

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 aivoterveystta, 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.



Katso Luonto hoiva- ja hoitotyössä -luentovideo

