

Mitkä tekijät estävät tai mahdollistavat ympärivuorokautisen hoidon yksiköissä asuvien ikääntyneiden ulkoilua?



TULOKSET

Ympärivuorokautisen hoidon yksiköissä asuvien ikääntyneiden ulkoilua mahdollistavat tai estävät tekijät voidaan jaotella viiden (5) pääteeman mukaan:

Piha-alueiden suunnittelu (92 % tutkimuksista)

Mahdollistavat:

- Viherympäristöt mahdollistavat luonnon havainnoinnin ja aurinkoisina päivinä puiden varjoissa istuskelun
- Selkeät ja hoidetut kulkureitit mahdollistavat turvallisen ulkoilun sekä vähentävät eksymisen ja kaatumisen pelkoa
- Istuimet piha-alueella ja ulkoilureiteillä mahdollistavat levähtämisen sekä lisäävät sosiaalisia mahdollisuuksia
- Katetut paikat ja varjot mahdollistavat tarvittaessa ulkoillessa säältä suojautumisen
- Aidat ja lukitut portit tuovat muistisairautta sairastaville tarvittaessa turvaa
- Ulkovaikaisuus sekä kaiteet ja tuet haastavissa paikoissa luovat turvallisuutta ja helpottavat liikkumista

Estävät:

- Aidat ja lukitut portit vähentävät ikääntyneiden näkökulmasta itsemääräämisoikeutta

Henkilöstön riittävyys ja asukkaiden turvallisuus (71 % tutkimuksista)

Mahdollistavat:

- Riittävä henkilökuntamäärä mahdollistaa ulkoilun ikääntyneiden kanssa sekä heidän avustamisensa ulospääsyssä

Estävät:

- Asukas pääsee ulos vain henkilökunnan "luvalla"

Vuodenaika ja sää (54 % tutkimuksista)

Mahdollistavat:

- Aurinkoinen ja lämmin sää
- Raitis ilma, auringonvalo ja vuodenaikojen vaihtelun aistiminen motivoivat ulkoiluun

Estävät:

- Liika kuumuus, kylmä ja tuulinen sää, lumi ja liukkaus

Rakennuksen suunnittelu (50 % tutkimuksista)

Estävät:

- Raskaat ja lukitut ovet sekä korkeat kynnykset
- Pelko jäädä ulos lukkojen taakse
- Ulko-ovien sijainti eri kerroksessa tai kaukana muista oleskelutiloista ja asunnoista

Sosiaaliset aktiviteetit (50 % tutkimuksista)

Mahdollistavat:

- Mahdollisuus tavata ulkona toisia asukkaita, ystäviä ja omaisia
- Mahdollisuus nähdä aitojen takana olevaa ympäristöä ja tuntea yhteenkuuluvuutta siihen
- Erilaiset ulkotapahtumat ja yhteiset aktiviteetit

YHTEENVETO

Ympärivuorokautisen hoidon yksiköissä asuvien ikääntyneiden ulkoilua mahdollistavien ja estävien tekijöiden tunteminen on tärkeää, sillä ulkoilulla on paljon myönteisiä vaikutuksia ikääntyneiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Ulkoilua mahdollistavat ympärivuorokautista hoitoa tarjoavien yksiköiden hyvä suunnittelu siten, että ulkotilat ovat esteettömät ja saavutettavissa sekä piha-alueet ovat turvallisia, viihtyisiä ja hoidettuja. Myös riittävä henkilöstömitoitus, mielekkäät aktiviteetit sekä lämmin ja aurinkoinen sää mahdollistavat ulkoilua.

TAUSTA

Ulkoilulla on myönteisiä vaikutuksia ikääntyneiden psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn sekä elämänlaatuun¹. Vehreässä ympäristössä ulkoilun on todettu vähentävän ikääntyneiden sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksia sekä kuolleisuutta². Ulkoilu vähentää muistisairaiden ikääntyneiden masennuksen ja käytöshäiriöiden esiintymistä ja niiden hoitoon käytetyn lääkityksen tarvetta. Lisäksi ulkoilu parantaa muistisairaiden kognitiota ja lisää heidän sosiaalista osallistumistaan.³ Ympärivuorokautisen hoidon yksiköissä asuvat ikääntyneet eivät kuitenkaan pääse ulkoilemaan yhtä usein kuin haluaisivat⁴. Suomessa vain noin joka toinen ympärivuorokautisen hoidon asiakkaista pääsee ulkoilemaan riittävästi⁵. Erityisesti kaupunkiympäristöissä ja terveyskeskusten vuodeosastoilla ulkoilumahdollisuuksia ei juuri ole⁶.



Mitkä tekijät estävät tai mahdollistavat ympärivuorokautisen hoidon yksiköissä asuvien ikääntyneiden ulkoilua?



AINEISTO JA MENETELMÄT

Näyttövinkki perustuu vuonna 2020 julkaistuun järjestelmälliseen katsaukseen. Katsauksessa selvitettiin, mitkä tekijät estävät tai mahdollistavat ympärivuorokautisen hoidon yksiköissä asuvien ikääntyneiden ulkoilua ikääntyneiden itsensä, heidän läheistensä tai hoitohenkilökunnan näkökulmasta. Mukaanottokriteerien perusteella katsaukseen valikoitui 24 tutkimusta. Tutkimukset oli tehty vuosien 1990 ja 2018 välillä. Puolet tutkimuksista (n = 12) oli laadullisia ja puolet (n = 12) mixed-method -tutkimuksia.

Katsauksen menetelmällinen toteutus on kuvattu yksityiskohtaisemmin alkuperäisessä julkaisussa¹. Katsauksen laatu arvioitiin JBI:n järjestelmällisen katsauksen arviointikriteeristöllä.**

KÄYTTÖ- KELPOISUUS SUOMESSA

Ympärivuorokautisen hoidon yksiköissä asuvat ikääntyneet eivät Suomessakaan pääse ulkoilemaan riittävästi^{5,6}, eikä syitä tähän ole toistaiseksi juuri selvitetty⁵. Katsauksessa esitetyt ulkoilua mahdollistavat ja estävät tekijät pätevät myös suomalaisessa hoitokulttuurissa ja ilmasto-olosuhteissa. Katsauksen tulokset ovat siten käyttökelpoisia Suomessakin kehitettäessä ikääntyneiden ympärivuorokautista hoitoa sekä suunniteltaessa hoitoyksiköitä. Lisäksi Suomessa tulisi huomioida vuodenaikojen vaihtelun tuomat erityiskysymykset piha-alueiden suunnittelussa, jotta ulkoilemaan pääsee vuodenajasta riippumatta.

LAATIJAT

Ronkainen, Katri^{1,2}, sairaanhoitaja, TtM-opiskelija
Korvola, Maria^{1,2}, geronomi, TtM, yliopisto-opettaja
Lotvonen, Sinikka^{1,2}, fysioterapeutti, TtT, tutkijatohtori

¹ Oulun yliopisto; ² GeroNursing Centre

Editoijat: **Lotta Hamari** ja **Kaisa Kurvinen**, Hoitotyön tutkimussäätiö sr. (Hotus)

ALKUPERÄINEN JULKAISU

- Van den Berg MEL, Winsall M, Dyer SM, Breen F, Gresham M, Crotty M.** Understanding the barriers and enablers to using outdoor spaces in nursing homes: a systematic review. *The Gerontologist* 2020; 60(4): e254–e269.

****Katsauksen laatu:** hyvä (9/11, JBI): [Checklist for Systematic Reviews and Research Syntheses](#)

MUUT KÄYTETYT LÄHDEVIITTEET

- Caldwell K, Fernandez R, Traynor V, Perrin C.** Effect of spending time outdoors in daylight on the psychosocial well-being of older people and their family carers: a systematic review. *JBIC Database of Systematic Reviews & Implementation Reports* 2014; 12(9): 277–320.
- Yuan Y, Huang F, Lin F, Zhu P, Zhu P.** Green space exposure on mortality and cardiovascular outcomes in older adults: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Aging Clinical & Experimental Research* 2021; 33, 1783–1797.
- Murroni V, Cavalli R, Basso A, Borella E, Meneghetti C, Melendugno A, Pazzaglia F.** Effectiveness of therapeutic gardens for people with dementia: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021; 18(18):9595.
- Cutler I, Kane R.** As great as all outdoors. *Journal of Housing for the Elderly* 2006; 19: 29–48.
- Kehusmaa S, Siltala S, Leppäaho S.** Hyvinvointi korona-aikana: tuloksia vanhuspalvelujen asiakastytyväisyyskyselystä. *THL* 2021.
- EOA 213/2/09.** Ympärivuorokautisessa hoidossa olevien vanhusten hoito ja sen valvonta. Eduskunnan oikeusasiamiehen päätös 18.2.2010.