

Luonto ikäihmisten terveyden tukena

Kansanterveyttä metsästä! 5.2.2020

Dos. Erja Rappe



INNOSTAA JA RAKENTAA RATKAISUJA HYVÄÄN VANHUUTEEN



KEHITTÄMINEN, TUTKIMUS, KOULUTUS JA VIESTINTÄ



lääkkeitä
kuunnellen



Kumppanuudella



Asian-
tuntijuudella



Ratkaisu-
keskeisesti



Vaikuttavasti

Sisältö

- ☞ Luonto ja ikääntyminen
- ☞ Stressi
- ☞ Mielenhyvinvointi
- ☞ Moniaistisuus
- ☞ Muistisairaudet
- ☞ Ulkoilun merkitys



Luonto vaikuttaa

- 🌿 Ympäristön **aistittavien ominaisuuksien** kautta, jotka synnyttävät välittömiä tunnevasteita ja joiden pohjalta ympäristöä havainnoidaan ja tulkitaan
- 🌿 **Toiminnallisten mahdollisuuksien** kautta, jotka määrittävät liikkumista, tekemistä ja vuorovaikutusta
- 🌿 **Fysiologisten vasteiden** kautta.



Luonto ja iäkkäiden hyvinvointi

- ☞ Luonnon myönteiset vaikutukset sitä voimakkaammat mitä heikompi terveys, sosioekonominen asema ja stressaantuneempi on.
- ☞ Ikäihmiselle luonnon terveyttä edistävät vaikutukset merkittäviä.
 - Yhteys hyvinvointiin voimakkaampi ja yhtenäisempi kuin muilla aikuisilla
 - Vihreimmillä alueilla iäkkäillä pienempi kuoleman- ja toimintakyvyn heikkenemisen riski, parempi koettu terveys.

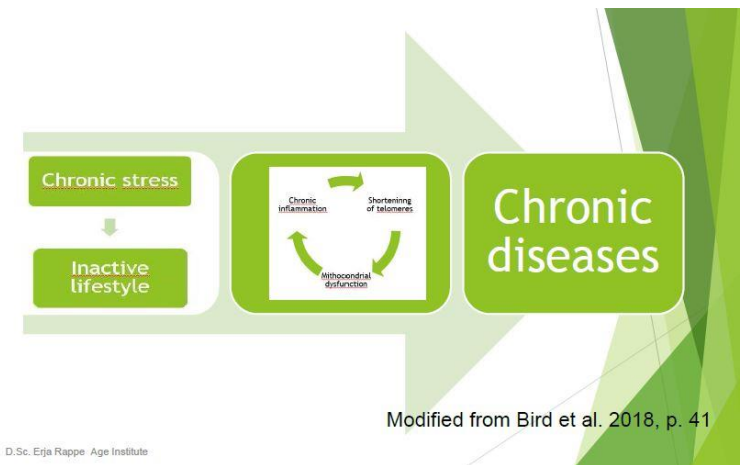


Ikääntymisen myötä

- ☞ Alttius stressille kasvaa
- ☞ Aistitoiminnot hidastuvat, erottelukyky heikkenee
- ☞ Valikoiva tarkkaavaisuus heikkenee
- ☞ Tiedonkäsittelyyn liittyvät toiminnot hidastuvat, muistiongelmät yleistyvät
- ☞ Tarkoituksettomuuden tunne vaivaa, tekemisen mahdollisuudet vähenevät
- ☞ Yksinäisyyden tunne ja masennus lisääntyvät
- ☞ Kivut ja sairaudet yleistyvät
- ☞ Fyysinen aktiivisuus vähenee.

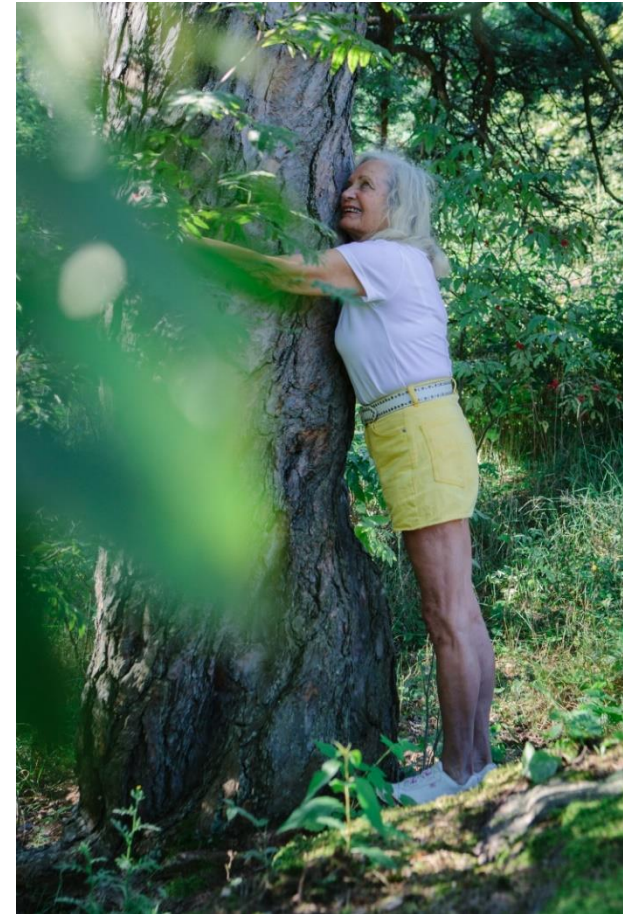
Luonto ja stressi

- ☞ Yhteys luontoon lisää kykyä selviytyä stressaavista tilanteista – kehon fysiologiset järjestelmät palautuvat nopeammin tasapainotilaan.
- ☞ Luonto ja siihen liittyvä toiminta vähentävät
 - psyykkistä ja fysiologista stressiä
 - stressiin liittyviä sairauksia, nopeuttavat toipumista
 - matala-asteista tulehdustilaa.



Luonto ja mielen hyvinvointi

- 🌿 Ikäihmiselle luonto on tärkeä toivon lähde.
- 🌿 Luontokokemukset tukevat itseluottamusta ja pystyvyyden tunnetta.
- 🌿 Tuottaa helpotuksen ja vapauden tunteita.

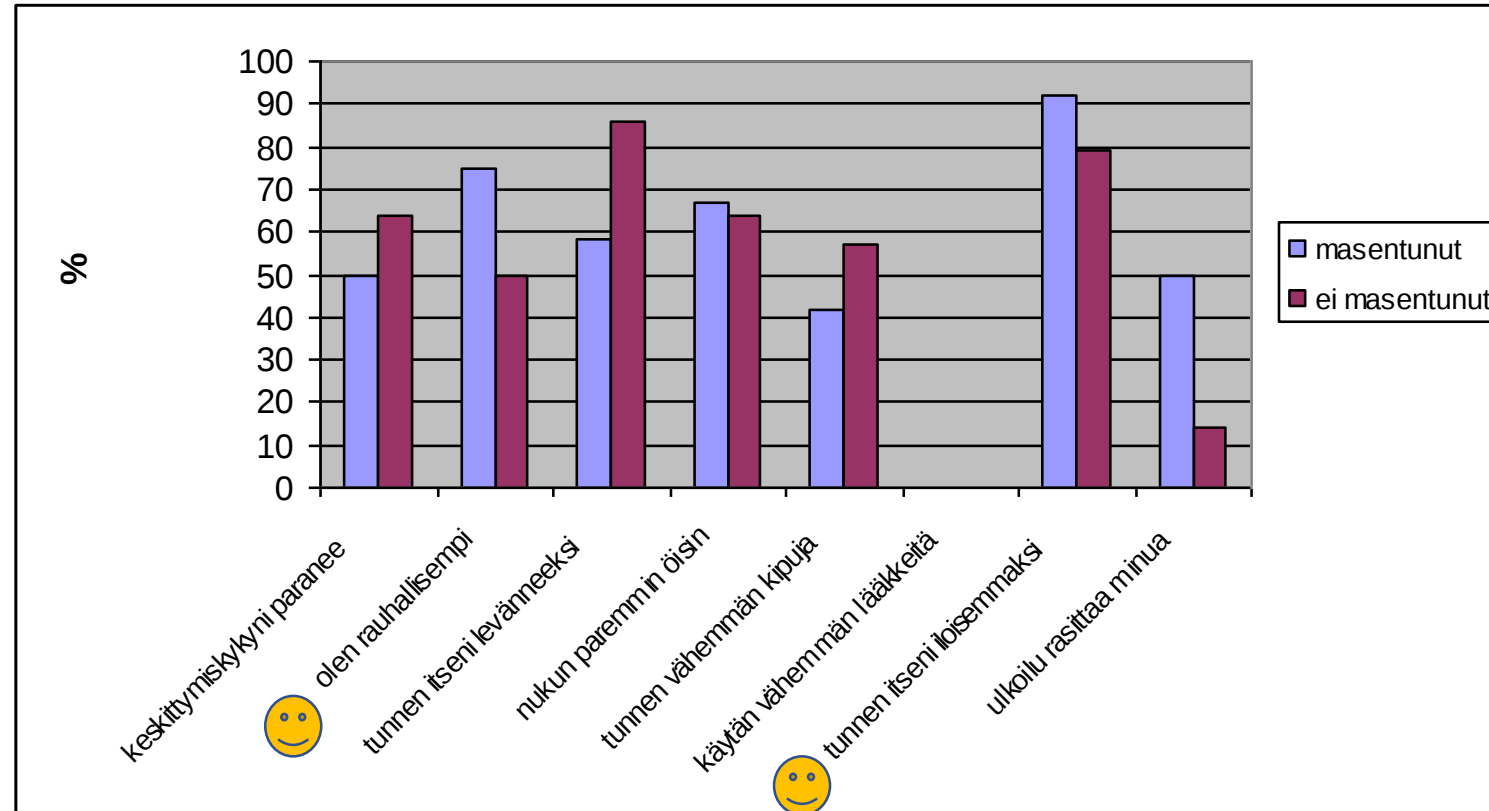


Luonto rauhoittaa mieltä

- 🌿 Tiedollisesti tasapainoinen ympäristö: ei yli- eikä alikuormitusta, autonominen hermosto rauhoittuu
- 🌿 Rauhoittuminen ei vaadi fyysistä aktiivisuutta
- 🌿 Pelot, huolestuneisuus ja ahdistus lievittyvät, huono tuuli haihtuu, tilalle iloa, toiveikkuus lisääntyy
- 🌿 Parantunut mieliala vähentää herkkyyttä stressaaville tekijöille – vahvistaa mielen voimavaroja
- 🌿 Rauhallinen mieli ja parantunut tarkkaavaisuus auttavat havainnoimaan ympäristöä ja toimimaan hätiköimättä.

Puistometsässä ulkoilun koetut vaikutukset

Rappe & Kivelä, 2005



Moniaistisuus (multisensorisuus)

- ☞ Luonto aistirikasta, aistein koettuna ymmärrettävää
- ☞ Aistirikas ja muuttuva ympäristö
 - Ylläpitää ja aktivoi aistitoimintoja
 - Herättää kiinnostuksen, mielikuvia, tunteita ja muistoja elämänkulun varrelta
 - Helpottaa ympäristön hahmottamista ja tulkintaa
 - Tietoinen läsnäolo ja paikkakokemus vahvistuvat
- ☞ Miellyttävät aistikokemukset
 - Lumoavat, pysähdyttävät, synnyttävät myönteisiä tunnetiloja
 - Lievittävät masennusta, ahdistusta, kivun tuntemusta
 - Tukevat luovuutta, ongelmanratkaisua ja oppimista.

Luonto ja muistisairaudet

🌿 Aistittavat tarjoumat aktivoivat toimintaan

- Aktiivisuus parantaa unta, kaatumiset vähenevät, fysiologinen stressi lievittyy
- Voi tuoda persoonallisuuden piirteitä myönteisesti esiin mikä myös läheisille tärkeä voimavara.

🌿 Voi lievittää oireita kuten kiihtyneisyyttä, avuttomuutta, kyvyttömyyttä tehdä päätöksiä, vuorovaikutushalun puutetta ja halua eristäytyä

🌿 Myös vaikeasti muistisairaavat hyötyvät.

A dense field of white daisies with yellow centers, interspersed with taller yellow wildflowers. The background is dark and out of focus.

Muistisairaan ihmisen ympäristökokemuksessa aistittu ympäristötieto tulee sitä vallitsevammaksi mitä enemmän kognitio heikkenee.

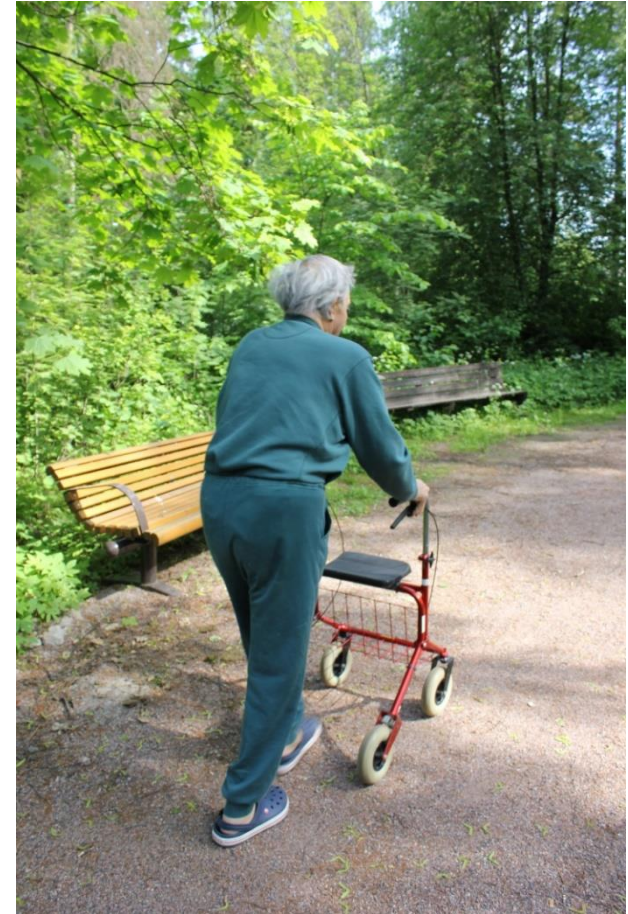
Miten saada ikäihmiset liikkumaan enemmän?

Liikuntasuosituksen saavuttaminen % FinTerveys 2017

	60-69 V	70-79 V	80+ V	Yht.
Miehet	28,8	28,8	13,3	38,7
Naiset	28,4	20,5	8,8	34,1

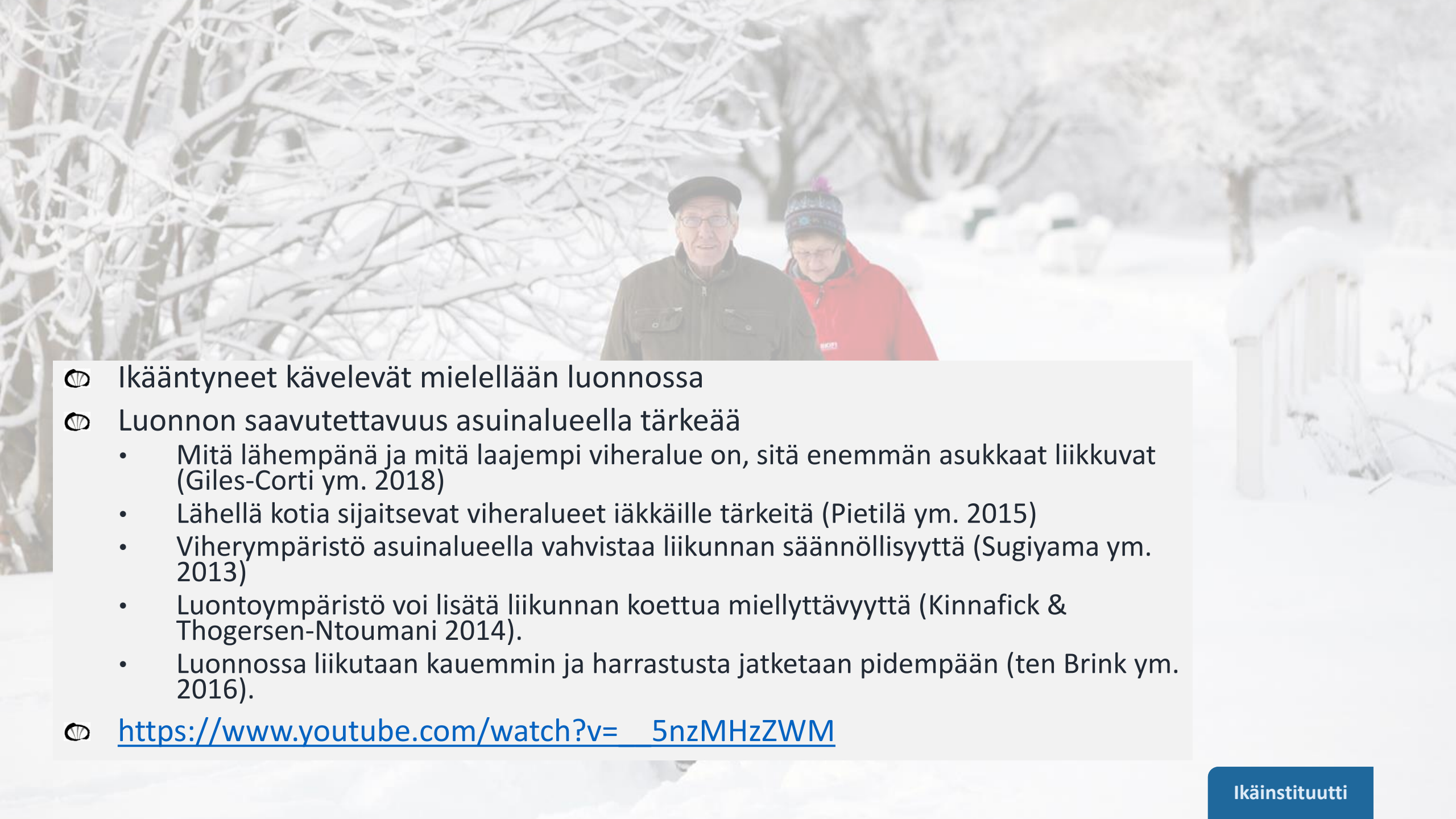
Luonto ja ulkoilu

- ☞ Luontoympäristö vahvistaa ulkoilun terveysvaikutuksia
- ☞ Päivittäinen ulkoilu tärkeää iäkkäiden toimintakyvylle ja aivoterveydelle
 - Sitä tärkeämpää, mitä heikompi kunto
 - Jos fyysisen toimintakyvyn vajaavuuksia, ulkoilu harvemmin kuin kerran viikossa - riski tiedollisten toimintojen ongelmiin kasvaa
 - Ehkäisee muistisairauksia ja lievittää oireita, vähentää lääkityksen tarvetta
 - Lyhytkin ulkoilu parantaa mielialaa.



A photograph of three elderly individuals walking on a paved path outdoors. On the left, a woman in a red jacket and sunglasses walks with two trekking poles. In the center, a woman in a yellow jacket walks with one pole. On the right, a man in a blue jacket walks with one pole. They are all smiling and appear to be enjoying their walk. The background consists of lush green trees and a wooden fence. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

Fyysisellä ympäristöllä on suuri merkitys siihen, liikkuvatko ihmiset kävellen riippumatta heidän tavoitteistaan ja taustoistaan (Laatikainen ym. 2019).



- 🏠 Ikääntyneet kävelevät mielellään luonnossa
- 🏠 Luonnon saavutettavuus asuinalueella tärkeää
 - Mitä lähempänä ja mitä laajempi viheralue on, sitä enemmän asukkaat liikkuvat (Giles-Corti ym. 2018)
 - Lähellä kotia sijaitsevat viheralueet iäkkäille tärkeitä (Pietilä ym. 2015)
 - Viherympäristö asuinalueella vahvistaa liikunnan säännöllisyyttä (Sugiyama ym. 2013)
 - Luontoympäristö voi lisätä liikunnan koettua miellyttävyyttä (Kinnafield & Thogersen-Ntoumani 2014).
 - Luonnossa liikutaan kauemmin ja harrastusta jatketaan pidempään (ten Brink ym. 2016).
- 🏠 [https://www.youtube.com/watch?v= 5nzMHZZWM](https://www.youtube.com/watch?v=5nzMHZZWM)

Kiitos!



Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi

erja.rappe@ikainstituutti.fi @RappeErja



@ikainstituutti