Ikäinstituutti

Hyvä vanhuus yhdessä ulkoillen-hanke

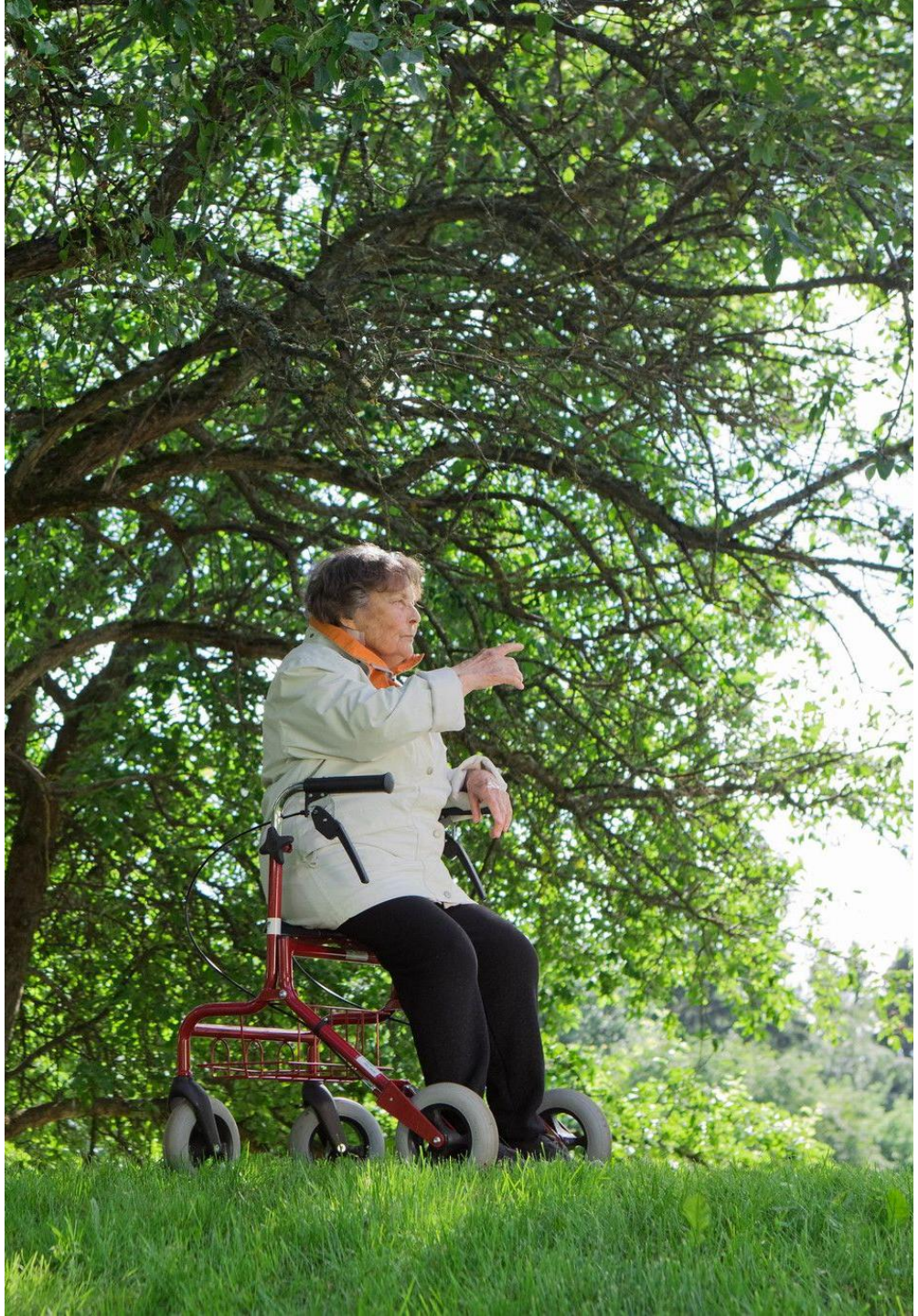
Hanketyöryhmässä

Vanhempi tutkija Erja Rappe, Asiantuntija Eveliina Palvimo,
Erityisasiantuntija Heli Starck , Asiantuntija Taina Hamunen

Lisää vain liike.
suomiliikkeelle.fi

Hankeaika 1.9.2025-30.11.2026
Hanketta rahoitetaan hallitusohjelman Suomi liikkeelle – ohjelmasta, jonka tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä

Siun SOTE
POHJOIS-KARJALAN HYVINVOINTIALUE



Hankkeen tausta

Suomen sosiaali- ja terveysministeriön Selvitys ikääntyneiden subjektiivisesta ulkoiluoikeudesta ja muista mahdollisuuksista ulkoilun lisäämiseen (2025)

- Ulkoilu ei toteudu riittävästi eikä kaikkia tarjolla olevia ulkoilumahdollisuuksia hyödynnetä.
- Ulkoilumahdollisuuksissa on huomattavia eroja sekä hyvinvointialueiden että yksiköiden välillä.
- Ulkoilu toteutuu harvemmin kotihoidossa kuin ympärivuorokautisessa asumisessa.
- Kotihoidossa ulkoilu toteutuu useimmiten omaisten tai läheisten kanssa (74 %), vapaaehtoisten kanssa (65 %) tai itsenäisesti (52%).

Ulkoilun toteutuminen

Kotihoito

- 58 % asiakkaista ulkoilee yleensä vähintään kerran 3 vrk aikana (RAI 2022)
- 35 % asiakkaista ei ollut poistunut asunnostaan viikon aikana (RAI 2022)
- 57 % yksiköistä ilmoitti, että ulos pääsee harvemmin kuin kerran viikossa

Ympärivuorokautinen palveluasuminen

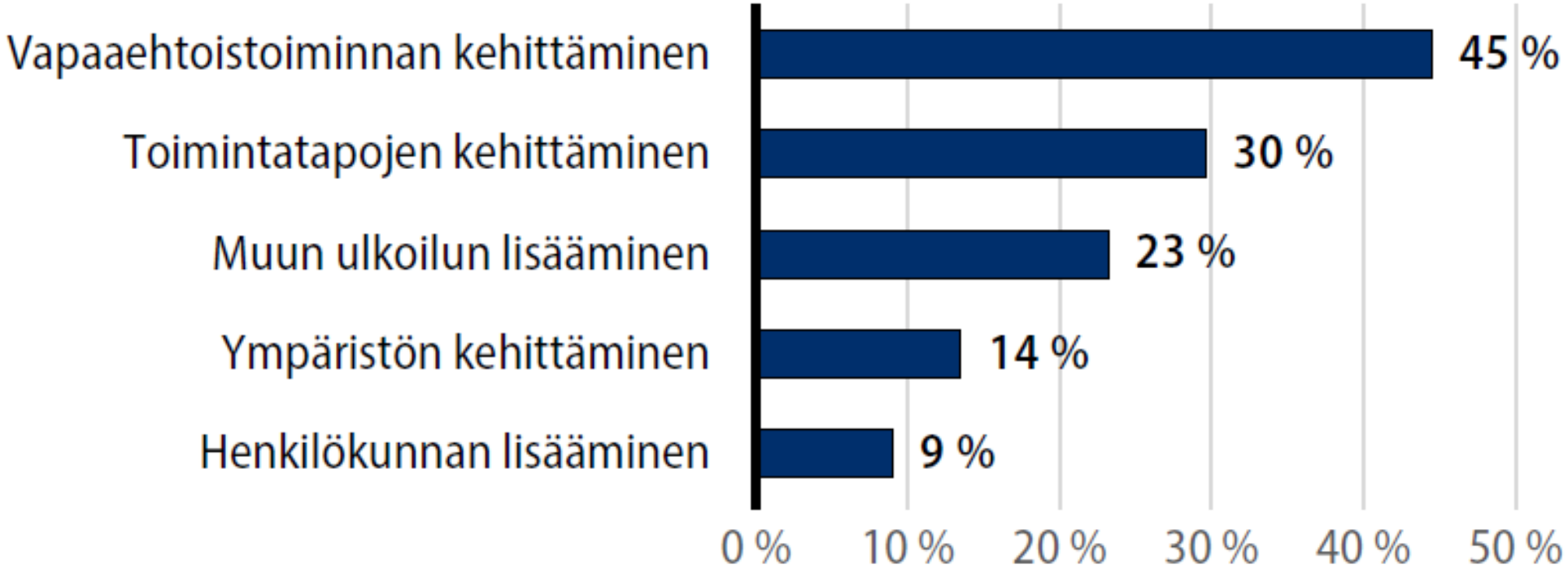
- 38 % asiakkaista ulkoilee yleensä vähintään kerran 3 vrk aikana (RAI 2022)
- 79 % yksiköistä ilmoitti, että ulos pääsee joko päivittäin tai useamman kerran viikossa

Ympärivuotinen ulkoilumahdollisuus

- 90 % ympärivuorokautinen palveluasuminen
- 48 % kotihoito.

Lisää vain liike.
suomiliikkeelle.fi

Yleisimmät kehittämisehdotukset (n=155)



Kotihoitoon tarvitaan ulkoilua tukevien rakenteiden kehittämistä

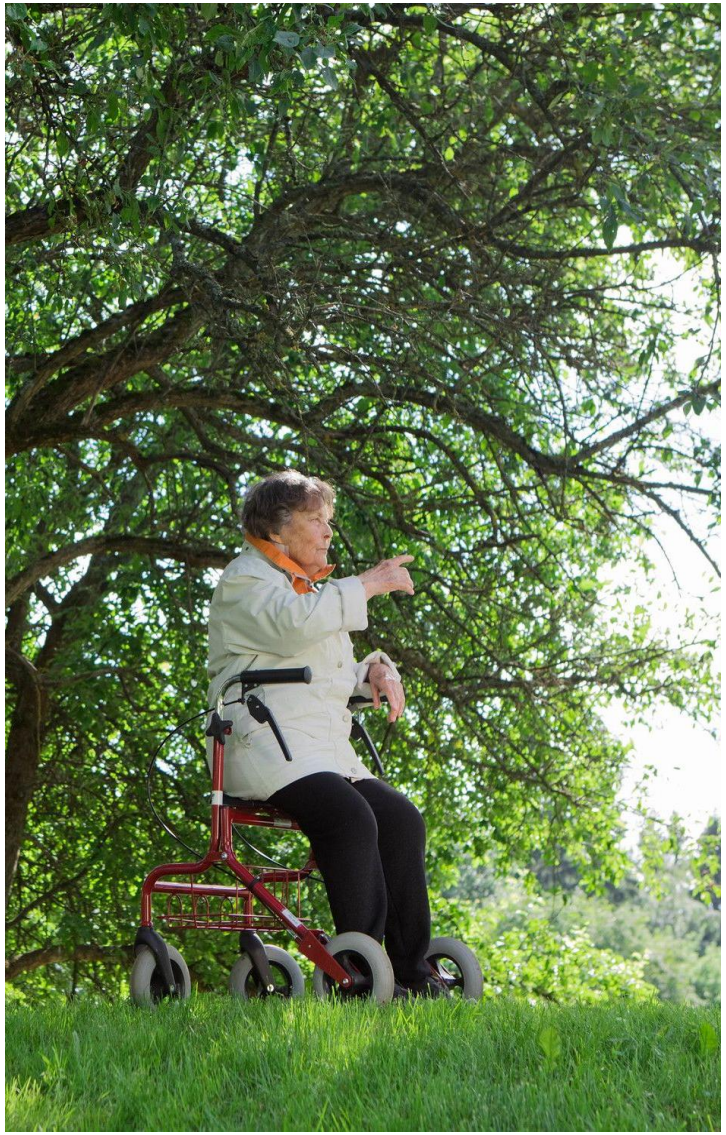
suomiliikkeelle.fi

Hyvä vanhuus yhdessä ulkoillen -hanke

Pilotti kotihoidon asiakkaiden ulkoilun edistämiseksi

- Tavoitteena on kehittää ulkoiluystävätoimintaa kotihoidon asiakkaiden ulkoilun tueksi.
- Kohderyhmänä etenkin yksin kotona asuvat iäkkäät.
- Mukana kotihoidon alueet: Joensuun keskusta, Vaarat-Pyhäselkä ja Juuan kotihoito.
- Hankkeessa syntyvää Pohjois-Karjalan mallia levitetään muille hyvinvointialueille.

Hyvä vanhuus yhdessä ulkoillen -hanke



Hanke koostuu kolmesta osakokonaisuudesta:

1) Ulkoilun hyvien käytäntöjen levittäminen valtakunnallisesti
   - Ulkoilun hyvät käytännöt -webinaari 20.11.2025 klo 13.30-15. Kooste hyvistä ulkoilukäytännöistä.

2) Pilotti kotihoidon asiakkaiden ulkoilun edistämisen malliksi Pohjois-Karjalan hyvinvointialueella ja mallin levittäminen

3) RAI-herätteen kehittäminen ulkoilusta hyötyvien asiakkaiden tunnistamiseksi Pohjois-Karjalan hyvinvointialueella.

Ikäinstituutti

Luontovuosi –hanke

Hanketyöryhmä: Vanhempi tutkija Erja Rappe, Erityisasiantuntija Tamara Björqvist, Asiantuntija Ritva-Liisa Salonen, Asiantuntija Taina Hamunen

Hankeaika 1.8.2025-30.8.2026
Hanketta rahoittaa Sitra

Luontovuosi -hanke

- Kehitetään asukkaiden ja henkilökunnan luontoaltistusta vahvistava toimintamalli ympärivuorokautiseen palveluasumiseen
- Toteutus Ikäinstituutti ja Pohjois-Karjalan hyvinvointialue Siun sote
- Pilottikohteina 4 ympärivuorokautisen palveluasumisen yksikköä
- Joensuun Senioripiha, Juuan Kielokallio, Kesälahden Kesälahtitalo ja Kesätaival

Ikäinstituutti

Luontovuosi –hankkeen tavoitteet

1. Lisätä asukkaiden ja henkilöstön ympärivuotista luontoaltistusta
2. Parantaa henkilökunnan osaamista luonnonterveyshyödyistä ja niiden hyödyntämisestä hoitotyössä sekä työssäjaksamista
3. Integroida luontoaltistusta edistävä toimintamalli osaksi Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen toimintakäytänteitä ja koota sen tueksi materiaalipankki
4. Levittää kehitettyä mallia valtakunnallisesti muiden hyvinvointialueiden käyttöön

Toimenpiteet yksiköissä

3. Tietoiskut asukkaille, henkilökunnalle, sidosryhmille luonnon hyvinvointivaikutuksista
4. Ympäristön käyttö- ja kehittämissuunnitelman laatiminen yksikköön, jonka avulla hyvinvointihyötyjen kannalta riittävä luontoaltistus toteutuu ympärivuotisesti
5. Toiminnan toteuttaminen yksiköissä, kokemusten kerääminen ja vaikutusten arviointi
6. Juurtuminen yksikön toimintaan.

Toimenpiteet yksiköissä

1. Kartoitetaan
   a) **paikallinen toimijaverkosto**, joka voi tukea luontoon liittyvän toiminnan toteuttamista ja yhteistyörakenteen muodostaminen yksiköihin
   b) luontokokemusten saavutettavuus asumisyksikön sisä- ja ulkoympäristössä yhteistyössä asukkaiden, omaisten ja henkilökunnan kanssa
   c) luontokokemuksiin liittyvät toiveet asukkailta, omaisilta ja henkilökunnalta
2. Työpajat
   a) ympäristön ja toiminnan kehittämismahdollisuudet yhteistyössä paikallisen toimijaverkoston kanssa
   b) toiminnan ideointi yksiköissä asukkaiden, omaisten ja henkilökunnan kanssa

- Kerro meille, missä kaivattaisiin ulkoilukavereita tai jos haluat ryhtyä vapaaehtoiseksi
- Tulen mielelläni kertomaan aiheesta lisää yhdistyksenne tilaisuuteen

Yhteystiedot

Taina Hamunen
Asiantuntija
Luontovuosi- ja ulkoiluhanke
Ikäinstituutti
Jämsänkatu 2, 00520 Helsinki, Finland
+358 40 6697509
taina.hamunen@ikainstituutti.fi
www.ikainstituutti.fi

Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi

Lisää vain liike.

suomiliikkeelle.fi

Siun SOTE

POHJOIS-KARJALAN HYVINVOINTIALUE

siunsote.fi

@ikainstituutti

@siunsote