

Puutarhaterapia hyvinvoinnin ja palautumisen edistäjänä

18.8.2026

Aivotyötä tekevät kuormittuvat työssään ja tarvitsevat palautumiseen runsaasti aikaa. Palautumisen tavoitteena on stressioireiden vähentyminen (Kinnunen & Mauno, 2025, s. 566) ja sitä edistävät psykologinen irrottautuminen työstä, erilaiset rentoutumiskeinot, uusien taitojen oppiminen ja onnistumisen kokemukset sekä kokemus omasta hallinnasta vapaa-ajalla (Sonnentag & Fritz, 2007). Palautumisen keinot ovat yksilöllisiä ja niille on tyypillistä, että ne sisältävät jotakin mielekästä toimintaa, joka tuottaa iloa ja edistää hyvinvointia.

Puutarhaterapia on kasveihin perustuva terapeuttinen interventio, jonka on osoitettu edistävän palautumista, lievittävän masennusoireita ja tukevan kuntoutumista (Gong ym., 2026). Sitä voidaan käyttää lääketieteellisen hoidon tukena.

Puutarhaterapia stressiä vähentävänä menetelmänä

Viime vuosien aikana sekä tutkijat että terveydenhuollon ammattilaiset ovat kiinnittäneet enenevästi huomiota puutarhaterapian hyvinvointia lisääviin ja stressiä vähentäviin vaikutuksiin (Lu ym., 2023). Van Den Berg ym. (2011) ovat osoittaneet syljestä mitattujen kortisolitasojen avulla puutarhaterapian ja puutarhan hoidon edistävän erityisesti akuutista stressistä palautumista sekä neuroendokriinisen toiminnan että mielialan näkökulmasta. Myös Yun ym. (2023) ovat todenneet puutarhaterapian vähentävän stressiä ja kortisolitasoja sekä edistävän sosiaalista vuorovaikutusta ja fyysistä toimintakykyä.

Lu ym. (2023) ovat kuvanneet systemaattisen kirjallisuuskatsauksen ja meta-analyysin pohjalta, että puutarhaterapialla on merkittäviä myönteisiä vaikutuksia psykologiseen stressiin. Heidän mukaansa puutarhaterapia on hyväksytty, lääkkeetön menetelmä stressin vähentämiseen, mutta sen terapeuttiset vaikutukset voivat vaihdella kohderyhmän, toimintaympäristön ja käytettyjen puutarhaterapiainterventioiden mukaan. Puutarhaterapiainterventiot sisältävät esimerkiksi kävelyä, kasvien istuttamista ja siirtelyä, rikkaruohojen nyppimistä sekä esteettisiä, maku-, näkö- ja hajuaistiin perustuvia toimintoja.

Puutarhaterapian hyödyllisyyttä puoltavat monet seikat. Se kannustaa ihmisiä viettämään aikaa luonnossa, minkä on osoitettu lievittävän stressiä ja palauttavan tarkkaavaisuutta (Han ym., 2018; Lu ym., 2023). Tavallisen puutarhanhoidon voidaan huomata olevan terapeuttista ja palauttavaa toimintaa. Fyysisen puutarhatyön myötä on mahdollista ”nähdä kättensä jälki” ja nauttia siitä, että on saanut jotakin näkyvää aikaan. Puutarhan kukkaloisto tarjoaa myös esteettisiä elämyksiä sekä mahdollisuuden luovuuden rajattomaan käyttöön erilaisten istutussuunnitelmien toteuttamisen myötä. On myös terapeuttista seurata kasvien kasvun etenemistä ja kukkien avautumista sekä nauttia oman sadon marjoista, kasviksista ja hedelmistä.

Puutarhaterapiainterventioiden vaikutuksia

Puutarhaterapiainterventioiden vaikutuksia on aikaisemmin tutkittu lasten (Kim ym., 2021; Shao ym., 2020), koululaisten (Lee ym., 2018) ja ikääntyneiden näkökulmasta (Du ym., 2022; Gong ym., 2026; Tao ym., 2020; Tu ym., 2020; Wang ym., 2022; Wei ym., 2020; Yun ym., 2023). Niillä on todettu olevan erityisen positiivisia vaikutuksia yksinäisten ikääntyneiden hyvinvointiin. Pantirun ym. (2024) mukaan puutarhan hoidolla ja puutarhaterapialla on vaikutuksia erityisesti mielen hyvinvointiin, elämänlaatuun ja terveydentilaan.

Hoitotieteen näkökulmasta tarkasteltuna puutarhaterapiaa on tutkittu erityisesti ikääntyneiden (Wang ym., 2022; Yun ym., 2023), mielenterveyskuntoutujien ja Green Care -toiminnan näkökulmasta. Wang ym. (2022) ovat kuvanneet puutarhaterapiaan osallistuneiden Alzheimerin tautia sairastavien iäkkäiden henkilöiden mielialan olevan myönteisempi ja elämänlaadun parempi verrattuna henkilöihin, jotka eivät osallistu puutarhatoimintaan. Heillä on myös parempi fyysinen toimintakyky ja alhaisempi painoindeksi (BMI). Lisäksi puutarhaterapialla saattaa olla suotuisia vaikutuksia verenpaineeseen ja immuunijärjestelmän toimintaan.

Tu ym. (2022) ovat toteuttaneet RCT-tutkimuksiin perustuvan meta-analyysin, joka tarjoaa vahvaa näyttöä siitä, että puutarhaterapialla on myönteinen vaikutus mielenterveyteen. Heidän mukaansa puutarhaterapia on hyödyllinen hoitomuoto, joka voidaan integroida terveydenhuollon toimintaympäristöihin potilaiden mielenterveyden edistämiseksi. Hoitotyön osana hyödynnettäviä puutarhaterapiainterventioita ovat muun muassa sisä- ja ulkotiloissa toteutettavat kasveihin liittyvät toiminnot sekä kasviaiheiset taide- ja käsityöaktiviteetit.

Gong ym. (2026) ovat toteuttaneet kartoittavan kirjallisuuskatsauksen puutarhaterapian käytöstä masennusta sairastavien henkilöiden hoidossa. Katsaukseen mukaan otetut tutkimukset oli toteutettu sairaaloissa, hoivakodeissa, kouluissa ja erilaisissa yhteisökeskuksissa. Tutkimusten puutarhaterapiainterventiot vaihtelivat aktiivisesta osallistumisesta, kuten istutuksesta ja kukka-asetelmien tekemisestä, passiivisempaan osallistumiseen, kuten luontokävelyihin. Puutarhaterapiainterventioiden tuloksia mitattiin hyödyntäen

psykologisia mittareita, joilla arvioitiin masennuksen ja ahdistuneisuuden tasoa, sekä fysiologisia mittareita, kuten syljen kortisolipitoisuutta ja sydän- ja verenkiertoelimistön vasteita. Kirjallisuuskatsaus kuvaa puutarhaterapiaa lupaavana täydentävänä menetelmänä erityisesti masennuksen kuntoutuksessa. Se korostaa kuitenkin tarvetta kehittää standardoituja toimintamalleja sekä kulttuurisesti soveltuvia toteutustapoja tulevaisuuden puutarhaterapian tutkimusta varten.

Tu ym. (2022) ovat todenneet, että näyttöön perustuvan hoitotyön ja lääketieteen näkökulmasta puutarhaterapian hyödyistä on toistaiseksi vain rajallisesti vahvaa näyttöä. Heidän mukaansa vahvempaa tutkimusnäyttöä puutarhaterapian ja mielenterveyden välisestä yhteydestä tarvittaisiin terveyspoliittisen päätöksenteon tueksi sekä terveydenhuollon päättäjien että hallitusten tasolla.

Pohdintaa

Puutarhaterapiainterventioita on tutkittu eniten lasten, nuorten, ikääntyneiden ja mielenterveyskuntoutujien näkökulmasta. Tarvittaisiin tieteellistä tutkimusta myös siitä, onko puutarhaterapiasta hyötyä työikäisten kuormittavasta aivotyöstä palautumiseen. Olisi tärkeää ja mielekästä tutkia myös, onko puutarhaterapeuttisilla interventioilla merkitystä lasten ja nuorten sosiaalisen median runsaasta käytöstä aiheutuvien keskittymisvaikeuksien vähenemiseen. Miten lapset ja nuoret saataisiin innostumaan puutarhan hoidosta?

Puutarhaterapialla on kytköksiä Green Care -ajatteluun, jossa luontoa hyödynnetään tavoitteellisesti ihmisten hyvinvoinnin, terveyden, kuntoutuksen, kasvatuksen tai osallisuuden tukena. Luontoa ei nähdä vain fyysisenä toimintaympäristönä, vaan aktiivisena osana hyvinvointipalvelua. Suomessa Green Care -toiminta perustuu luonnon hyvinvointivaikutuksiin sekä ammatilliseen, tavoitteelliseen työskentelyyn.

Olisi olennaista pohtia, miten voitaisiin mahdollistaa puutarhan hoidon ja puutarhaterapian positiiviset vaikutukset myös niille ihmisille, jotka asuvat esimerkiksi kerrostaloissa ja joilla ei ole omaa puutarhaa, josta huolehtia. Kaupunkien siirtolapuutarhoilla saattaa olla positiivista vaikutusta innokkaimpien puutarhapeukaloiden mielen hyvinvointiin, elämänlaatuun ja työstä palautumiseen. Osa kasvattaa suuria määriä kasviksia ja kesäkukkia myös kerrostalojen parvekkeilla.

Mari Salminen-Tuomaala
TtT, dosentti, yliopettaja, Kliininen asiantuntijuus
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

mari.salminen-tuomaala@app-staging.seamk.hion.dev

Kirjoittaja on terveystieteiden tohtori, joka toimii kliinisen hoitotyön yliopettajana Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Hän on sosiaali- ja terveysalan ylempi AMK, Kliininen asiantuntijuus -tutkinnon YAMK-yliopettaja sekä Terveyden edistäminen ja hoitotyö -tutkimusohjelman vetäjä. Hän toimii myös dosenttina Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden terveystieteiden yksikössä (hoitotieteen dosentuuri).

Lähteet

Du, J., Yin, J., Chen, X., Hassan, A., Fu, E., & Li, X. (2022). Electroencephalography (EEG) -based neural emotional response to flower arrangements (FAs) on normal elderly (NE) and cognitively impaired elderly (CIE). *International Journal of Environmental Research and Public Health 19*(3971), 1-9. https://doi.org/10.3390/ijerph19073971

Gong, Y., Yan, Y., Shen, H., & Zhu, X. (2026). The role of horticultural therapy in the clinical rehabilitation of patients with depression: A scoping review. *Journal of International Medical Research, 54*(2), 1-16. https://doi.org/10.1177/03000605261418771

Han, A.R., Park, S.A., & Ahn, B.E. (2018). Reduced stress and improved physical functional ability in elderly with mental health problems following a horticultural therapy program. *Complemental Therapies in Medicine, 38*, 19–23. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.03.011

Kim, S-O., Jeong, J-E., Oh, Y-A., Kim, H-R., & Park, S-A. (2021). Comparing concentration levels and emotional states of children using electroencephalography during horticultural and non-horticultural activities. *HortScience, 56*, 324–329. https://doi.org/10.21273/HORTSCI15522-20

Kinnunen, U., & Mauno, S. (2025). Työstressistä selviytyminen ja siitä palautuminen: käsiteanalyysi. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti, 62*, 566–577.

Lee, M. J., Oh, W., Jang, J. S., & Lee, J. Y. (2018). A pilot study: Horticulture related activities significantly reduce stress levels and salivary cortisol concentration of maladjusted elementary school children. *Complementary Therapies in Medicine, 37,* 172–177. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.01.004

Lu, S., Liu, J., Xu, M., & Xu, F. (2023). Horticultural Therapy for Stress Reduction: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology, 26*(14), 1-12. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1086121

Panțiru, I., Ronaldson, A., Sima, N., Dregan, A., & Sima R. (2024). The impact of gardening on well-being, mental health, and quality of life: an umbrella review and meta-analysis. *Systematic Reviews,*13(1), 45, 1-9. https://doi.org/10.1186/s13643-024-02457-9

Shao, Y., Elsadek, M., & Liu, B. (2020). Horticultural activity: its contribution to stress recovery and wellbeing for children*. IJERPH 17*(4), 1-13. https://doi.org/10.3390/ijerph17041229

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology, 12*(3), 204-221. https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204

Tao, J., Hassan, A., Qibing, C., Yinggao, L., Li, G., Jiang, M., Li, D., Nian, L., Bing-Yang, L., & Ziqin, z. (2020). Psychological and physiological relaxation induced by nature-working with ornamental plants. *Discrete Dynamics of Nature and Society 2020*, 1–7. https://doi.org/10.1155/2020/6784512

Tu, H. (2022). Effect of Horticultural Therapy on Mental Health: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 29*(4), 603–615.

https://rootinnature.ca/research/effect-of-horticultural-therapy-on-mental-health-a-meta-analysis-of-randomized-controlled-trials-2/

Tu, P-C., Cheng, W-C., Hou, P-C., & Chang, Y-S. (2020). Effects of types of horticultural activity on the physical and mental state of elderly individuals. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(14), 1-13. https://doi.org/10.3390/ijerph17145225

Van Den Berg, A. E., & Custers, M. H. G. (2011). Gardening promotes neuroendocrine and affective restoration from stress. *Journal of Health Psychology, 16,* 3–11. https://doi.org/10.1177/13591053103.65577

Wang, Z., Zhang, Y., Lu,S., Tan, L., Guo, W., Lown, M., Hu, X., & Liu, J. (2022). Horticultural Therapy for General Health in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLoS ONE 17*(2), e0263598, 1-16. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263598

Wei, Y., Dong, Z., Yu, W., Huang, Q., & Li, S. (2020). Study on the physical and psychological effect of the four different horticultural activities on the elderly without family members. *Journal of Northwestern University, Natural Science Edition, 50*(6), 923 – 933. https://doi.org/10.16152/j.cnki.xdxbzr.2020-06-007

Yun, J., Yao, W., Meng, T., & Mu, Z. (2024). Effects of horticultural therapy on health in the elderly: A review and meta-analysis. *Journal of Public Health (Berl.) 32*, 1905–1931. https://doi.org/10.1007/s10389-023-01938-w