhallista. Hengittääkin paljon paremmin. On kaikkien näköistä katselemista.”

”Siellä luonnosta saa vahvuutta.”

”Siksi, kun siellä aivot rentoutuvat ja pahat ajatukset jäävät sinne.”

Luontoon liittyvä toiminta asukkaiden ja henkilökunnan kesken oli usein melko vähäistä ja painottui luonnon tarkkailuun sekä satunnaisiin ulkoiluhetkiin.

”En nyt ole tainnu mittään tehdä.”

Asukkaiden toiveet liittyivät erityisesti ulkoilun lisäämiseen sekä mahdollisuuden jatkaa aiemmin merkityksellisiä luontoharrastuksiaan. Toiveissa toistui metsään pääseminen, marjastus, sienestys, kalastus, puutarhanhoito ja mökkeily. Vastauksista välittyi myös suru toimintakyvyn heikkenemisen aiheuttamista rajoituksista:

”Mitäpä minä enää pystyn. Kun pystysin.”

Omaiset pitivät luontoa tärkeänä keinona ylläpitää läheisensä hyvinvointia, identiteettiä ja elämänhistoriaan liittyviä muistoja. Kuitenkin vain noin kolmannes vastanneista koki läheisellään olevan riittävästi luontokokemuksia.

Toimintakyvyn heikkeneminen rajoitti usein mahdollisuuksia yhteiseen ulkoiluun ja retkiin. Luontosuhdetta ylläpidettiin sen sijaan keskustelujen, muistojen, valokuvien sekä luonnon havainnoinnin avulla.

”Katsellaan silloin tällöin vanhoja valokuvia ja muistellaan mummolan maalaiselämää ja lapsuutemme kesä mökkiä.”

Omaisten toiveissa korostuivat esteetön pääsy luontoon, mahdollisuus ulkoilla myös talviaikaan sekä luonnon kokeminen kaikilla aisteilla toimintakyvyn heikkenemisestä huolimatta. Koskettavia olivat toiveet tuttujen maisemien ja muistojen äärelle palaamisesta:

”Kerran vielä juhannusjuhlat yhdessä järven rannalla koivun katveessa. Kokea kesäisen luonnon tuoksu.”

Onnistumisen avaimet

Selkeät tavoitteet ja käytännön rakenteet

Tavoitteiden rajaaminen selkeiksi, konkreettisiksi ja saavutettaviksi

Käytännön ratkaisut (luontohuone, luontovuosikello jne.)

Olemassa olevien tilojen, materiaalien ja resurssien hyödyntäminen

Sitoutunut ja innostunut henkilöstö

Aktiiviset ja motivoituneet projektiryhmät

Luovuus ja aiempi kiinnostus luontoon

Yhteinen ideointi ja omien vahvuuksien hyödyntäminen

Materiaalien ja ideoiden jakaminen

Uusien välineiden hyödyntäminen (tekoäly)

Yhteistyöverkostot ja osallisuus

Henkilöstön verkostojen hyödyntäminen

Yhteistyö omaisten, vapaaehtoisten, yhdistysten, seurakunnan, koulujen, päiväkotien ja yritysten kanssa

Paikallisten toimijoiden kiinnostus ja materiaallinen tuki

Vapaaehtoisten ohjaaminen

Helpot osallistumisen muodot

Kompastuskivet

Työajan riittämättömyys

Kehittämisaika ei sisälly työvuoroihin

Yhteisen työajan löytäminen

Riittämätön aika suunnitteluun ja toteuttamiseen

Johtamisen, vastuiden ja jatkuvuuden haasteet

Vastuiden, tehtävien ja aikataulujen epäselvyys

Henkilövaihdokset

Dokumentoinnin vähäisyys

Yhteisten palaverien ja seurannan vähäisyys

Vastuut kasautuvat harvoille

Tavoitteiden laajuus ja hajautuminen

Liian kunnianhimoiset ja laajat suunnitelmat

Useiden toimenpiteiden käynnistäminen samanaikaisesti

Resurssien ja tavoitteiden epätasapaino

Sitouttamisen ja osallistamisen haasteet

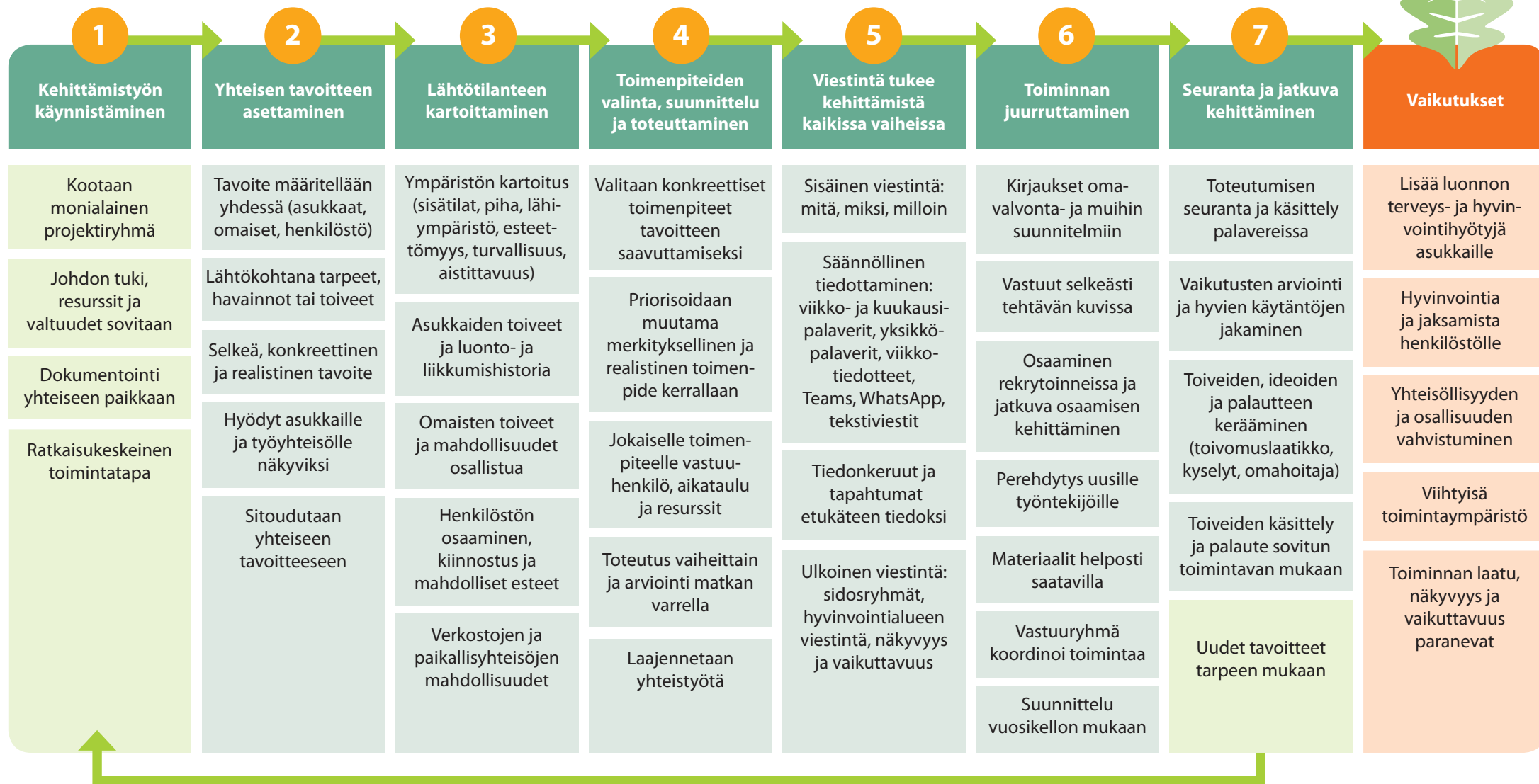
Tiedottamisen vähäisyys ja puutteellinen tavoittavuus

Kokemus lisätyöstä

Yhteisen suunnittelun vähäisyys

Osallistumismahdollisuuksien puute

Luontovuosi-toimintamalli



Luontovuosi-toimintamalli

Toimintamallissa luonto ja luontoon liittyvä toiminta ovat osa ympäristö- ja hyvinvointialueen palveluasumisen normaalia arkea ja hoivaa. Toimintaa kehitetään yhdessä asukkaiden, omaisten, henkilöstön ja paikallisyhteisön kanssa. Kehittämisessä huomioidaan yksikön omat tarpeet ja voimavarat sekä fyysisen ympäristön tarjoamat mahdollisuudet. Yksiköiden lähtökohdat voivat olla hyvin erilaisia ja paikalliset olosuhteet vaikuttavat siihen, millaiset kehittämistoimet ovat tarkoituksenmukaisia.

Luontolähtöisyys kytketään hyvinvointialueen toimintaa ohjaaviin tavoitteisiin sekä asumispalveluiden ja yksikön omiin suunnitelmiin. Tämä edellyttää, että hyvinvointialueen toimijat kaikilla tasoilla ovat tietoisia luonnon merkityksestä ikääntyneiden hyvinvointiin.

Tavoitteena on, ettei luontotoiminta jää yksittäiseksi hankkeeksi tai yksittäisten työntekijöiden kiinnostuksen varaan, vaan siitä muodostuu vähitellen pysyvää toimintaa. Tätä tukevia tekijöitä ovat kirjaukset alueellisessa hyvinvointisuunnitelmassa, ikääntyneiden toimintakyvyn edistämisen suunnitelmissa ja asumispalveluiden toiminta- ja koulutussuunnitelmissa. Luontotoiminnan käytännön toteutumisen kannalta tärkein ohjaava asiakirja on asumispalveluyksikön omavalvontasuunnitelma. Kun luontolähtöisyys sisältyy yksikön toiminta-ajatukseen ja arvoihin, niiden kuvaaminen omavalvontasuunnitelmassa tekee niistä näkyviä.

1. Kehittämistyön käynnistäminen

Toimintamalli käynnistetään kokoamalla yksikköön projektiryhmä, joka toimii kehittämisen käytännön toteuttajana. Ryhmään kannattaa kutsua eri tehtävissä työskenteleviä ja kehittämisestä kiinnostuneita henkilöitä sekä asukkaiden, omaisten tai paikallisten yhteistyökumppaneiden edustajia. Jos yksikössä on useita kerroksia, siipiä tai tiimejä, niiden tasapuolinen edustus tukee uusien toimintatapojen leviämistä koko yksikköön. Monipuolinen kokoonpano tuo kehittämiseen erilaisia näkökulmia ja voi luoda uusia yhteistyösuhteita yksikön ulkopuolelle.



Kehittämistyön onnistuminen edellyttää esihenkilön ja johdon tukea. Aluksi sovitaan käytettävistä resursseista, kuten työajan käytöstä, projektiryhmän valtuuksista sekä työnjaosta, vastuista, aikatauluista ja raportoinnista. Päätökset ja sovitut tehtävät dokumentoidaan yhteisesti sovittuun paikkaan, mikä tukee työn suunnitelmallisuutta ja jatkuvuutta myös henkilöstömuutosten aikana.

Kehittämisessä korostuu ratkaisukeskeinen toimintatapa. Lähtökohtana ovat yksikön nykyiset vahvuudet, olemassa olevat mahdollisuudet sekä keinot niiden hyödyntämiseen ja vahvistamiseen.

2. Yhteisen tavoitteen asettaminen

Kehittämislle asetetaan yhdessä mahdollisimman selkeä ja konkreettinen tavoite. Tavoite voi syntyä käytännössä havaitusta puutteesta, kuten pihan esteellisyydestä tai se voi kummuta asukkaiden toiveista.

Koko henkilöstön tulee ymmärtää mitä kehittämisellä tavoitellaan ja miksi muutos on tarpeellinen. Tavoitteen tulee myös olla realistinen suhteessa yksikön ympäristöön, käytettävissä oleviin resursseihin ja toimintakulttuuriin. Tärkeää on tehdä näkyväksi se, mitä hyötyä muutoksesta voi olla asukkaille, henkilöstölle ja koko työyhteisölle. Kun tavoite koetaan merkitykselliseksi ja saavutettavaksi, siihen on helppo sitoutua.

3. Lähtötilanteen kartoittaminen

Lähtötilanteen kartoituksessa arvioidaan ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia luontokokemuksiin sekä selvitetään asukkaiden ja omaisten toiveita ja henkilöstön osaamista, kiinnostusta ja valmiuksia. Tarkastelu auttaa löytämään juuri kyseiseen yksikköön sopivat kehittämiskohteet.

Ympäristön arvioinnissa huomioidaan saavutettavuuteen, turvallisuuteen ja ympäristön aistittavuuteen liittyviä tekijöitä sekä sisä- että ulkotiloissa. Apuna voi käyttää luontotarjoumien tarkistuslistaa www.ikainstituutti.fi/asuminen-ja-ymparisto/luontovuosi/.

Asukkaiden luontosuhteeseen ja toiveisiin perehtyminen auttaa kohdentamaan kehittämistä heille merkityksellisiin asioihin. Omaisten näkemysten kartoittaminen antaa omaisille mahdollisuuden läheisensä hyvinvoinnista huolehtimiseen tavalla, jossa ei keskitytä sairauksiin. Omaisille voi löytyä myös uusia tapoja osallistua yksikön toimintaan. Henkilöstön luonto-osaamisen, kiinnostuksen ja mahdollisten huolten kartoittaminen vahvistaa heidän sitoutumistaan kehittämistyöhön.

Luontoon liittyvä toiminta laajentaa yksikön toimintaa lähiympäristöön ja eri sidosryhmät, kuten paikalliset yhdistykset, seurakunnat, koulut ja päiväkodit voivat olla mukana sen toteuttamisessa. Yhteistyön kautta saadaan käytännön

apua, vapaaehtoisresursseja ja uusia sisältöjä toimintaan. Yhteisöllisyyden ja paikallisuuden vahvistaminen tukee asukkaiden elämänhistorian jatkuvuutta ja tekee palveluasumisen arjesta tutumpaa ja tavanomaisempaa.

4. Toimenpiteiden suunnittelu ja toteuttaminen

Kartoituksen perusteella valitaan konkreettiset toimenpiteet, joilla asetettua tavoitetta lähdetään saavuttamaan. Toimenpiteet voivat liittyä esimerkiksi henkilöstön osaamisen vahvistamiseen, ulkoilukäytäntöihin, sisä- tai ulkoympäristön kehittämiseen, luontotoiminnan lisäämiseen viikko-ohjelmaan tai yhteistyöhön omaisten kanssa. Kehittämiskohteita priorisoidaan, jotta voimavarat voidaan kohdentaa realistisesti toteutettaviin toimenpiteeseen.

Jokaiselle toimenpiteelle määritellään vastuhenkilö, aikataulu ja tarvittavat resurssit. Toteutusta seurataan ja arvioidaan vaiheittain, ja toimintaa mukautetaan tarvittaessa. Tavoitteena on, että luonto nivoutuu vähitellen osaksi jokapäiväistä hoivan arkea, ei ainoastaan yksittäisiksi tapahtumiksi tai viriketukioiksi.

5. Viestintä tukena

Viestintä tukee kehittämistyötä sen kaikissa vaiheissa. Kun henkilöstö tietää, mitä tehdään, miksi ja milloin, muutokset eivät tule yllätyksenä. Etukäteistieto tiedonkeruista ja tapahtumista voi saada uteliaisuuden heräämään ja motivoi osallistumaan.

Kehittämistyöstä kannattaa viestiä säännöllisesti henkilöstön viikko- ja kuukausipalavereissa, tiedotteissa ja yhteisissä viestintäkanavissa. Esihenkilön tehtävänä on seurata työn etenemistä ja varmistaa henkilöstön tiedonsaanti ja osallistuminen.

Ulkoinen viestintä on tärkeää sidosryhmien kiinnostuksen synnyttämiseksi yhteistyöhön. Vanhuspalveluiden julkisuuskuvan ollessa haasteellinen, luontoon liittyvät teemat hoivakotien arjessa välittävät myönteistä ja inhimillistä kuvaa toiminnasta.



6. Toiminnan juurruttaminen

Toiminnan jatkuvuus turvataan kirjaamalla toimintatavat omavalvontasuunnitelmaan, määrittelemällä vastuut henkilöstön tehtäväkuviin ja huolehtimalla heidän osaamisestaan. Luonnon terveys- ja hyvinvointihyödyistä kerrotaan myös asukkaille ja omaisille.

Luontoon liittyvä osaaminen huomioidaan rekrytoinneissa, jotta yksiköihin saadaan työntekijöitä, joilla on valmiuksia ja motivaatiota kehittää toimintaa. Uudet työntekijät perehdytetään luontotoiminnan käytäntöihin, ja tarvittavat materiaalit pidetään helposti saatavilla. Toimintaa koordinoiva pysyvä vastuuryhmä, joka suunnittelee ja kehittää luontotoimintaa vuodenvieron mukaisesti, varmistaa luontoon liittyvien käytäntöjen pysymistä osana yksikön arkea.

7. Seuranta ja jatkuva kehittäminen

Luontotoiminta otetaan säännöllisesti esille työyhteisön palaverissa. Samalla arvioidaan tavoitteiden saavuttamista, tunnustetaan uusia kehittämistarpeita ja jaetaan hyväksi havaittuja käytäntöjä.

Asukkaille, omaisille, työntekijöille ja vapaaehtoisille järjestetään mahdollisuus tuoda esille uusia toiveita, ideoita ja osallistumishalukkuutta. Olennaista on, että toiveiden käsittelylle ja palautteen antamiselle on sovittu toimintatapa. Tällöin osallisuus ei jää pelkästään toiveiden keräämiseksi, vaan saadulla palautteella on yhteys toiminnan suunnitteluun ja kehittämisestä muodostuu muuttuviin tarpeisiin vastaava jatkuva prosessi.

"Myönteinen suhtautuminen, kannustus ja palaute saa innostumaan!"

"On oivallettu, että linnunlaulu ja puron lirinä on jo jotain ja asukas rauhoittuu siihen."

"Verhot auki ja asukas kylkiasentoon ikkunaan kohti!"



"Suunnitelmallinen, osallistava ja aikataulutettu kehittäminen onnistuu, vaikka aikaa olisi vähän, kun siihen sitoudutaan."

Ympäri vuotisen luontotoiminnan yhteiskehittäminen

Ohjaus ja yhteys suunnitelmiin

Hyvinvointialueen ohjaus

- Strategia ja arvot: asiakaslähtöisyys, hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen yhteistyössä
- Alueellinen hyvinvointisuunnitelma
- Ikääntyneiden toimintakyvyn edistämisen suunnitelma

Asumispalveluiden suunnitelmat

- Toimintasuunnitelmat
- Koulutussuunnitelmat

Yksikön oma valvontasuunnitelma

- Toiminta-ajatus, arvot ja toimintaperiaatteet
- Luontolähtöisyys ja ulkoilu osana arkea
- Vastuut, käytännöt ja seuranta

Yhteistä kehittämistä ja osallisuutta

Asukkaat
toiveet ja tarpeet

Omaiset
tuki ja osallisuus

Henkilöstö
Ideat, osaaminen,
toteutus

Paikallisyhteisö
yhteistyö
ja voimavarat

Luontovuosisikello – toiminta vuoden kierrossa

Talvi

- Lintujen ja oravien tarkkailu
- Lumityöt ja -leikit
- Talviretket
- Luontotoiminta sisällä
- Viherkasvit ja leikkokukat
- Eläinvierailut

Syksy

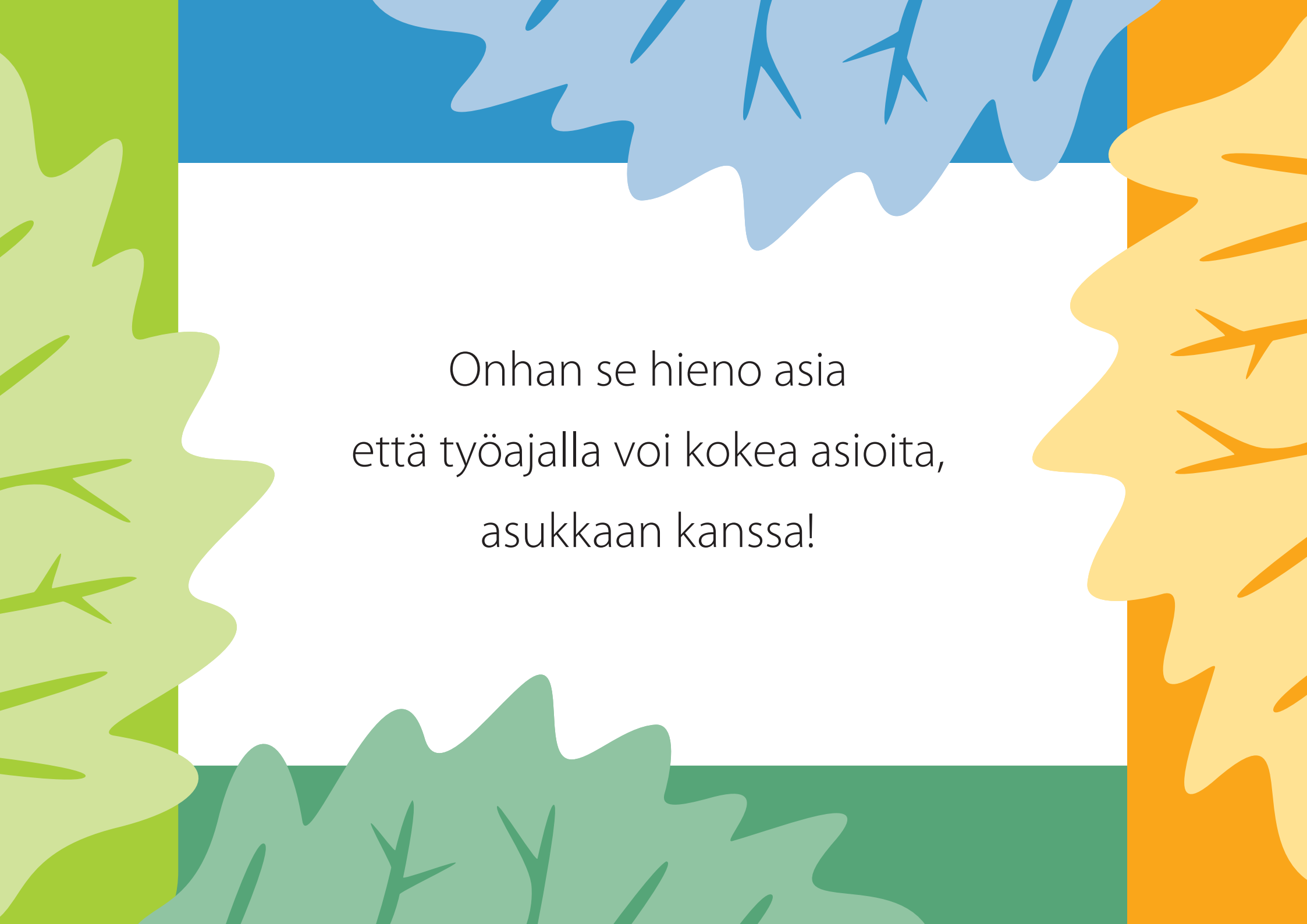
- Sadonkorjuu ja säilöntä
- Syksyn värien ihastelu
- Luonnonmateriaalien keruu
- Talveen valmistautuminen

Kevät

- Kevätretket
- Silmujen seuraaminen
- Sipulikukkien värikkyys
- Istutukset ja kylvöt
- Pihan kunnostus
- Puutarhan herääminen

Kesä

- Ulkoilu
- Retket lähiympäristöön
- Pihan ja puutarhan hoitotyöt
- Tapahtumat ulkona
- Veden äärellä virkistäytyminen
- Eläinten tarkkailu



Onhan se hieno asia
että työajalla voi kokea asioita,
asukkaan kanssa!

Löydä rauhaa ja voimaa luonnosta

Stressi helpottuu luonnon äärellä

Jo muutama minuutti riittää rauhoittamaan hermostoa ja laskemaan verenpainetta.

Mieliala kohenee ja huolet kevenevät

Kauniit maisemat, tuoksut ja luonnon äänet lisäävät iloa, toiveikkuutta ja helpottavat ahdistusta.

Keskittymiskyky ja muisti vahvistuvat

Luonto palauttaa uupuneen mielen – parikymmentä minuuttia riittää parantamaan tarkkaavaisuutta ja toiminnanohjausta.

Immuunipuolustus saa voimaa

Monimuotoinen luonto rikastuttaa kehon mikrobistoa ja voi vähentää hiljaista tulehdusta sekä pienentää allergia- ja sairastumisriskiä.

Kauneus ja vaihtelu virkistävät

Luonnon jatkuva muutos pitää mielen virkeänä ja herättää luovuuden – jokainen vuodenaika tarjoaa uutta koettavaa.

Liikkuminen tuntuu kevyemmältä

Luonto houkuttelee liikkeelle – toimintakyky pysyy yllä ja uni paranee.

Luonto tuo yhteen

Yhteiset hetket kasvien hoidon, luontokuvien katselun tai lintujen seuraamisen äärellä lisäävät osallisuutta.

Luonto on lähellä – löydä se ikkunasta, parvekkeelta, pihasta, karvakavereista tai muistoista. Jokainen hetki luonnon äärellä lisää hyvinvointia!



Luonnosta mielen hyvinvointia

Myönteisiä tunteita

Luonnossa oleskelu herättelee myönteisiä tunteita, jotka nostavat vireystilaa, parantavat keskittymiskykyä ja luovat toiveikkuutta.

Valinnan mahdollisuuksia

Jokainen voi valita itselleen sopivan tavan olla luonnossa - oman kunnon, toimintakyvyn ja mielenkiinnon mukaan.

Onnistumisen kokemuksia

Kukkien kasteleminen, marjojen poimiminen pensaasta tai osallistuminen yhteiselle luontoretelle, vahvistavat pystyvyyden tunnetta.

Pihalla tai puistossa voi tavata muita

Toisten ihmisten näkeminen, katsekontakti tai pieni tervehdys vahvistavat yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Lepoa ja hengähdystaukoja

Luonto antaa mielelle hetken levätä. Se tarjoaa tilaa rauhoittumiselle ja mahdollisuuden irrottautua hetkeksi huolista ja kuormittavista ajatuksista.

Muistoja ja mielikuvia

Luonnossa oleskelu herättää erilaisia muistoja mikä vahvistaa kokemusta siitä, että vaikka moni asia muuttuu, moni asia pysyy ja jatkuu myös ennallaan.

Merkityksellisyyden kokemuksia

Luonnossa voi kokea olevansa osa jotakin itseä suurempaa. Yhteys luontoon, vuodenaikoihin ja elämän kiertokulkuun vahvistaa merkityksellisyyden tunnetta.



Luonnosta voimaa arjen liikkumiseen

Liike kuuluu kaikille

- Kaikilla iäkkäillä on oikeus liikkeeseen ja liikuntaan.
- Liikunnan hyödyt ylittävät aina mahdolliset riskit – pienikin liike on arvokasta.
- Liikkuminen voi olla spontaania tai suunniteltua ja silti merkityksellistä.

Luonto hyvinvoinnin lähteenä

- Luonto tukee liikkumista sekä ulkona että sisällä luontoelementtien, mielikuvien tai musiikin avulla.
- Ulkoillessa voi hyödyntää aistielämyksiä ja mielekästä tekemistä.
- Vuodenajat ja yhdessä tekeminen innostavat liikkeelle.

Asukkaan aktivointi on yhteistä työtä

- Asukkaan liikkumisen mahdollistaminen perustuu yhteistyöhön ja yhteisiin toimintatapoihin.
- Nostetaan asukkaan voimavarat keskiöön rajoitteiden sijaan.
- Liike liitetään luontevasti arkeen, yhteisiin hetkiin ja mielikuviin.
- Tieto, perustelut, kannustaminen ja yhdessä tekeminen auttavat usein alkuun.
- Motivaatio löytyy monesti aiemmasta liikkumishistoriasta - sovelletaan nykykuntoon.

Voimaa arkeen

- Aktiivisuus ylläpitää lihasvoimaa.
- Alavartalon voima, erityisesti etureidet, on keskeistä liikkumiskyvylle.
- Yksinkertaiset arjen liikkeet, kuten tuolilta ylösnousut ja istuen tehtävät jalan ojennukset ovat tehokkaita.

Tasapainoillen taitavaksi

- Tasapainoharjoittelu ehkäisee kaatumisia ja helpottaa pystyssä pysymistä.
- Tasapainoa voi kehittää ottamalla askeleita eri suuntiin nopeutta vaihdellen sekä kävelemällä erilaisilla alustoilla.

Lisää ideoita liikkumiseen: [VoiTas.fi](https://voitas.fi)



Turvallisuus luontotoiminnassa – huomioi nämä!

1. Kasvien ja sienien myrkyllisyys

- Monissa kasveissa ja sienissä on myrkyllisiä yhdisteitä mutta pienen määrän syöminen aiheuttaa harvoin oireita. Vaarallisesti myrkyllisiä kasveja ja sieniä on vähän. Opettele tuntemaan ne.
- Luotettavan tiedon kasvien ja sienten myrkyllisyydestä löydät Myrkytystietokeskuksen verkkosivuilta www.hus.fi/potilaalle/sairaalat-ja-toimipisteet/myrkytystietokeskus
- Valvo muistisairaita ja kehitysvammaisia henkilöitä, jotka voivat syödä kasveja.
- Jos myrkyllistä kasvia tai sientä on syöty, ota yhteys Myrkytystietokeskukseen puh. 0800 147 11 ja anna tarvittava ensiapu.

2. Allergiat ja yliherkkyydet

- Huomioi allergiat yksilöllisesti (siitepöly, kasvinesteet, homeet, eläinten hilse).
- Käytä tarvittaessa suojakäsineitä kasvien käsittelyssä, erityisesti ärsyttävää maitiaisnestettä sisältävien kasvien kanssa.
- Vältä voimakkaasti tuoksuvia kasveja tuoksuherkkien henkilöiden kanssa.

3. Eläinten kanssa toimiminen

- Eläinten tulee olla terveitä, rokotettuja ja tottuneita ihmisiin.
- Pidä eläimet hallinnassa (kytkettyinä tai valvottuina).
- Vastuu turvallisuudesta on eläimen omistajalla.

4. Ympäristö- ja sääolosuhteet

- Huomioi ikääntyneiden lämmönsäätelykyvyn heikkeneminen ja suojaa helteeltä sekä kylmältä.
- Vältä liiallista altistumista auringolle ja tarkista lääkkeiden mahdolliset yhteisvaikutukset.
- Varaudu punkkeihin ja hyönteisten pistoihin (rokotukset, ensiapu).
- Huolehdi riittävästä nesteiden saannista.

5. Hygienia ja haavaturvallisuus

- Jäykkäkouristusrokotuksen tulee olla voimassa.
- Pese kädet ja työvälineet kasvien käsittelyn jälkeen.
- Estä mullan ja kasvien syöntiä tarjoamalla muuta syötävää.

6. Työvälineiden turvallisuus

- Arvioi terävien välineiden (saksien, veitsien) käyttötilanne ja ohjaa tarvittaessa.

Turvallisuus on edellytys onnistuneelle luontotoiminnalle. Ennakoimalla riskejä ja varmistamalla ohjeiden noudattaminen luontotoiminta on turvallista ja hyvinvointia edistävää kaikille osallistujille.



Miksi luonto kuuluu hoitoympäristöihin?

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 pihoja.

