

Vanhustenviikko 6.-12.10.2025

WEBINAARI AMMATTILAISILLE JA SENIOREILLE

Luontokokemukset yksinäisyyden lievittäjänä

10.10.25 / 13.00 - 14.00

ILMOITTAUDU

vtkl.fi/vanhustenviikon-teemapaivat



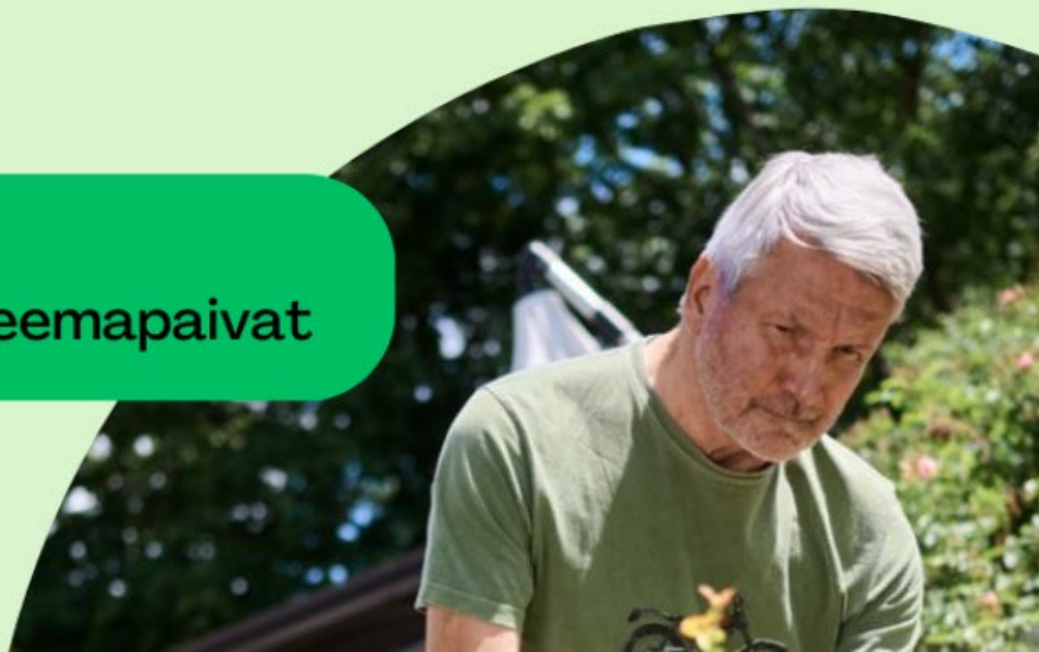
**Vanhustyön
keskusliitto**

**Laura Rautiainen,
geronomi, TtM,
väitöskirjatutkija,
Helsingin yliopisto.**

**Vastaava
alueohjaaja,
Vanhustyön
keskusliitto**



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY



Iltapäivän teemoja

- Iäkkäiden ihmisten yksinäisyydestä.
- Luonto mahdollisuutena palveluasumisessa ja tehostetussa palveluasumisessa.
- RECETAS-projekti luonnon ja yksinäisyyden äärellä.
- Keskustelua luontokokemuksista ja iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittämisestä.
- Kokemusasiantuntijana Ystäväpiiri-ohjaaja, toimintaterapeutti Anna-Liisa Louhelainen.



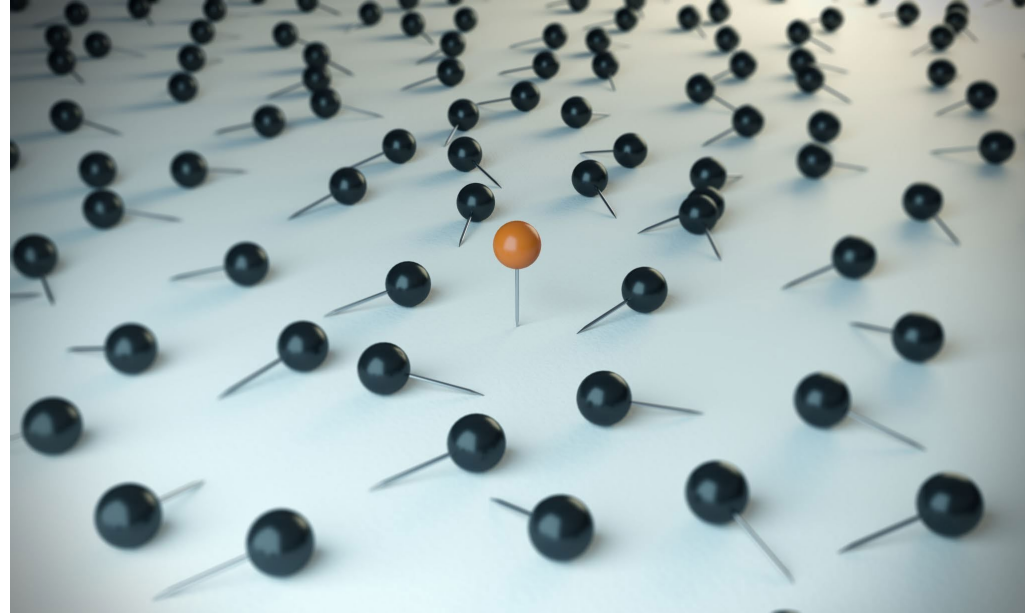
VTKL



Yksinäisyys

Yksinäisyys on ihmisen oma sisäinen kokemus. Tunne on yleensä negatiivinen.

Tilanne, jossa sosiaalisten suhteiden määrä tai laatu ei vastaa ihmisen omia tarpeita tai toiveita.



VTKL

Yksinäisyys koskettaa useimpia meistä

- Noin kolmannes kotona asuvista suomalaisista iäkkäistä ihmisistä kokee yksinäisyyttä vähintään toisinaan.
- Suomessa kotona asuvien 75+-vuotiaiden kokema yksinäisyys on ollut laskusuunnassa. Yksinäisyyttä vähintään toisinaan kokevat vuonna 1989: 34 % ja vuonna 2019: 30 %.
- palvelutaloissa ja tehostetussa palveluasumisessa koettuun yksinäisyyteen tulisi kiinnittää huomiota – yksinäisyyttä kokee jopa 35 % - 61 % iäkkäistä asukkaista.
- SPR Yksinäisyysbarometrissa (2025) pitkäkestoinen, yli vuoden kestänyt yksinäisyys korostuu erityisesti yli 85-vuotiaiden keskuudessa.

(Routasalo ym. 2003; Tiikkainen 2006; Yang & Victor 2011; Vaarama ym. 2014; Jansson ym. 2017; Jansson 2020; Rautiainen ym. 2024; Knuutila ym. 2025; SPR Yksinäisyysbarometri 2025).



VTKL

Yksinäisyyden taustalla voi olla

- ikä
- sukupuoli
- yksin asuminen
- läheisen ihmissuhteen puuttuminen
- sosiaalisen verkoston kaventuminen
- laitokseen tai palvelutaloon muutto
- vähemmistöön tai erityisryhmään kuuluminen
- tarpeettomuuden tunne
- ystävien tapaamiseen liittyvien odotusten toteutumattomuus
- heikentynyt terveydentila ja toimintakyky
- menetykset, leskeys
- kokemus kuoleman läheisyydestä
- elämän merkityksettömyyden kokemus

(Routasalo ym. 2005; Tiikkainen 2006; Savikko 2008; Pitkälä ym. 2009, Tiilikainen 2016; Jansson 2020, Kursi ym. 2021)



Yksinäisyys on yhteydessä

- tiedollisten toimintojen heikentymiseen (kognitio)
- fyysisen toimintakyvyn heikentymiseen
- mielialaan (depressio)
- lisääntyneeseen kuolemanvaaraan
- lisääntyneeseen terveyspalveluiden käyttöön
- haitalliseen terveyskäyttäytymiseen
- alhaisempaan psyykkiseen hyvinvointiin.

(Tiikkainen 2007; Pitkälä ym. 2009; Hawckley & Cacioppo 2010, Immonen ym. 2011; Jansson ym. 2017; Savikko, Jansson ja Pitkälä 2019, Jansson 2020; Rautiainen 2024)



VTKL

Yksin olemisen ja yksinäisyyden eroavaisuuksia

Yksin oleminen

- Voi olla myönteinen, vapaaehtoisesti valittu tilanne.
- Ihminen, joka asuu yksin tai kaukana muista, ei välttämättä koe yksinäisyyttä.
- Kun yksin oleminen on oma valinta, se voi olla voimaa antava asia.
- Luovuuden tai henkisyyden lähde: mietiskely, itsetutkiskelu, taiteen tekeminen.

Yksinäisyys

- Negatiivinen kokemus. Ei oma valinta.
- Ihminen, jolla on paljon harrastuksia ja laaja tuttavapiiri, voi silti kokea syvääkin yksinäisyyttä.
- Vaikka menetykset sosiaalisissa verkostoissa altistavat yksinäisyydelle – sosiaalisten kontaktien tai sosiaalisen aktiivisuuden lukumäärä ei suoraan merkitse yksinäisyyttä.



VTKL

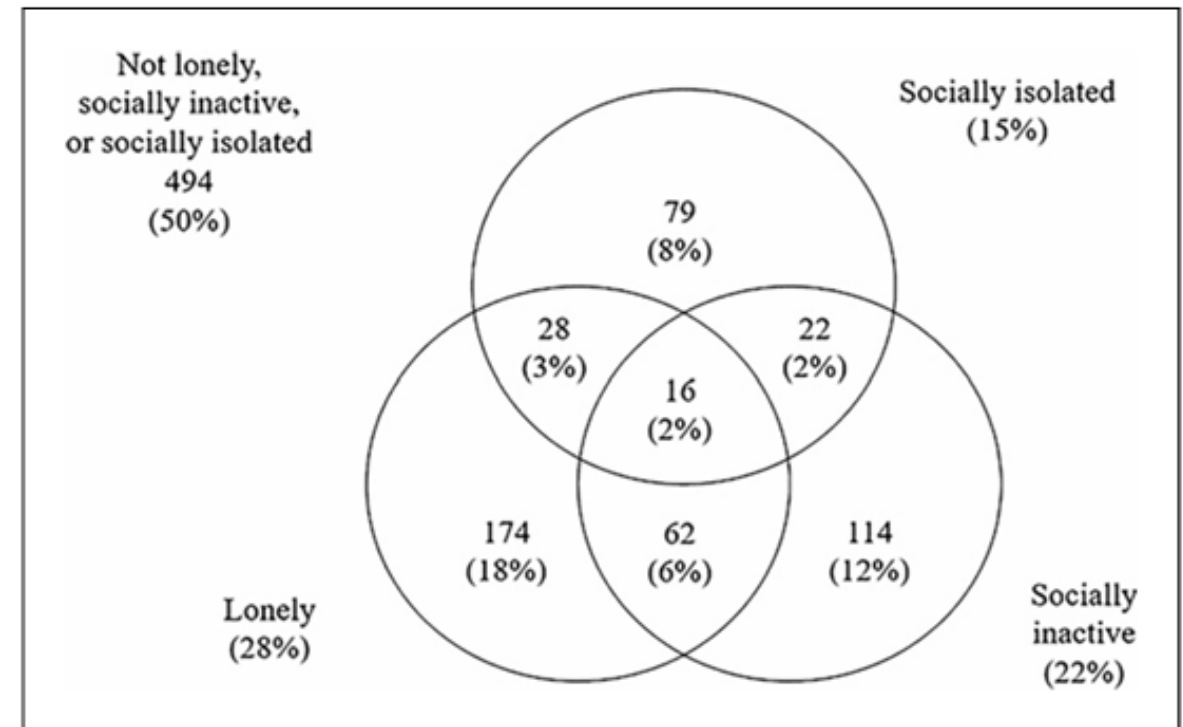
Toisiinsa liittyvät käsitteet



VTKL

Yksinäisyys, sosiaalinen passiivisuus ja sosiaalinen eristyneisyys ovat omia ilmiöitään.

- Helsingin vanhustutkimukseen vuosina 2019-2022 osallistuneista kotona asuvista iäkkäistä ihmisistä (n=989;75+) vain 2 % oli samanaikaisesti yksinäisiä, sosiaalisesti passiivisia ja sosiaalisesti eristyneitä.
- Yksinäiset osallistujat olivat merkittävästi useammin leskiä tai asuivat yksin, ja heidän elämänlaatunsa sekä psyykinen hyvinvointinsa olivat heikoimmat verrattuna muihin ryhmiin.
- Yksinäisyys oli tulosten mukaan yhteydessä heikompaan elämänlaatuun ja psyykkiseen hyvinvointiin.



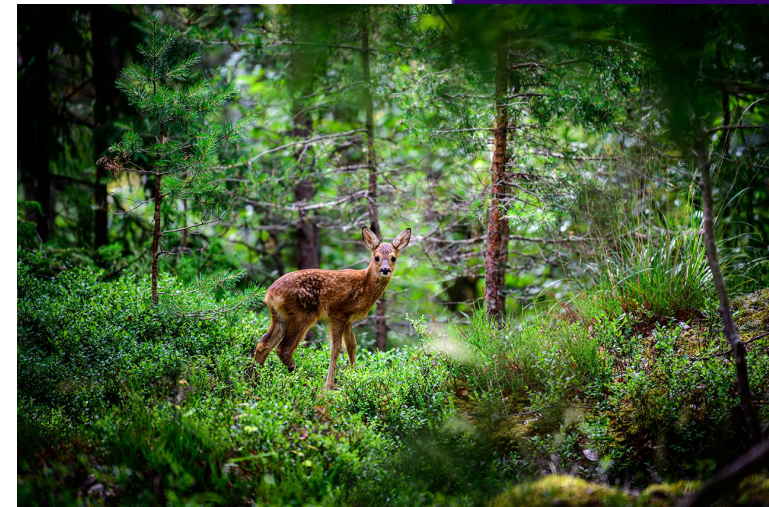
Luonnon hyvinvointivaikutukset

- Suomessa luontoon on perinteisesti yhdistetty mielihyvän tunteita kuten lohtu, rauha, hiljaisuus ja positiivinen yksinolon tunne.
- Luonnon läheisyys elinympäristössä edistää hyvinvointia, vähentää sairastavuutta ja lisää onnellisuutta.
- Verenpaine alenee.
- Vähentää riskiä sairastua 2-tyypin diabetekseen.
- Lievittää stressiä.
- Lisää fyysistä aktiivisuutta.
- Edistää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhdistää toisiin ihmisiin.
- Erityisesti lähiluonto on tärkeä!

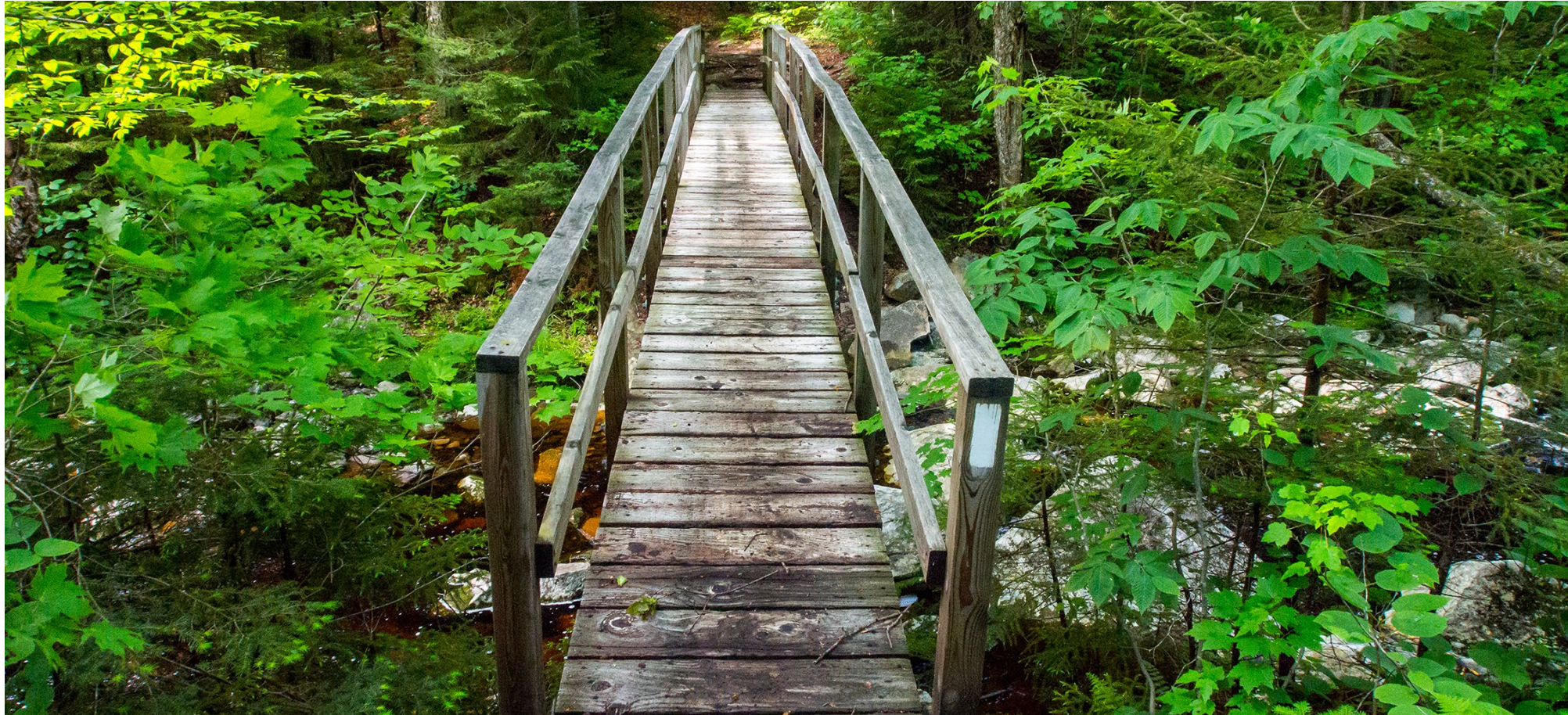
(Hartig ym. 2014, Korpela 2014, Tyrväinen ym. 2014, Twohig-Bennett & Jones 2018, Ewert & Chang 2018)



VTKL



Tarjoaako luonto sillan yksinäisyyden kokemusten lievittämiseen?



VTKL



VTKL

EU-rahoitteisessa RECETAS-projektissa (2021-2026) tutkitaan, miten luontolähtöisillä menetelmillä voidaan lievittää kaupungeissa asuvien ihmisten yksinäisyyttä sekä parantaa heidän hyvinvointiaan.

<https://www.recetasproject.eu/>

Ystäväpiiri-ryhmä® tähtää yksinäisyyden lievittymiseen, ystävystymiseen ja tapaamisiin ohjatun ryhmän jälkeen.

Tavoitteena on lievittää yksinäisyyttä.	Ryhmä on suunnattu iäkkäille ihmisille, jotka kokevat yksinäisyyttä tai sen uhkaa.
Ryhmään osallistuu 6–8 henkilöä	Kahdeksan osallistujaa on ideaali ryhmäkokoo, mutta myös pienemmällä ryhmällä voi aloittaa. Etäryhmässä ryhmäkokoo kannattaa pitää pienempänä.
Ryhmä on suljettu.	Ryhmään ei oteta lisää ihmisiä, kun kokoontumiset ovat alkaneet.
Ryhmä on määräaikainen.	Ryhmätapaamisen kesto on yleensä 2 tuntia. Ryhmä kokoontuu joka viikko samaan aikaan yhteensä 12 kertaa eli 12 viikon ajan.
Ryhmää ohjataan parityöskentelynä.	Molemmilla ohjaajilla on Ystäväpiiri-koulutus. Ohjaajapari on paikalla kaikissa ryhmätapaamisissa.

(Kuvio: VTKL Ystäväpiiri-toiminta 2025)



VTKL

RECETAS ryhmämallin taustalla on Ystäväpiiri-toiminta®

- Satunnaistetussa kontrolloidussa interventiotutkimuksessa Ystäväpiiri-ryhmä paransi osallistujien hyvinvointia, kognitiota ja terveyttä
- 10 vuoden vertaisarvioidun seurannan mukaan ryhmämallin implementointi on edelleen tuloksellista

(Pitkälä ym. 2009, Jansson ym. 2018)

RECETAS Friends in Nature-ryhmä

Ryhmä on tavoitteellinen

- Ryhmä tähtää yhdessä nimettyyn tavoitteeseen / tavoitteisiin

Ryhmä on määräaikainen

- Kokoontuu ohjatusti kerran viikossa, 9 tapaamista

Osallistujamäärä ei täydenny

- Suljetun ryhmän koko 5–10 henkilöä

Sisällöt toteutetaan osallistujalähtöisesti

- Ryhmän tärkein voimavara ovat iäkkäät ihmiset, heidän mielenkiinnon kohteensa, vahvuutensa ja toiveensa

Ohjataan parityöskentelynä

- Ohjaajilla on Ystäväpiiri-koulutus
- Ohjaajapari on paikalla kaikilla ryhmäkerroilla

(Kuvio: VTKL 2023)



VTKL

Nostoja yksinäisyyteen ja luontoon liittyvistä tuloksista RECETAS-projektissa

- Kirjekyselyyn vastanneiden (n=854) palveluasumisessa ja tehostetussa palveluasumisessa pysyvästi asuvien iäkkäiden ihmisten keski-ikä oli 83 vuotta.
- Yksinäisyys on yleistä - 55% koki yksinäisyyttä vähintään toisinaan.
- Harva pystyy ulkoilemaan itsenäisesti - 24 %.
- Luonto koettiin tärkeäksi - 96%.
- Vain 51 % pääsi luontoon niin usein kuin olisi toivonut.

Tulosten mukaan luontoyhteys tukee psykologista hyvinvointia erityisesti kun liikkumiskyky on heikentynyt.

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



VTKL



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



JAMDA

journal homepage: www.jamda.com



Original Study

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



Annika Kolster MD^{a,b,*}, Ulla L. Aalto MD, PhD^c, Timo Partonen MD, PhD^d,
Hannu Kautiainen PhD^e, 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

Luontolähtöinen ryhmätoiminta

- Tutkimukseen osallistuneet 319 yksinäistä iäkästä ihmistä satunnaistettiin luontolähtöiseen Friends in Nature -interventioryhmään (n=162) ja kontrolliryhmään (n=157).
- 57% Friends in Nature -ryhmään osallistuneista koki yksinäisyyden tunteen lievittyneen.
- 96% osallistujista suosittelisi vastaavaa ryhmätoimintaa muille iäkkäille ihmisille.
- Osallistujat arvostivat erityisesti luontoretkiä ja ryhmässä saatuja kokemuksia.

(Pitkälä ym.2024)



VTKL

Pitkälä et al. *BMC Geriatrics* (2024) 24:812
<https://doi.org/10.1186/s12877-024-05408-0>

BMC Geriatrics

RESEARCH

Open Access



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

Kaisu H. Pitkälä^{1,2*}, Laura Rautiainen^{1,3}, Ulla L. Aalto^{4,5}, Hannu Kautiainen^{1,2}, Annika Kolster^{1,6}, Marja-Liisa Laakkonen^{1,7}, Timo Partonen⁸, Hanna-Maria Roitto^{4,7}, Timo E. Strandberg^{9,10}, Nerkez Opacín¹¹, Sibylle Puntischer¹², Uwe Siebert^{12,13,14}, Laura Coll-Planas^{15,16}, Ashby L. Sachs^{17,18}, Jill S. Litt¹⁷, Anu H. Jansson^{1,3} and For the RECETAS project

**Keskustelua luontolähtöisestä ryhmätoiminnasta
tehostetussa palveluasumisessa**

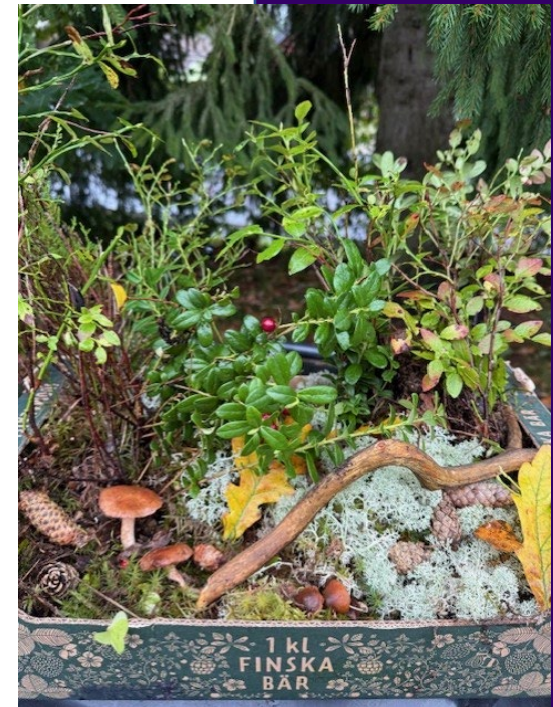
**Kokemusasiantuntijana Anna-Liisa Louhelainen,
toimintaterapeutti, Ystäväpiiri-ohjaaja**



Vinkkejä luontoon sisätiloissa ja ulkona

- Kuvien hyödyntäminen
- Luontolaatikko muistelun pohjana
- Luontokorttien hyödyntäminen
- Mielimaisemasta keskusteleminen
- Runot, luontokuvia sisältävät kirjat, luontoaiheiset äänikirjat
- Vahvikkeen luontosisällöt: <https://vahvike.fi/luonto/>
- Virtuaalinen metsäkävely [Hyvän mielen metsäkävely - syksy – YouTube](#)
- Vihreä Veräjä: Ikääntyneiden luontotoiminnan vuosikello <https://www.vihreaveraja.fi/materiaalit-2/vuosikellot/ikaantyneiden-luontotoiminnan-vuosikello/>
- Ikioma Ikä ry: www.ikiomaika.fi . Virtuaalinen, eräopasvetoinen metsäretki, jota on hyödynnetty paljon palveluasumisen piirissä: https://youtu.be/I_oPGEugHWk?si=LZGxCaULPQffKPbo

(Kuva luontolaatikosta: Anna-Liisa Louhelainen 2025)



Yhteenvetoa

- Yksinäisyydestä on tärkeää puhua avoimesti.
- Pienetkin kohtaamiset voivat olla käännteentekeviä!
- Luonto on tärkeä, sinne pääsy tulisi mahdollistaa.
- Luonto tarjoaa merkittäviä hyvinvointivaikutuksia. Siksi luonnon saavutettavuus ja sen huomioiminen arjessa on tärkeää jokaiselle.
- Luontokokemuksia tulisi suunnitella ja sisällyttää osaksi toimintaa iäkkäiden ihmisten omien toiveiden ja tarpeiden mukaan.



VTKL

Kiitos mielenkiinnosta ja hyvää Vanhustenviikkoa!

Laura Rautiainen

Vastaava alueohjaaja,
Omahoitovalmennus-toiminta

laura.rautiainen@vtkl.fi

Puh. 050 317 2562

LinkedIn: rautiainenlaura



VTKL

RECETAS-tutkimukseen liittyviä lähteitä ja lukuvinkkejä

- 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, Artikkel 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., 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), Artikkel 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), Artikkel 812. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05408-0>
- Vert, C., Litt, J. S., Gascon, M., Roque, M., Maso-Aguado, M., Opacin, N., Garcia, G., Jansson, A., Cattaneo, L., Bartova, A., Briones-Buixassa, L., Carbo, A., Rautiainen, L. J., Hidalgo, L., Sachs, A., Domenech, S., Blancafort-Alias, S., Holmerova, I., Pitkälä, K. H., & Coll-Planas, L. (2024). Evaluating the feasibility of "Friends in Nature," a complex nature-based social intervention to address loneliness and quality of life in six cities worldwide. *Pilot and Feasibility Studies*, 10(1), Artikkel 146. <https://doi.org/10.1186/s40814-024-01575-4>



VTKL

Esityksen lähteitä ja lukuvinkkejä

- 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.
- Cacioppo, J., Hawkley, L. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends Cogn Sci*, 13(10):447–54.
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238–249. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>
- De Jong Gierveld J, Tilburg T, Dykstra P. (2018). New Ways of Theorizing and Conducting Research in the Field of Loneliness and Social Isolation. In Vangelisti A, Perlman D (Eds.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*, Cambridge University Press, 391–404.
- De Jong Gierveld, J., Fokkema, T., van Tilburg, L. (2011). Alleviating loneliness among older adults: possibilities and constraints of interventions. *Safeguarding the convoy*, Age UK Oxfordshire, p. 41–45.
- 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.
- Hawkley, L.C, Cacioppo, J.T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40:218–227.
- Immonen, S., Valvanne, J., Pitkälä, K. (2011). Older adults' own reasoning for their alcohol consumption. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 26(11):1169–1176.
- Jansson, A., Karisto, A., Pitkälä, K. (2019). Time- and place-dependent experiences of loneliness in assisted living facilities. *Ageing & Society*.
- Jansson A. (2020). *Loneliness of older people in long-term care facilities*. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/319092>
- Jansson, A.H., Muurinen, S., Savikko, N., Soini, H., Suominen, M.M., Kautiainen, H., Pitkälä, K.H. (2017). Loneliness in nursing homes and assisted living facilities: prevalence, associated factors and prognosis. *Jour Nursing Home Res*, 3:43–49.
- Jansson, A., Pirhonen, J., & Tiilikainen, E. (2022). Yksinäisyyden kokeminen. Teoksessa Kokko, K., Rantanen, T., Sipilä, S. & Viljanen, A. (toim.), *Gerontologia* (s. 333–341). Duodecim.
- 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., 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>
- Masi CM, Chen HY, Hawkley LC, Cacioppo JT. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Pers Soc Psychol Rev*, 15(3):219–66.
- Murphy E. R. (2023). Hope and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 50, 101558. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101558>



VTCL

- Perlman, D., Peplau, A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. Teoksessa Peplau L, Perlman D (toim.) *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley, 123–134.
- 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., 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... *BMC Geriatrics*, 24(1), Artikkelin 812. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05408-0>
- Pitkälä, K., Routasalo, P., Kautiainen, H., Tilvis, R. (2009). Effects of Psychosocial Group Rehabilitation... *Journal of Gerontology*, 64:792–800.
- Pitkälä, K., Routasalo, P., Kautiainen, H., Sintonen, H., Tilvis, R. (2011). Effects of socially stimulating group intervention... *Am. J. Geriatr Psychiatry*, 19(7), 654–63.
- Rautiainen, L. J., Jansson, A. H., Knuutila, M., Aalto, U. L., Kolster, A., Kautiainen, H., Strandberg, T. E., & Pitkälä, K. (2024). Comparing loneliness, social inactivity, and social isolation... *Gerontology (Basel)*, 70(10), 1103–1112. <https://doi.org/10.1159/000540345>
- Routasalo, P., Savikko, N., Tilvis, R., Stranberg, T., Pitkälä, K. (2006). Social contacts and Their Relationship to loneliness... *Gerontology*, 52:181–187.
- Savikko, N. (2008). *Loneliness of older people and elements of an intervention for its alleviation*. Turun yliopisto.
- Schoenmakers, E.C., van Tilburg, T., Fokkema, T. (2011). Coping with loneliness: what do older adults suggest? *Aging & Mental Health*, 15:1–8.
- Suomen Punainen Risti (2025). *Yksinäisyysbarometri 2025*. Soivio ja Hyry. Verian. https://www.punainenristi.fi/globalassets/13.-uutiset/2025/suomen-punaisen-ristin-yksinaisyysbarometri-nuorten-ja-nuorten-aikuisten-yksinaisyys-on-lisaantynyt-entisestaan/suomen-punainen-risti_yksinaisyysbarometri_2025_raportti.pdf
- 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.



VTKL

- Tilvis RS, Routasalo P, Karppinen H, Strandberg TE, Kautiainen H, Pitkala KH. (2012). Social isolation, social activity and loneliness... *Eur Geriatr Med*, 3:18–22.
- 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
- Valtorta NK, Kanaan M, Gilbody S, Hanratty B. (2016). Loneliness, social isolation and social relationships... *BMJ Open*, 6(4):e010799.
- 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.

Kuvat: Microsoft Office kuvapankki. Anna-Liisa Louhelainen. RECETAS.



VTKL