

Luonnon hyvinvointivaikutukset

Laura Rautiainen

Vastaava alueohjaaja,
Omahoitovalmennus-toiminta,
Vanhustyön keskusliitto

Väitöskirjatutkija,
Helsingin yliopisto



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Mitä luonto merkitsee sinulle?



Kuvien oikeudet: Microsoft Office kuvapankki



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Luonto tukee hyvinvointia

Luonnon läheisyys ympäristössä:

- Edistää hyvinvointia, vähentää sairastavuutta ja lisää onnellisuutta.
- Luonto edistää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhdistää toisiin ihmisiin.

(Twohig-Bennett & Jones 2018; Petersen ym. 2019)

Luonnolla on lukuisia terveysvaikutuksia

- Verenpaine alenee.
- Lievittää stressiä: lyhytkin luonnossa vietetty aika voi vähentää stressiä ja vaikuttaa myönteisesti mielialaan.
- Lisää fyysistä aktiivisuutta, kannustaa liikkumaan.
- Kaupunkialueilla oleva viherpeite on yhteydessä vähäisempään masennukseen ja tyypin 2 diabetekseen.

(Hartig ym. 2014, Korpela 2014, Tyrväinen ym. 2014, Twohig-Bennett & Jones 2018, Ewert & Chang 2018; Jimenez ym. 2021; Sudimac ym. 2022; Ccami-Bernal ym. 2023; Liu ym., 2023)

Luontoyhteys ja luontokokemukset ovat hyödyllisiä iäkkäille ihmisille

- Ulkoilu vihreässä ympäristössä voi luoda hyvinvointia.
- Luontokontakti tukee terveyttä ja hyvinvointia erityisesti henkilöillä, joilla on heikentynyt psyykkinen hyvinvointi.
- Henkilöt, jotka kokivat vahvaa yhteyttä luontoon, raportoivat enemmän positiivisia tunteita, suurempaa elinvoimaisuutta ja korkeampaa elämäntyytyväisyyttä kuin ne, joiden luontoyhteys oli heikompi.
- Iäkkäille palvelutalon ja tehostetun palveluasumisen asukkailla vahvempi luontoyhteys oli yhteydessä parempaan mielenterveyteen.

(Rappe & Topo 2007; Korpela ym., 2008; Litt ym., 2023; Nguyen ym., 2023 ; Capaldi ym. 2014; Aarninsalo 2026; Kolster 2026)

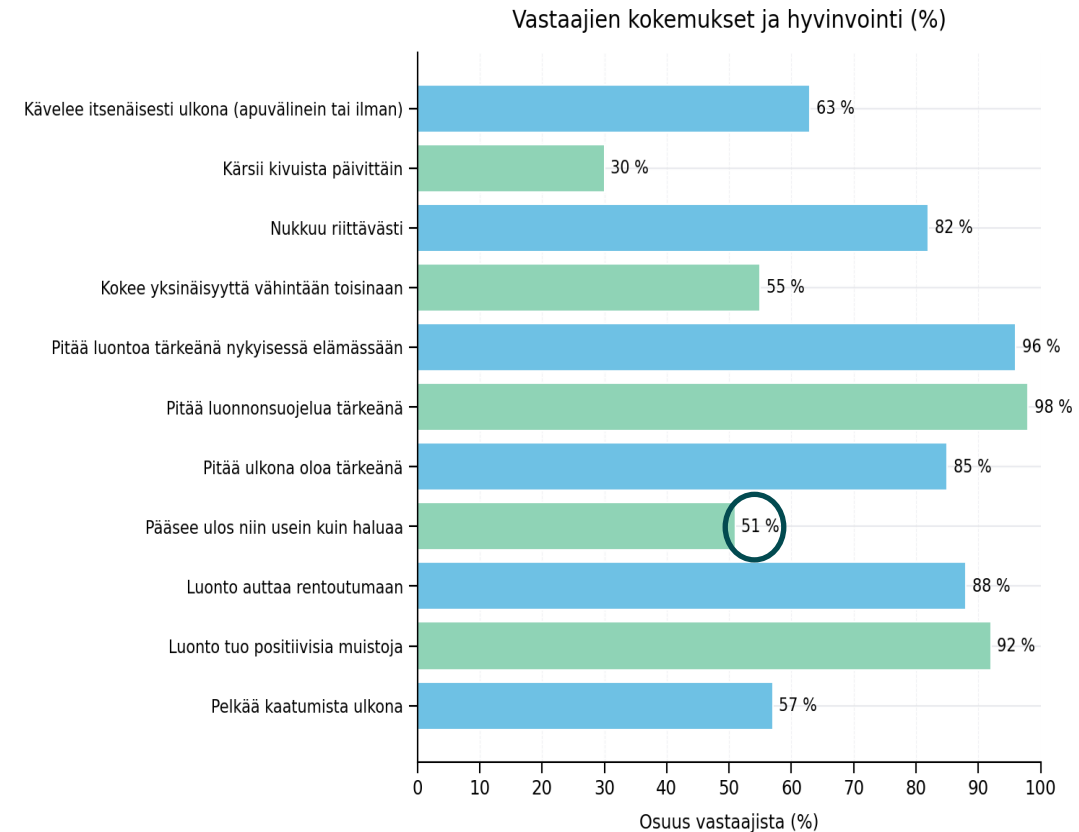


Strukturoitu kysely iäkkäille ihmisille – palveluasuminen ja tehostettu palveluasuminen RECETAS-tutkimus, Suomi

- 854 henkilöä vastasi kyselyyn 25 palvelutalosta ja tehostetun palveluasumisen yksilöstä pääkaupunkiseudulta vuosien 2022-2023 aikana.

Vastaajat:

- Keski-ikä oli 83 vuotta ja 73 % oli naisia.
- Vain harva pystyi ulkoilemaan itsenäisesti (24 %).
- Vaikka suurin osa (85%) koki ulkoilun tärkeäksi, vain 51% koki pääsevänsä ulos niin usein kuin haluaa.



(Kolster ym. 2025a; Kolster ym. 2025b; Rautiainen ym. 2025)

Luonnon merkitys iäkkäille asukkaille RECETAS-tutkimus, Suomi



- Luonto koettiin tärkeäksi (96 %).
- 88% koki, että luonto auttaa rentoutumaan.
- 92% kertoi luonnon tuovan positiivisia muistoja.
- Luonto vähensi kipua ja tarjosi keskustelunaiheita.
- Naiset kokivat miehiä useammin, että ulos on vaikea lähteä.
- 57% ilmoitti pelkäävänsä kaatumista ulkona, naiset useammin kuin miehet.

(Kolster ym. 2025a; Kolster ym. 2025b)

Laura Rautiainen



Original Study

Happy by Nature: Nature Connection as a Source of Psychological Well-Being in Assisted Living Facilities

Check for updates

Annika Kolster MD^{a,b,*}, Ulla L. Aalto MD, PhD^c, Timo Partonen MD, PhD^d, Hannu Kautiainen PhD^a, Laura J. Rautiainen MSc^{a,f}, Anu Jansson PhD^{a,f}, Jill S. Litt PhD^g, Montse Masó-Aguado RN, Env^{h,i}, Kaisu H. Pitkälä MD, PhD^{a,e}

^a Department of General Practice and Primary Health Care, University of Helsinki, Helsinki, Uusimaa, Finland

^b Health Services, Western Uusimaa Wellbeing Services County, Espoo, Finland

^c Department of Geriatrics, University of Helsinki and Helsinki University Hospital, HUS, Helsinki, Uusimaa, Finland

^d Department of Healthcare and Social Welfare, Finnish Institute for Health and Welfare, Helsinki, Uusimaa, Finland

^e Primary Health Care Unit, Helsinki University Hospital, HUS, Helsinki, Uusimaa, Finland

^f The Finnish Association for the Welfare of Older Adults, Helsinki, Uusimaa, Finland

^g Barcelona Institute for Global Health (ISGlobal), Barcelona Biomedical Research Park (PRBB) Doctor Aiguader, Barcelona, Catalonia, Spain

^h Research Group on Methodology, Methods, Models and Outcomes of Health and Social Sciences (M3O), Faculty of Health Sciences and Welfare, Centre for Health and Social Care Research (CESS), University of Vic-Central University of Catalonia (UVic-UCC), Carrer de La Sagrada Família, Barcelona, Catalonia, Spain

ⁱ Institute for Research and Innovation in Life Sciences and Health in Central Catalonia (IRIS-CC), Vic, Catalonia, Spain



Geriatric Nursing

Volume 63, May–June 2025, Pages 300–306



Featured Article

The importance of nature and wishes for nature-based experiences among older adults in assisted living facilities

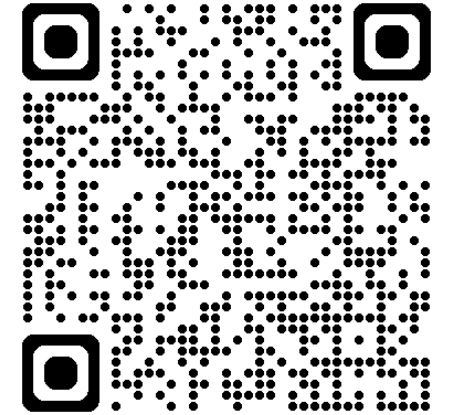
Annika Kolster MD^{a,b,c}, Ulla L. Aalto MD, PhD^c, Anu Jansson PhD^{a,d}, Timo Partonen MD, PhD^e, Ashby Lavell Sachs PhD^g, Jill S. Litt PhD^g, Montse Masó-Aguado^h, Kaisu H. Pitkälä MD, PhD^{a,c}

RECETAS-projektin tuloksia Suomen osalta

- **Yksinäisyys:**
 - Interventio vähensi yksinäisyyttä interventioryhmässä kontrolliryhmään verrattuna (3kk mittauspiste).
 - Vaikutus heikkeni seurannan aikana.
- **Terveyteen liittyvä elämänlaatu (15D):**
 - Interventio ei parantanut terveyteen liittyvää elämänlaatua, mutta unen ulottuvuus parani interventioryhmässä verrattuna kontrolliryhmään.
- Yksinäisyyden vähenemisen ja unen laadun paranemisen lisäksi iäkkäät asukkaat hyötyivät ryhmäinterventiosta myös kognitiivisen toimintakyvyn osalta.



Kuvan oikeudet: RECETAS



(Pitkälä ym. 2026)



UNIVERSITY OF HELSINKI



Vanhusliiton keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Johtopäätökset

- Luonto on iäkkäille ihmisille tärkeä ja merkityksellinen osa elämää palveluasumisen ja tehostetun palveluasumisen yksiköissä.
- Tästä huolimatta asukkaat kokevat pääsevänsä liian harvoin ulos ja luonnon äärelle.

Palvelutaloissa ja tehostetussa palveluasumisessa tulisi tukea nykyistä paremmin asukkaiden mahdollisuuksia päästä ulos ja heidän toiveidensa mukaisesti luontoympäristöihin.

Luonto ja ulkoilu voivat olla iäkkäille ihmisille merkittävä hyvinvoinnin lähde.



Kiitos mielenkiinnosta ja mukavaa syksyä!

Laura Rautiainen

Vastaava alueohjaaja,
Omahoitovalmennus-toiminta

laura.rautiainen@vtkl.fi

p. 050 317 2562

<https://orcid.org/0009-0007-0709-3843>

LinkedIn: rautiainenlaura



VTKL

RECETAS-tutkimukseen liittyviä lähteitä ja lukuvinkkejä

- Aalto, U., Jansson, A., Kolster, A., Rautiainen, L., Partonen, T., Strandberg, T., & Pitkälä, K. (2026). Iäkkäät ovat tyytyväisiä palveluasumispaikkaansa – mitkä tekijät ovat siihen yhteydessä?. *Gerontologia*, 40(2), 87-98. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.178159>
- Coll-Planas, L., Carbó-Cardena, A., Jansson, A., Dostálová, V., Bartova, A., Rautiainen, L. J., Kolster, A., Masó-Aguado, M., Briones-Buixassa, L., Blancafort-Alias, S., Roqué-Figuls, M., Lavelle Sachs, A., Casajuana, C., Siebert, U., Rochau, U., Puntischer, S., Holmerova, I., & Pitkälä, K. H. (2024). Nature-based social interventions to address loneliness among vulnerable populations: a common study protocol for three related randomized controlled trials in Barcelona, Helsinki, and Prague within the RECETAS European project. *BMC Public Health*, 24, Artikkelin 172. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17547-x>
- Jansson, A. H., Rautiainen, L., Kolster, A., Aalto, U., Partonen, T., & Pitkälä, K. (2022). RECETAS-projekti selvittää luontoelämysten vaikutuksia ympärivuorokautisessa hoidossa asuvien iäkkäiden ihmisten yksinäisyyteen. *Gerontologia*, 2022(2), 196-203. <https://journal.fi/gerontologia/issue/view/8517>
- Kolster, A. (2026). Supporting health and wellbeing through nature-based interventions in primary care. University of Helsinki. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-84-2156-6>
- Kolster, A., Rautiainen, L. J., Aalto, U. L., Jansson, A., Partonen, T., Sachs, A. L., Litt, J. S., Masó-Aguado, M., & Pitkälä, K. H. (2025a). The importance of nature and wishes for nature-based experiences among older adults in assisted living facilities. *Geriatric Nursing*, 63, 300-306. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2025.03.061>
- Kolster, A., Aalto, U. L., Partonen, T., Kautiainen, H., Rautiainen, L. J., Jansson, A., Litt, J. S., Masó-Aguado, M., & Pitkälä, K. H. (2025b). Happy by Nature: Nature Connection as a Source of Psychological Well-Being in Assisted Living Facilities. *Journal of the American Medical Directors Association*, 26(9), Artikkelin 105740. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2025.105740>
- Litt, J. S., Coll-Planas, L., Sachs, A. L., Rochau, U., Jansson, A., Dostálová, V., ... Pitkälä, K. H. (2024). Nature-based social interventions for people experiencing loneliness: the rationale and overview of the RECETAS project. *Cities & Health*, 8(3), 418–431. <https://doi.org/10.1080/23748834.2023.2300207>
- Pitkala, K. H., Rautiainen, L., Aalto, U. L., Kautiainen, H., Kolster, A., Laakkonen, M.-L., Partonen, T., Roitto, H.-M., Strandberg, T. E., Opacin, N., Puntischer, S., Siebert, U., Coll-Planas, L., Sachs, A. L., Litt, J. S., Jansson, A. H., Gabriela, G., Iva, H., ... David, A. (2024). Participants' baseline characteristics and feedback of the nature-based social intervention "friends in nature" among lonely older adults in assisted living facilities in finland: a randomised controlled trial of the RECETAS EU-project. *BMC Geriatrics*, 24(1), Artikkelin 812. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05408-0>
- Rautiainen, L., Jansson, A., Pitkälä, K., Aalto, U., & Kolster, A. (2025). Luontokokemukset iäkkäiden ihmisten kuntoutumisen tukena ympärivuorokautisessa palveluasumisessa. *Kuntoutus*, 48(4), 29-42. <https://doi.org/10.37451/kuntoutus.178449>



VTKL

Esityksen lähteitä mm.

- Aarninsalo, P. (2026, 4. helmikuuta). Luonto ja onnellisuus. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/ont00013>
- Bowling A, Grundy E. (2009). Differentials in mortality up to 20 years after baseline interview among older people in East London and Essex. *Age Ageing*, 38(1):51–5.
- Ccami-Bernal, F., Soriano-Moreno, D. R., Fernandez Guzman, D., Tucu, K. G., Castro-Díaz, S. D., Es parza-Varas, A. L., Medina-Ramirez, S. A., Caira Chuquineyra, B., Cortez-Soto, A. G., Yovera-Al dana, M., & Rojas-Rueda, D. (2023). Green space exposure and type 2 diabetes mellitus incidence: A systematic review. *Health & Place*, 82, 103045. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2023.103045>
- Ewert, A., & Chang, Y. (2018). Levels of Nature and Stress Response. *Behavioral Sciences*, 8(5), 49. DOI: 10.3390/bs8050049
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and Health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207–228.
- Jimenez, M. P., DeVille, N. V., Elliott, E. G., Schiff, J. E., Wilt, G. E., Hart, J. E., & James, P. (2021). Associations between Nature Exposure and Health: A Review of the Evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4790. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094790>
- Karppanen, S., Miettinen, M., Palvimäki, E. ym. (2025) Selvitys ikääntyneiden subjektiivisesta ulkoilu oikeudesta ja muista mahdollisuuksista ulkoilun lisäämiseen. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2025:3. Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-8673-2>
- Kelly ME, Duff H, Kelly S, McHugh Power JE, Brennan S, Lawlor BA et al. (2017). The impact of social activities, social networks, social support and social relationships on the cognitive functioning of healthy older adults: a systematic review. *Syst Rev*, 6(1):259.
- Korpela, K. M., Ylén, M., Tyrväinen, L. ym. (2008). Determinants of restorative experiences in everyday favorite places. *Health & place*, 14(4), 636–652. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2007.10.008>
- Korpela, K., Borodulin, K., Neuvonen, M., Paronen, O., & Tyrväinen, L. (2014). Analyzing the mediators between nature-based outdoor recreation and emotional well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 37, 1–7. DOI: 10.1016/j.jenvp.2013.11.003
- Lee, Jenny Y., and Gallagher, M. W. (2018). Hope and Well-Being. In Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (Eds.), *The Oxford Handbook of Hope*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199399314.013.20>
- Litt, J. S., Coll-Planas, L., Sachs, A. L. ym. (2023). Current Trends and Future Directions in Urban Social Prescribing. *Current environmental health reports*, 10(4), 383–393
- Möller, C., King, N., Burr, V., Gibbs, G., & Gomersall, T. (2018). Nature-based interventions in institutional and organisational settings: A scoping review. *International Journal of Environmental Health Research*, 28(3),
- Nguyen, P. Y., Astell-Burt, T., Rahimi-Ardabili, H. ym. (2023). Effect of nature prescriptions on cardiometabolic and mental health, and physical activity: a systematic review. *The Lancet. Planetary health*, 7(4), e313–e328. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(23\)00025-6](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(23)00025-6)



VTKL

- Pitkälä, K. H., Rautiainen, L., Aalto, U. L., Kautiainen, H., Kolster, A., Laakkonen, M.-L., Partonen, T., Roitto, H.-M., Strandberg, T. E., Opacin, N., Puntcher, S., Siebert, U., Coll-Planas, L., Sachs, A. L., Litt, J. S., Jansson, A. H., Gabriela, G., Iva, H., ... David, A. (2024). Participants' baseline characteristics and feedback... *BMC Geriatrics*, 24(1), Artikkel 812. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05408-0>.
- Rappe, E., & Topo, P. (2007). Contact with Outdoor Greenery Can Support Competence Among People with Dementia. *Journal of Housing For the Elderly*, 21(3–4), 229–248.
- Rautiainen, L., Jansson, A., Pitkälä, K., Aalto, U., & Kolster, A. (2025). Luontokokemukset iäkkäiden ihmisten kuntoutumisen tukena ympärivuorokautisessa palveluasumisessa. *Kuntoutus*, 48(4), 29-42. <https://doi.org/10.37451/kuntoutus.178449>
- Sudimac, S., Sale, V., & Kühn, S. (2022). How nature nurtures: Amygdala activity decreases as the result of a one-hour walk in nature. *Molecular psychiatry*, 27(11), 4446–4452. <https://doi.org/10.1038/s41380-022-01720-6>
- Tiikkainen, P. (2006). *Vanhuusiän yksinäisyys*. Jyväskylä University Printing House.
- Tiikkainen, P. (2007). Yksinäisyys ja yhteisyys. Teoksessa Lyyra, T.-M., Pikkarainen, A., Tiikkainen, P. (toim.). *Vanheneminen ja terveys*. Tampere: Edita Publishing Oy. 146–167.
- Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y., & Kagawa, T. (2014). *The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment*. *Journal of Environmental Psychology*, 38, 1–9.
DOI: 10.1016/j.jenvp.2013.12.005
- Twohig-Bennett, C., & Jones, A. (2018). *The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes*. *Environmental Research*, 166, 628–637.
DOI: 10.1016/j.envres.2018.06.030
- Wang HX, Jin Y, Hendrie HC, Liang C, Yang L, Cheng Y et al. (2013). Late life leisure activities and risk of cognitive decline. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 68(2):205–13.
- **Kuvien oikeudet: Microsoft Office kuvapankki; RECETAS**

