IKIOMA LUONTONI

LUONNONLÄHEINEN HOITOTAHTO – TIETOA JA TEHTÄVIÄ

IkiOma Ikä ry

Tämän vihkon omistaa:

Täyttövuosi:

LUONNONLÄHEINEN HOITOTAHTO

Tämä vihko auttaa sinua tekemään näkyväksi, mitä luonto on sinulle merkinnyt ja mikä luonnossa on sinulle tärkeää. Luonnonläheinen hoitotahto täydentää oman hoitotahtosi hoitoon liittyvien toiveiden osuutta tuomalla siihen luontoon kytkeytyvät merkitykselliset asiat ja toiveesi. Tässä vihkossa puhumme luonnonläheisestä hoitotahdosta lyhyemmin nimellä luontotahto.

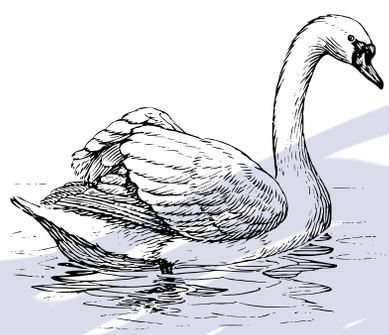
Luontotahto kertoo, millaiset paikat, maisemat, tavat ja pienet luontoon liittyvät asiat ovat olleet sinulle tärkeitä elämän varrella. Vihkon tehtävien avulla voit koota muistoja, ajatuksia ja kokemuksia, jotka auttavat sekä sinua itseäsi että muita ymmärtämään suhdettasi luontoon – myös sitten, kun et enää pysty itse sitä kuvaamaan.

Voit täyttää vihkoa omaan tahtiisi ja palata siihen myöhemmin. Voit kirjoittaa muutaman sanan, kerätä muistoja tai kertoa tarinoita. Suosittelemme täyttämään vihkoa mahdollisuuksien mukaan myös luonnon äärellä. Tärkeintä on, että luontotahto on sinun näköisesi.

Halutessasi voit jakaa koko vihkon tai osia siitä läheistesi ja sinua hoitavan henkilökunnan kanssa. Voit liittää luontotahdon myös osaksi omaa virallista hoitotahtoasi tallentamalla sen OmaKantaan. Näin luontoon liittyvät toiveesi ja sinulle merkitykselliset asiat voivat tulla huomioiduiksi myös tulevaisuudessa.

Luonnonläheisiä hetkiä!

Laura, Salla ja Taina



Vihkon tuottanut: IkiOma Ikä ry, 2026
Kuvat: Niklas Syrén & Salla Partala

LISÄÄ LUONTOA IKÄÄNTYVILLE

IkiOma Ikä ry

OSA 1:
MINUN LUONTONI

Luonto on ollut monelle niin arkinen osa elämää, ettei sen merkitystä ole välttämättä tullut pysähdyttyä pohtimaan. Luontoon liittyy kokemuksia ja paikkoja, jotka ovat jääneet mieleen ja kulkeneet mukana elämän eri vaiheissa. Tässä osiossa tarkastellaan omaa suhdetta luontoon ja sitä, millaiset luontoon liittyvät asiat ovat tuntuneet itselle mielekkäiltä ja tärkeiltä.

MUISTOJENI POLULLA

Ensimmäinen luontoon liittyvä muistoni:

LUONTO OSANA ELETTYÄ ELÄMÄÄ

Luonto on osana elämän eri vaiheita, huomaamme sitä tai emme. Se nivoutuu lapsuuden leikkeihin, työ- ja ruuhkavuosien arkeen, juhliin ja hiljaisiin hetkiin. Luonto on kulkenut rinnalla ja osana arkea, vaikka elämäntilanteet ja roolit ovat muuttuneet. Jollekin luonto on ollut kiinteä osa työtä ja velvollisuuksia, toiselle rauhoittumisen paikka ja kolmannelle arkinen taustaympäristö.

Suhde luontoon voi syventyä iän myötä. Kun elämän tahti hidastuu, luonto saattaa näyttäytyä uudella tavalla: yksityiskohdat korostuvat ja merkitykset kirkastuvat. Omaa elämänkulkuaan ja itseään onkin tärkeää pohtia myös luontosuhteen kautta.

Omaa elämänkulkuaan ja itseään on tärkeää pohtia myös luontosuhteen kautta.

PAIKKANI LUONNOSSA

Kuvittele olevasi sinulle mieluisassa luonnossa tai luontopaikassa. Sulje silmäsi hetkeksi samalla rauhallisesti hengittäen ja viivy mielikuvissasi tuolla mielipaikassasi. Täytä sitten alla oleva tehtävä.

Mitä näen mielipaikassani?

Mitä tunnen koskettaessani?

Mitä ääniä kuulen?

Millaisia tuoksuja haistan?

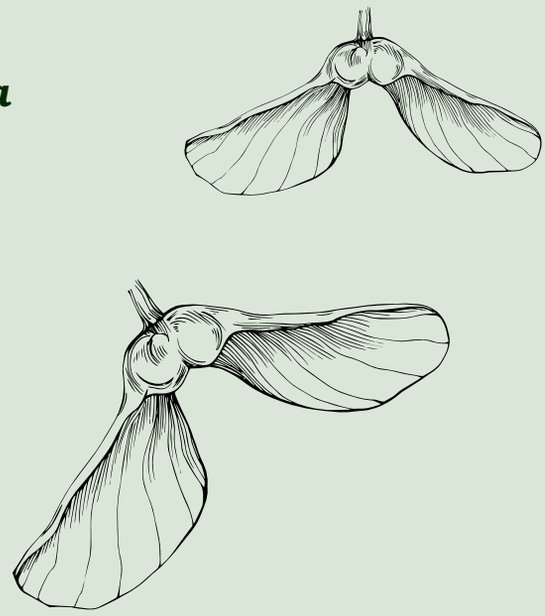
Voit myös kuunnella *Paikkani luonnossa*-harjoituksen alla olevan QR -koodin kautta (näytä koodia kännykän kameralle ja avaa ehdotettu linkki):

LUONTO MERKITYSTEN KANTAJANA

Luonto kantaa mukanaan merkityksiä, joita ei aina ole helppo pukea sanoiksi. Tietyt maisemat, paikat tai luonnonilmiöt voivat tuntua tärkeiltä ilman, että syitä niille on tullut tarkemmin pohtineeksi. Monet luontoon liittyvät asiat ovat kulkeneet elämässä mukana hiljaisesti, osana kokemuksia, muistoja, ihmissuhteita ja elämän käännekohtia.

Merkitykselliset luontokokemukset voivat vahvistaa tunnetta kuulumisesta osaksi jotakin itseä suurempaa. Ne muistuttavat jatkuvuudesta, ajankulusta ja siitä, että oma elämä on osa pidempää ketjua. Luonnon kautta voi tarkastella omaa elämää lempeästi ja hyväksyvästi, sellaisena kuin se on ollut.

Monet luontoon liittyvät asiat ovat kulkeneet elämässä mukana hiljaisesti, osana kokemuksia, muistoja, ihmissuhteita ja elämän käännekohtia.



LUONTONI ILONAIHEET

Lempihetki vuorokaudessa:

Lempimaisema:

Lempivesielementti:

Lempi luonnonilmiö:

Lempi yksityiskohta luonnossa:

Lempipuu:

Lempiväri luonnossa:

Lempilaulu luonnosta:

Lempivuodenaika:

Mielipuuha luonnossa:

Nämä eivät tuota minulle iloa:

LUONNON YKSILÖLLINEN ROOLI

Jokaisella ihmisellä on oma tapansa olla luonnon kanssa yhteydessä, ja se muotoutuu ajan, kokemusten, elämäntilanteiden ja luonteen ominaisuuksien myötä. Toiselle mielekkäintä on luonnon tarjoamat antimet, toiselle lajirikkauden seuraaminen. Joku viihtyy luonnossa liikkeessä aktiivisena, toinen pysähtyen ja havainnoiden.

Yhteys luontoon on henkilökohtainen ja hyvin moninainen ja muokkaantuva, eikä erilaisia yhteyden kokemuksia tarvitse arvottaa keskenään. Näiden kokemusten kerrosten äärelle pysähtyminen voi kuitenkin auttaa näkemään uudessa valossa omaa elämää ja luonnon roolin merkitysellisyyttä siinä.

Yhteys luontoon on henkilökohtainen ja hyvin moninainen ja muokkaantuva, eikä erilaisia yhteyden kokemuksia tarvitse arvottaa keskenään.

TÄRKEÄ LUONTOMUISTONI

Kirjoita ylös muisto, jossa luonto kosketti sinua erityisesti. Muisto voi liittyä iloiseen, surulliseen, haikeaan, innostavaan tai jopa pelottavaan hetkeen.

OSA 2: LUONTO HYVINVOINNISSANI

Luonto tukee hyvinvointia kokonaisvaltaisesti monella tavalla, myös pienissä ja arkisissa hetkissä. Luonnon hyvää tekevät vaikutukset tuntuvat niin kehossa kuin mielessä. Tässä osiossa tarkastellaan, miten luonto ja sen hyvinvointivaikutukset ovat läsnä nykyisessä arjessasi ja millainen yhteys luontoon tuntuu sinusta merkitykselliseltä.

LUONTO ARJESSANI

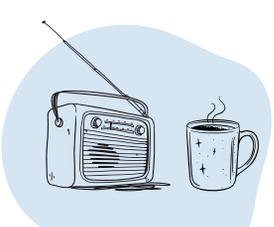
Luonto voi olla osana arkea monin tavoin. Laajenna näköalaasi pohtimalla arkeasi hieman tarkemmin. Lisää tyhjään tilaan eri tavat, joilla luonto on jo osa arkeasi.

Liikkuessa lähiympäristössä kuten omalla pihalla ja puutarhassa, parvekkeella, luontopoluilla, puistoissa, metsissä & uimarannoilla.

Osana **kulttuuria, kieltä, taidetta ja harrastuksia** kuten perinteet, tapahtumat, taide, kirjallisuus & musiikki.

Ihmissuhteissa kuten kokemuksina, keskusteluina ja muistoina. Myös **vuorovaikutuksessa eläinten** kanssa.

Sisätiloissa kuten digitaalisina mahdollisuuksina ja virtuaalisena luontona, valokuvamuistoina, huonekasveina & luonnonmateriaaleina sisustuksessa.



Arkiaskareissa ja **päivän rutiineissa** kuten ikkunanäkymänä aamukahvilla, luontoradiona siivotessa & maukkaina tuoreina vihanneksina keitossa.

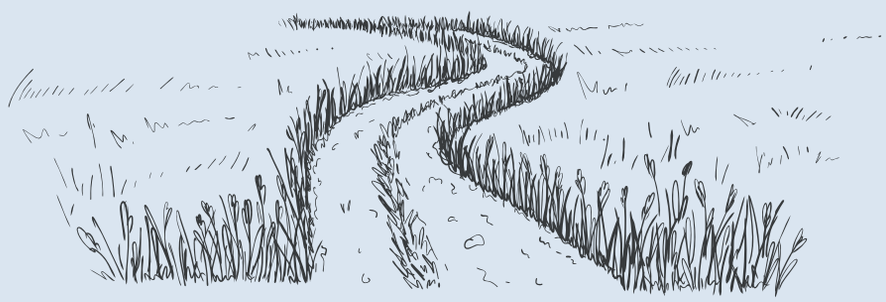
MIELEN HYVINVOINTI & PALAUTUMINEN

Mielen hyvinvointi on elämän keskeinen voimavara, jota kulutamme ja vahvistamme joka päivä. Se tarkoittaa kykyä tunnistaa ja hyväksyä omia tunteita, toimia tavoitteellisesti ja elää arvojensa mukaista elämää. Positiivisen mielen hyvinvoinnin peruspilareita ovat toimijuus, hallinnan tunne, itsenäisyys ja itseluottamus.

Luonto on tutkitusti merkittävä mielen hyvinvoinnin tukija. Kun olemme luonnon äärellä, sen hyvinvointivaikutukset, kuten stressin väheneminen, mielialan kohoaminen ja palautuminen, tapahtuvat suurelta osin automaattisesti. Luontoympäristö houkuttelee liikkeelle ja auttaa käsittelemään tunteita myötätuntoisemmin. Luonnon äärellä mieliala ja elämänlaatu vahvistuvat lyhyessäkin ajassa.

Luonto vahvistaa yhteyttä itseen ja ympäröivään maailmaan. Se tarjoaa tilaa rauhoittua, ajatella ja hengittää. Jokainen hetki luonnon äärellä on mahdollisuus palautumiseen ja mielen tasapainon vahvistamiseen.

Jokainen hetki luonnon äärellä on mahdollisuus palautumiseen ja mielen tasapainon vahvistamiseen.



VUODENKIERTO ARJESSANI

Jokainen vuodenaika rytmittää arkea omalla tavallaan. Vastaa jokaiseen vuodenaikalokeroon seuraavien kysymysten mukaan:

- *Mitä tämä vuodenaika merkitsee sinulle?*
- *Miten tämä vuodenaika vaikuttaa arkeesi?*

TALVI	KEVÄT

SYKSY	KESÄ

AJATTELU, LUOVUUS & VUOROVAIKUTUS

Tarkkaavaisuus, toiminnanohjaus ja työmuisti ovat keskeisiä kognitiivisia taitoja, jotka auttavat keskittymään, ratkaisemaan ongelmia ja ohjaamaan omaa toimintaa. Luonnon äärellä oleminen palauttaa tarkkaavaisuutta: tahaton tarkkaavuus aktivoituu, jolloin suunnattu tarkkaavuus saa levätä ja sen kapasiteetti elpyy. Tutkimusten mukaan luonnossa oleskelleet suoriutuvat paremmin muistia ja päättelyä vaativista tehtävistä.

Luonto vahvistaa myös luovuutta ja vuorovaikutusta. Moniaistinen ympäristö lisää ajattelun joustavuutta ja synnyttää uusia ideoita. Samalla luonto luo otollisen tilan myötätunnolle, empatialle ja yhteyden kokemukselle. Luonnon äärellä yksinäisyys vähenee, keskustelu helpottuu ja yhteisöllisyys syntyy usein luontevasti. Luonnossa voi olla osa ryhmää tai vetäytyä omaan rauhaan ilman selityksiä – vapaus, joka tukee sekä ajattelua, luovuutta että merkityksellistä vuorovaikutusta.

Tutkimusten mukaan luonnossa oleskelleet suoriutuvat paremmin muistia ja päättelyä vaativista tehtävistä.

LUONTOTOIVEENI

Kirjoita ylös mahdollisimman tarkasti yksi tai useampi luontoon liittyvä toiveesi, haaveesi tai unelmasi: itsellesi merkityksellinen, luontoon liittyvä kokemus, aistimus tai elämys, joiden toivot vielä toteutuvan.

FYYSINEN TERVEYS, LIIKE & ELINVOIMA

Fyysinen terveys ja liikunta muodostavat hyvinvoinnin perustan. Säännöllinen, monipuolinen liikkuminen vahvistaa sydäntä, lihaksia ja tasapainoa sekä tukee aineenvaihduntaa, unta ja mielialaa. Liikunta parantaa myös sokeri- ja rasva-arvoja, vähentää tulehdusta ja vahvistaa immuunipuolustusta.

Luonnon äärellä liikkuminen tuo erityisiä hyötyjä. Vaihteleva maasto kehittää lihasvoimaa ja koordinaatiota, ja samalla keho altistuu luonnon monimuotoisille mikrobeille, jotka tukevat vastustuskykyä. Luontoelementit, kuten puut, vähentävät myös melun ja saasteiden vaikutuksia sekä edistävät palautumista ja stressinhallintaa. Jo viiden minuutin oleskelu luonnon äärellä voi alentaa sykettä ja lisätä mielihyvää.

Luonto myös motivoi liikkumaan. Luonnon äärellä liikkuminen tuntuu usein kevyemmältä ja palkitsevammalta kuin sisätiloissa lisäten autonomiaa, iloa ja onnistumisen kokemuksia. Jokainen askel ja hengähdys luonnon äärellä vahvistaa terveyttä ja elinvoimaa.

Jokainen askel ja hengähdys luonnon äärellä vahvistaa terveyttä ja elinvoimaa.

MINUN TAPANI LUONNOSSA

Rastita ne vaihtoehdot, jotka parhaiten kuvaavat omaa tapaasi olla ja viihtyä luonnossa.

LUONNOSSA OLEMINEN ON MINULLE USEIMMITEN:

- ☐ Liikkeellä oloa ja liikkumista
- ☐ Rauhallista olemista
- ☐ Tekemistä ja toimimista

Voit tarkentaa millä tavoin tykkäät olla luonnossa?

MINULLE OMINAISIMPIA TAPOJA KOKEA LUONTOA OVAT:

- ☐ Maisemien ja luonnon katselu
- ☐ Luonnon äänien kuuntelu
- ☐ Luonnon tuoksujen haistelu
- ☐ Kasvien, puiden, maan ja muun luonnon koskettelu
- ☐ Luonnonantimien makustelu

Voit tarkentaa, mitkä asiat erityisesti:

VIIHDYN LUONNON ÄÄRELLÄ PARHAITEN

- ☐ Aamulla
- ☐ Päivällä
- ☐ Illalla
- ☐ Se ei riipu vuorokaudenajasta

Voit tarkentaa, miksi?

OSA 3:
LUONTO ARJESSANI

Luonto ei ole vain metsissä ja retkipoluilla, vaan se on kytkeytynyt arkeemme monin tavoin rytmittäen elämäämme. Se voi näkyä ympäristössä, tekemisessä, arjen askareissa tai tavoissa viettää aikaa läheisten kanssa. Tässä osiossa huomio kohdistuu omiin kokemuksiin ja tuntemuksiin luonnon äärellä.

LUONTO MUKANA ELINTAVOISSANI

Miten luonto tukee untasi?

Miten luonto rauhoittaa mieltäsi?

Miten luonto kannustaa sinua liikkeelle?

Miten luonto tukee muistiasi ja aivoterveyttäsi?

Miten luonto tukee ruokahaluasi?

Miten luonto tukee ihmissuhteitasi?

Miten muutoin tunnistat luonnon tukevan hyvinvointiasi?

Tiesitkö?
Luonnossa oleskelu laskee verenpainetta ja sykettä.

HUOMAAMISEN TAITO

Yhteys luontoon syventyy, kun huomaa sen tuoman merkityksellisyyden ja positiiviset vaikutukset. Pienet yksityiskohdat, kuten valo ikkunassa, tuulen liike tai tiettyyn vuodenaikaan liittyvä tuttu tuoksu, vahvistavat yhteyttä arkisesti, keskellä tavallisen päivän puuhia. Vastavuoroisuus, eli myös luonnosta huolen pitäminen, on tärkeä osa yhteyttä.

Arjessa tämä tarkoittaa hidastamista ja tiedostamista, ikään kuin tilan mahdollistamista sille mikä on jo olemassa. Kun erottaa, mikä luontoon liittyen tuntuu itselle merkitykselliseltä ja mikä ei, alkaa hahmottaa omaa luontotahtoaan. Tämä ei synny kerralla, vaan vähitellen huomaamalla. Pienet havainnot voivat avata ymmärrystä siitä, millaiset luontoon liittyvät asiat ovat juuri itselle tärkeitä arjessa.

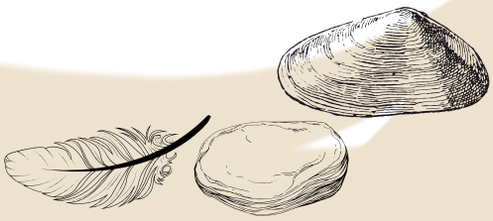
Pienet havainnot voivat avata ymmärrystä siitä, millaiset luontoon liittyvät asiat ovat juuri itselle tärkeitä arjessa.

LUONTO JA TUNTEENI

Viivy hetki luonnon äärellä parvekkeella, kodin pihalla, ikkunan ääressä tai lähipolulla. Pysähdy hetkeksi havainnoimaan luontoa. Yhdistä sitten alla millaisen tunteen mikäkin tekemäsi havainto herätti. Merkkaa myös tunteen voimakkuus ja missä kohti kehoa sen tunsit.

Luonto-havainto:	Minkä tunteen havainto herätti?	Tunteen voimakkuus (1-10 välillä)	Missä kohtaa kehoa tunne tuntui?
	Ilo		
	Haikeus		
	Suru		
	Innostus		
	Rentous		
	Kaipaus		
	Kiitollisuus		
	Pettymys		
	Huoli		
	Toiveikkuus		
	Levottomuus		

Tehtävään voi olla hyvä palata eri päivinä ja eri tilanteissa, sillä tunteet ja kehon tuntemukset voivat vaihdella paljonkin. Kaikki havainnot ja tunteet ovat arvokkaita.



LUONNOSTA ELÄMÄÄ ARKEEN

Luonto on läsnä arjessa silloinkin, kun emme sitä erikseen ajattele. Se ei ole paikka, jonne mennään, vaan osa jokapäiväistä elämää. Vuodenaikojen vaihtelu, valon määrä, sää, ravinto ja ympäristön äänet rytmittävät tekemistämme ja vaikuttavat siihen, miten liikumme, lepäämme, ravitsemme itseämme ja toimimme. Nämä seikat saattavat jäädä huomaamatta, koska ne ovat aina olleet osa elämää.

Yhteyden syntyminen ja ylläpitäminen luontoon ei vaadi suuria tekoja tai erityisiä järjestelyjä. Arjessa luonto voi olla osa tuttua ympäristöä, rutiineja ja toistuvia hetkiä. Kun huomio kiinnittyy näihin pieniin yhteyksiin, arki voi tuntua rikkaammalta ja monimuotoisemmalta. Luonto voikin tuoda niin sanotusti elämää arkeen.

Yhteyden syntyminen ja ylläpitäminen luontoon ei vaadi suuria tekoja tai erityisiä järjestelyjä.

LUONTO PEILINÄNI

Luonto voi toimia peilinä omalle elämälle ja olemukselle. Luontoon samaistuminen auttaa ymmärtämään itseä ja löytämään voimavaroja.

Mihin kasviin voit samaistua?

Mikä siinä muistuttaa sinua itsestäsi tai elämästäsi?

Mihin eläimeen tai lintuun voit samaistua?

Millaisia ominaisuuksia siinä arvostat?

Millaiseen maisemaan voit samaistua?

Millaisia voimavaroja voit valjastaa siitä omaan arkeesi?

Millaiseen säätilaan voit samaistua?

Miksi valitsit juuri sen?

Mikä luonnon tapa selviytyä tai sopeutua puhuttelee sinua?

Miten tämä samaistuminen voi tukea sinua arjessasi?

LUONTOTAHTO TULEVAAN

Luonnon rooli arjessa ei ole kaikille samanlainen, vaan jokaisella on omat mieltymyksensä ja tapansa olla luonnon kanssa vuorovaikutuksessa. Jotkut asiat tuntuvat miellyttäviltä tai erityisiltä, toiset neutraaleilta ja kolmannet jopa epämiellyttäviltä.

Yhteys luontoon muotoutuu jatkuvasti arjen valinnoissa, tottumuksissa ja tavoissa olla. Näitä tarkastelemalla voi avautua uusia näkökulmia siihen, millaisista asioista oma päivä jo rakentuu, tai mistä sen toivoisi rakentuvan nyt ja tulevaisuudessa.

Kun itselle mielekkäät luontoon liittyvät asiat tekee näkyviksi ja kirjaa ylös, niistä tulee tietoa, jota voi jakaa muille. Oman luontotahdon ymmärtäminen ja sanoittaminen auttaa pitämään kiinni itselle tärkeistä asioista myös elämän myöhemmissä vaiheissa, kun toiset ihmiset ovat mahdollisesti mukana tukemassa arkea.

Oman luontotahdon ymmärtäminen ja sanoittaminen auttaa pitämään kiinni itselle tärkeistä asioista myös elämän myöhemmissä vaiheissa.

LUONTOTAHTONI

Mikä on luontoon liittyen sellaista, mistä aivan viimeksi haluat päästää irti? Mitä luontoon liittyvää haluat säilyttää elämässäsi mukana mahdollisimman pitkään? Käytä hyödyksesi aiempien tehtävien herättäämiä ajatuksia ja kiteytä tähän ikioma luontotahtosi.

IkiOma Ikä ry

www.ikiomaika.fi