

Luonto liikuttajana ja mielen rauhottajana!

KaatumisSeula® –hankeseminaari, Kotka

Dos. Erja Rappe 9.9.2016



Ikäinstituutti

Esityksen sisältö

- Luonto liikuttaa
- Luonto rauhoittaa
- Kävelypuutarhan vaikutus kaatumiseen
- Kotkan ihanuudet á la Heikki Laaksonen

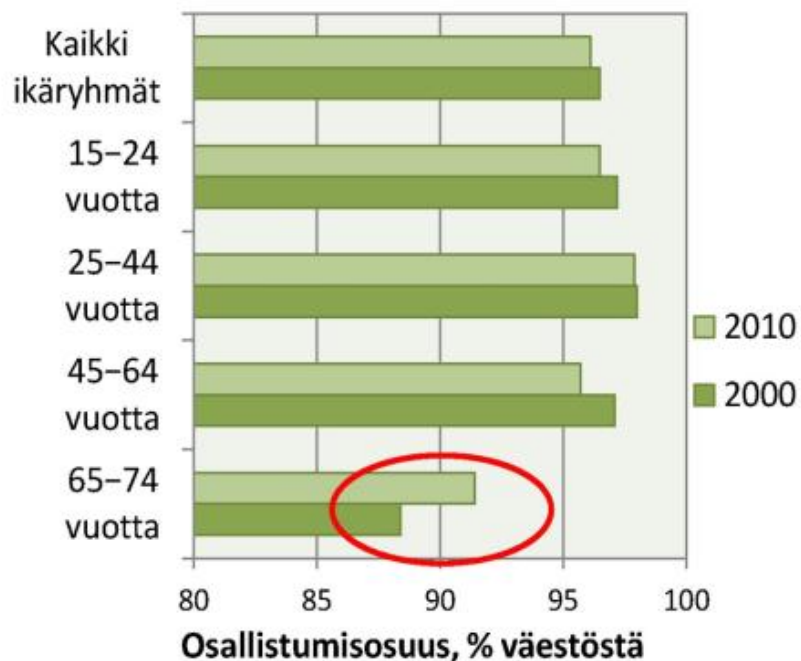
Luonto liikuttaa

Luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointitutkimus, 2008-2011 (LVVI 2) Metla

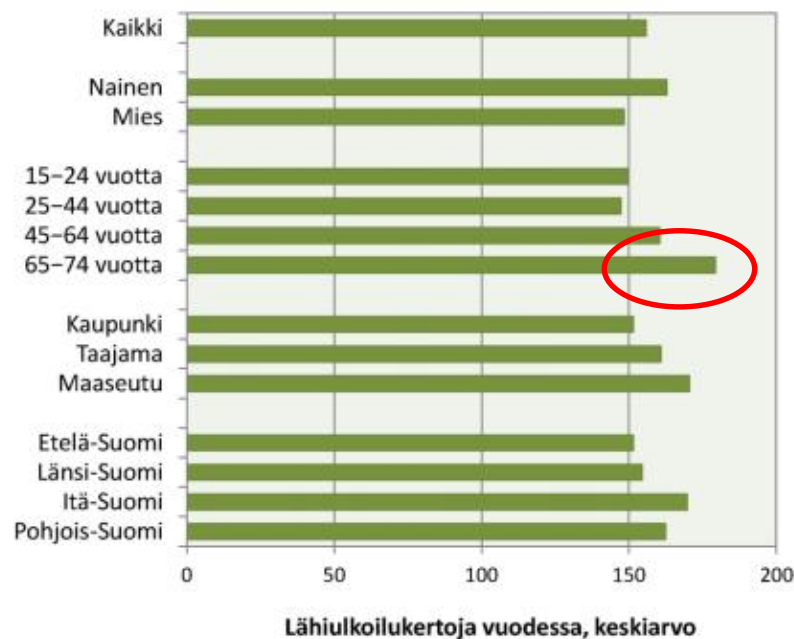
- Suomalaisesta aikuisväestöstä (15-74 vuotiaat) 96% ulkoilee keskimäärin 2–3 kertaa viikossa
- Ulkoilukertoja keskimäärin 170 kertaa vuodessa.
- 4 % ei ole ulkoillut lainkaan viimeisen 12 kk aikana
- 37 % ulkoilusta luontoympäristössä.
- Enemmän kuin kaksi kolmesta suomalaisesta ulkoilee viikoittain luonnossa.

Luonto liikuttaa

Ulkoiluun osallistuminen

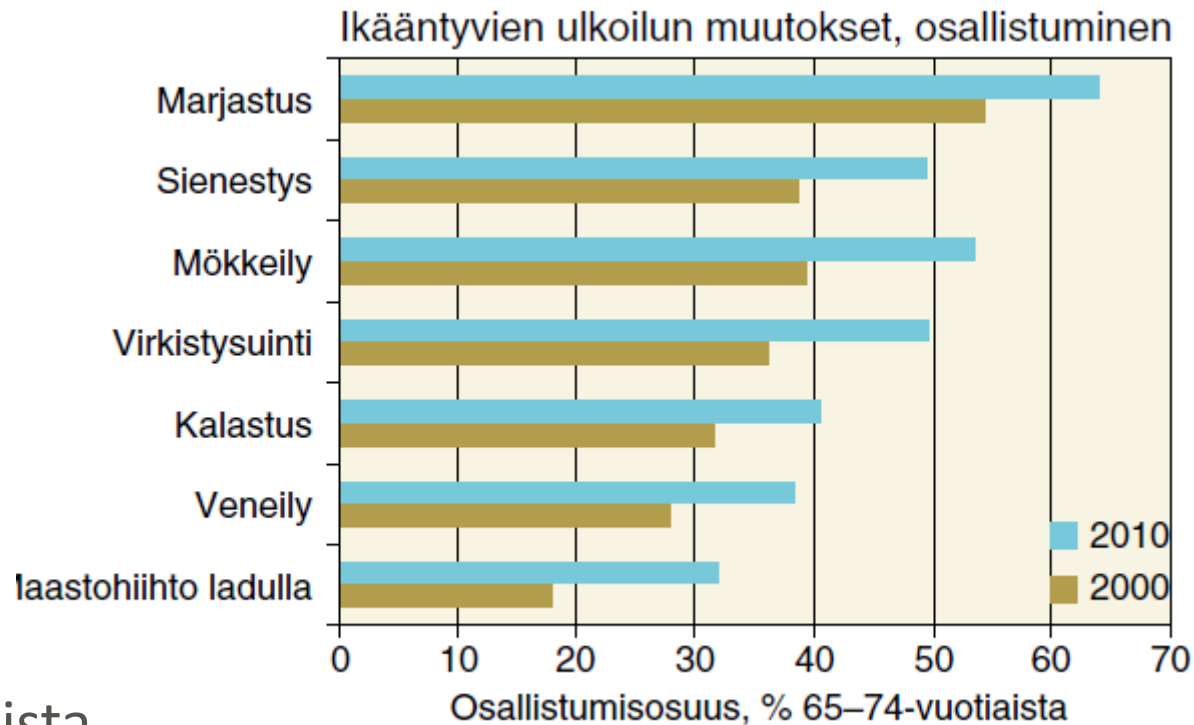


Lähiulkoilukerrat väestöryhmittäin



Sievänen ja Neuvonen 2011

Ikääntyvien luontoharrastukset



65-74 vuotiaista
71 % keräili

Sievänen ja Neuvonen 2011

Luontoliikunta

- Luontoliikunta harjaannuttaa voimaa ja tasapainoa monipuolisesti ja ylläpitää liikkuvuutta.

Luontoelämyspolulla

- Kroppa saa liikettä ja mieli virkistyy

- Kuljetaan yhdessä rastilta toiselle
- Tehtäviä neljässä korissa
 - LIIKEKORISSA voimaa ja tasapainoa kehittäviä liikkeitä
 - VETREYSKORISSA venytysliikkeitä koko keholle
 - AISTIKORISSA katsellaan, kuunnellaan, haistellaan, maistellaan ja tunnustellaan
 - KOKEMUSKORISSA muistellaan ja tarinoidaan
- Sisältää ohjaajan oppaan ja 42 tehtäväkorttia
- Voi toteuttaa puistossa, pihassa tai metsikössä
- Ohjeet ja kortit ladattavissa

<http://www.voimaavanhuuteen.fi/materiaalit/>



11. Puupunnerrus



Punnerra puuta vasten.



33. Luonnon antimet



Luonto liikuttaa

- Lähellä sijaitsevat, viihtyisät viheralueet motivoivat säännölliseen liikuntaan.
- Saavutettavuus ja koettu turvallisuuden tunne vaikuttavat liikuntahalukkuuteen ja toteutuneeseen aktiivisuuteen.



Luonto liikuttaa

- Parempi uni ja vähemmän unilääkkeitä kun ulkoillaan - pystytään paremmin pystyssä.





Harjoittelu ulos

- Luontoympäristö tehostaa liikunnan vasteita.







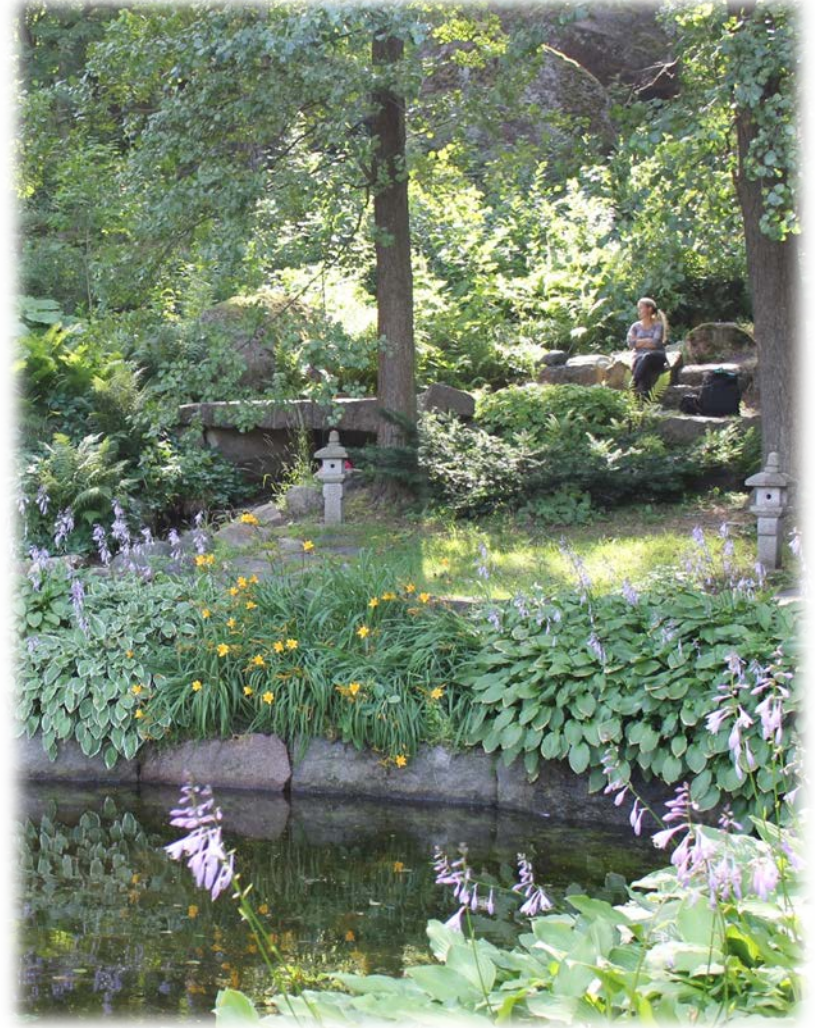
Luonto rauhoittaa

- Luontoympäristö ei kuormita liikaa
- Runsaasti miellyttävää, esteettistä aistittavaa
- Helppo ymmärtää aistiedon perusteella
- Ymmärrettävä ympäristö tuntuu turvalliselta.



Luonto rauhoittaa

- Rauhoittuminen ei vaadi fyysistä aktiivisuutta.
- Pelot, huolestuneisuus ja ahdistus lievittyvät, huonotuuli haihtuu.
- Pelko kaatumisesta voi unohtua.



Mikä rauhoittaa?

- Kognitiivisesti tasapainoinen ympäristö: ei yli- eikä alikuormistusta
- Huomio kiinnittyy
 - Esteettisyyteen
 - Monimuotoisuuteen



Kävelypuutarha ja kaatumiset

Detweiler et al. 2009

- Muistisairaus lisää kaatumisen riskiä etenkin pitkäaikaishoidossa: lääkitys (psykotrooppinen), kiihtyneisyys, sekavuus, vuorokausirytmin ongelmat, ympäristön stressaavuus (lukittu, meluisa, vieras, tylsä)
- Tutkittiin kävelypuutarhan käytön vaikutusta kaatumisiin ja niiden vakavuuteen sekä tarvittavaan lääkitykseen
- Vuoden seuranta ennen puutarhaa, kävelypuutarhan avaaminen, vuoden seuranta käytöstä
- 28 miestä 74-92 v., keski-ikä 80,5 v.

Kävelypuutarha ja kaatumiset

Detweiler et al. 2009

- Sekä ne, jotka kävivät puutarhassa usein (yli 22 kertaa vuodessa) että ne, jotka käyttivät puutarhaa harvemmin kaatuivat vähemmän ja tarvitsivat vähemmän lääkitystä kuin ennen puutarhaa.
- Useammin käyvillä lääkityksen tarve väheni enemmän.

Käyntimäärä	Kaatumisia vähemmän	Kaatumisen vakavuuden vähentyminen
Useasti	39 %	37 %*
Harvemmin	8 %	9 %

* Erityisesti pyörätuolia käyttävillä kaatumisten vakavuus väheni.





















Ikäinstituutti



*Auringon lämpö kasvoilla, lehtien kahina,
linnun laulu, laineiden liplatus.
Ihmisvilinä, lasten nauru, autojen hurina,
ikkunaostokset, munkkikahvit.
Luonnon hiljaisuus, metsän tuoksu, upea
ruska, tuulen vire hiuksissa.*



Tule toteuttamaan ULKOILU-UNELMIA

Vie vanhus ulos -kampanja 6.9–6.10.2016

OSALLISTU KAMPANJAAN



Kirjaa ulkoilukerrat:
www.vievanhusulos.fi



Jaa toteutuneet ulkoilu-unelmat
[#vievanhusulos](https://www.facebook.com/vievanhusulos)

*Osallistumalla kampanjaan olet mukana
arvonnoissa!*



YHTEISÖT

Järjestäkää ulkoilutapahtuma
valtakunnallisena iäkkäiden
ulkoilupäivänä **6.10.2016**.



VIE VANHUS ULOS -KAMPANJAN SUOJELIJA
TASAVALLAN PRESIDENTTI *Sauli Niinistö*

Kuva: Tasavallan presidentin kanslia



Kiitos!

Tekoja hyvän ikääntymisen puolesta.

Erja Rappe

erja.rappe@ikainstituutti.fi

ikainstituutti.fi



facebook.com/ikainstituutti



twitter.com/ikainstituutti



Ikäinstituutti

