

Politiikkasuositus

Elokuu 2026

Ikääntyneiden psyykkinen ilmastoiresilienssi: tarpeet ja voimavarat

Tutkimuksen taustat

- Ikääntyneiden riski kärsiä ilmastotapahtumien mielenterveysvaikutuksista on suhteettoman suuri.
- Tukitoimet keskittyvät nykyisin lähinnä ikääntyneiden haavoittuvuuteen ja puutteisiin.
- Selviytymismekanismeja ja resilienssiä käsittelevissä tutkimuksissa tarkastellaan yleensä vain rajallista tekijöiden joukkoa, ja painopiste on erityisesti sosiaalisessa tuessa.

Tiivistelmä tuloksista

- Ikääntyneet ovat monin tavoin selviytymiskykyisiä ilmastonmuutoksen keskellä, voivat vahvistaa yhteisöjen ja koko yhteiskunnan resilienssiä, ja heidät tulisi tunnistaa aktiivisiksi toimijoiksi ilmastokeskustelussa.
- Ikääntyneiden psyykkisen resilienssin vahvistamisessa tulee tarkastella yksilö-, yhteisö- ja yhteiskunta-/ympäristötasoja sekä niiden välistä vuorovaikutusta. Nämä tasot eivät sulje toisiaan pois, vaan tukevat toisiaan ja vahvistavat yhdessä ilmastoiresilienssiä.
- Päättäjät voivat toimia jo nyt yhdistämällä terveen ikääntymisen ja ilmastoiresilienssin tavoitteita. Voidaan esimerkiksi kehittää hellekestävää asumista, lisätä sosiaalista kanssakäymistä tukevien tilojen viilentämismahdollisuuksia, parantaa viheralueiden saavutettavuutta ja luoda ikääntyneille mahdollisuuksia osallistua ilmastokestävien yhteisöjen suunnitteluun.

Johdanto

Sekä pitkäaikainen altistuminen ilmastonmuutokselle että äkilliset ilmastotapahtumat heikentävät tutkitusti mielenterveyttä (Lawrance ym., 2022). Ikääntyneet ovat erityisen alttiita näille vaikutuksille, minkä vuoksi heidän tarpeensa tulisi huomioida ensisijaisesti ilmasto- ja terveyssuunnittelussa (Romanello ym., 2022). Ikääntyneet kohtaavat suhteettoman paljon ilmastonmuutoksen aiheuttamia ongelmia – kuten kuumuuteen liittyvät sairaudet, eritäytyneisyys, palveluiden häiriöt – jonka vuoksi usein tuen suunnittelussa keskitytäänkin liiaksi heidän haavoittuvuuksiinsa ja puutteisiinsa (Mavrodaris, 2023). Tutkimusnäyttö kuitenkin korostaa, että tulisikin vahvistaa ikääntyneiden toimintakykyä, omia voimavaroja ja resilienssiä haavoittuvuuden vähentämisen lisäksi (Prina ym., 2024). Ikääntyneille suunnattuja ilmastonmuutokseen liittyviä interventioita on vielä vähän, joten käytännöllisten ratkaisujen kehittämisen, laajentamisen ja arvioinnin tarve korostuu (Patrick ym., 2025).

Tasapainoinen ja osallistava lähestymistapa voi suojella mielenterveyttä, välttää ikä syrjiviä näkökulmia ja vahvistaa ikääntyneiden asemaa aktiivisina kumppaneina resilienssin rakentamisessa (Ayalon ym., 2022). Päättäjät voivat toimia jo nyt yhdistämällä terveen ikääntymisen ja ilmastoiresilienssin tavoitteita. Voidaan esimerkiksi kehittää hellekestävää asumista, lisätä sosiaalista kanssakäymistä tukevien tilojen viilentämismahdollisuuksia, parantaa viheralueiden saavutettavuutta ja luoda ikääntyneille mahdollisuuksia osallistua ilmastokestävien yhteisöjen suunnitteluun.

Tutkimusyhteenveto

Ikääntyneiden ilmastoiresilienssiä koskevassa tutkimuksessa hyödynnettiin monimenetelmällistä lähestymistapaa. Ensinnä toteutettiin systemaattinen kirjallisuuskatsaus, jossa tunnistettiin resilienssiin vaikuttavia tekijöitä ja koottiin ne käytännönläheiseksi viitekehikseksi. Tämän jälkeen viitekehystä tarkennettiin eri alojen (kuten ikääntyvien ilmastoaktivismi, arkkitehtuuri, ruokapolitiikka, lääketiede, lääketieteen sosiologia, pedagogiikka, fysioterapia, psykologia ja sosiologia) asiantuntijoiden haastattelulla. Haastattelujen avulla tunnistettiin puuttavia näkökulmia ja tarkennettiin mallia. Tuloksena syntyi ajantasainen kokonaiskuva ikääntyneiden voimavaroista, konkreettisista resilienssiä vahvistavista tekijöistä ja niiden välisistä yhteyksistä. Malli nostaa esiin politiikkatoimien keskeisiä painopisteitä sekä vähän tutkittuja aiheita, jotka edellyttävät kohdennettua tutkimusta ja käytännön toimenpanoa.

Tulokset – kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsauksen perusteella ikääntyneiden psyykkinen resilienssi ilmastonmuutoksen vaikutuksia kohtaan rakentuu kuudesta toisiaan täydentävästä osa-alueesta:

[1] Toiminnallinen resilienssi: luonnossa liikkuminen, omien taitojen ja tietojen hyödyntäminen, sosiaalinen osallistuminen, avun hakeminen, arjen rutiinien ylläpitäminen ja ympäristömyönteinen toiminta vahvistavat toivoa, hallinnan tunnetta ja palautumista.

[2] Emotionaalinen resilienssi: tunteiden käsittely, ahdistuksen suuntaaminen rakentavaan toimintaan, läheiset ihmissuhteet, yhteisöllisyys ja kiintymys omaan paikkaan tukevat selviytymistä.

[3] Arvoihin ja asenteisiin liittyvä resilienssi: hengellisyys, myönteinen asenne (esim. kiitollisuus ja toivo) sekä merkityksellisuuden ja tarkoituksen tunne lieventävät negatiivisia psyykkisiä vaikutuksia ja tukevat sopeutumista.

[4] Kognitiivinen resilienssi: aiemmista kokemuksista oppiminen, tilanteiden uudelleentulkinta (hyväksyminen ja tavoitteisiin keskittyminen) sekä ilmasto- ja ympäristötietoisuus, mukaan lukien paikallinen ja alkuperäiskansojen tieto, vahvistavat selviytymiskykyä.

[5] Taloudellinen resilienssi: taloudellinen vakaus ja vakuutusturva vähentävät stressiä ja nopeuttavat toipumista. Tätä osa-aluetta on kuitenkin tutkittu vähän, ja tutkimus painottuu korkean tulotason maihin.

[6] Sosiaalinen resilienssi: läheisten ja yhteisön tuki, ikääntyneille sopiva sosiaali- ja terveydenhuollon apu sekä vastavuoroisuus ovat keskeisiä. Monet ikääntyneet haluavat sekä saada että tarjota tukea, mikä korostaa tarvetta tunnistaa ja vahvistaa heidän aktiivista rooliaan yhteisöissä.

Johtopäätökset

Asiantuntija-arvioon perustuva kirjallisuudesta johdettujen kategorioiden tarkentaminen vahvistaa käsitystä siitä, että ikääntyneiden ilmasto-resilienssi on moniulotteista ja eri tasot toisiinsa kytkeytyvää. Yksilötasolla esimerkiksi luontoyhteys, aiemmista kokemuksista oppiminen ja tilanteiden kognitiivinen uudelleentulkinta tukevat toisiaan ja auttavat muuttamaan selviytymiskeinoja emotionaaliseksi palautumiseksi ja kasvuksi. Yhteisötasolla sukupolvien välinen vuorovaikutus on merkittävä, mutta vielä liian vähän hyödynnetty voimavara. Se voi vahvistaa mielenterveyttä, vähentää ikäsyryntää ja lisätä ikääntyneiden toimijuutta yhteisen tekemisen ja kollektiivisen toiminnan kautta. Yhteiskunnallisella tasolla resilienssiin vaikuttavat rakenteelliset ja paikalliset olosuhteet, kuten elinympäristön laatu, mahdollisuudet sosiaaliseen kanssakäymiseen ja pääsy luontoon.

Luontopohjaiset ratkaisut, kuten yhteisöpuutarhat, tarjoavat käytännöllisen ja kokonaisvaltaisen lähestymistavan. Ne edistävät sukupolvien välistä vuorovaikutusta, yhteisöllisyyttä ja luontoyhteyttä sekä voivat samalla vahvistaa ruokaturvaa.

Kaiken kaikkiaan ikääntyneiden ilmasto-resilienssin vahvistaminen edellyttää integroitua strategioita, joissa yksilöiden voimavarat yhdistetään tukeviin yhteisö-rakenteisiin ja kaikenikäiset huomioivaan politiikkaan. Näiden toimien toteuttaminen ja laajentaminen edellyttävät eri sektoreiden yhteistyötä sekä pitkäjänteisiä investointeja.

Politiikkasuositukset

Tutkimus osoittaa, että ikääntyneet voivat olla ilmastonmuutoksen keskellä hyvin selviytymiskykyisiä, ja he voivat aktiivisesti vahvistaa yhteisöjen ja yhteiskunnan resilienssiä. Heidät tulisi tunnistaa aktiivisiksi toimijoiksi ilmastokeskustelussa (Setti ym., 2025). Tutkimus korostaa myös sitä, että yksilö-, yhteisö- ja yhteiskunta-/ympäristötasoa tulee tarkastella yhdessä ja niiden välisessä vuorovaikutuksessa, jotta ikääntyneiden ja eri sukupolvien psyykkistä resilienssiä voidaan vahvistaa.

Keskeiset politiikkasuositukset ovat:

- **Investoidaan ikäystävälliseen, luontopohjaiseen ja esteettömään infrastruktuuriin:** kehitetään yhteisöpuutarhoja ja saavutettavia julkisia tiloja, jotka edistävät sukupolvien välistä vuorovaikutusta ja luontoyhteyttä. Maaseudun ja kaupunkien liikkumisen haasteita voidaan vähentää esimerkiksi varjoisilla kulkureiteillä, viilennysmahdollisuuksilla ja helposti saavutettavilla palveluilla.
- **Vahvistetaan sosiaali- ja terveydenhuollon sekä yhteisöjen tukea ilmastotapahtumia ennen ja niiden jälkeen:** tarjotaan ikääntyneille kohdennettua tukea ja neuvontaa, kehitetään yhteisöllisiä kohtaamispaikkoja ja luodaan mahdollisuuksia sekä tuen saamiseen että sen tarjoamiseen.
- **Lisätään digitaalista osallisuutta kriisitilanteissa:** turvataan luotettavat yhteydet ja tarjotaan ikääntyneille kohdennettua digitukea, jotta sosiaaliset yhteydet sekä terveys- ja hätäpalvelujen saatavuus säilyvät myös poikkeustilanteissa.
- **Vahvistetaan taloudellista resilienssiä kohdennetusti:** tarjotaan korvauksia ja avustuksia ilmastonkestäviin asuntoihin ja infrastruktuuriin sekä edistetään riittävää vakuutusturvaa ja taloudellisia turvaverkkoja.
- **Vahvistetaan ikääntyneiden toimijuutta päätöksenteossa:** osallistetaan ikääntyneitä paikalliseen ilmastonmuutokseen sopeutumisen suunnitteluun ja edistetään sukupolvien välistä yhteistyötä ikäsyryntään vähentämiseksi sekä resilienssiä koskevan yhteisen oppimisen vahvistamiseksi.

Lähteet

1. Ayalon, L., Roy, S., Aloni, O., & Keating, N. (2022). A Scoping Review of Research on Older People and Intergenerational Relations in the Context of Climate Change. *The Gerontologist*, 63(5), 945-958. <https://doi.org/10.1093/geront/gnac028>
2. Lawrance, E. L., Thompson, R., Newberry Le Vay, J., Page, L., & Jennings, N. (2022). The Impact of Climate Change on Mental Health and Emotional Wellbeing: A Narrative Review of Current Evidence, and its Implications. *International Review of Psychiatry*, 34(5), 443-498. <https://doi.org/10.1080/09540261.2022.2128725>
3. Mavrodaris, A. (2023). Climate, extreme weather and the health of older people: An umbrella review and framework for action. *European Journal of Public Health*, 33(Supplement_2). <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad160.167>
4. Patrick, R., Noy, S., McKew, M., Lee, S., Kanda, M., Edwards, S. J., Ali, A., & Bowen, K. (2025). Rapid review on healthy ageing interventions that incorporate action on climate change and sustainability in cities and communities. *Health & Place*, 93, 103435. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2025.103435>
5. Prina, M., Khan, N., Akhter, K. S., Caicedo, J., Peycheva, A., Seo, V., Xue, S., & Sadana, R. (2024). Climate change and healthy ageing: An assessment of the impact of climate hazards on older people. *Journal of Global Health* 14, 04101. <https://doi.org/10.7189/jogh.14.04101>
6. Romanello, M., Di Napoli, C., Drummond, P., Green, C., Kennard, H., Lampard, P., Scamman, D., Arnell, N., Ayeb-Karlsson, S., Ford, L. B., Belesova, K., Bowen, K., Cai, W., Callaghan, M., Campbell-Lendrum, D., Chambers, J., van Daalen, K. R., Dalin, C., Dasandi, N., . . . Costello, A. (2022). The 2022 report of the Lancet Countdown on health and climate change: health at the mercy of fossil fuels. *The Lancet*, 400(10363), 1619-1654. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01540-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01540-9)
7. Setti, A., Stitzel, A., Ottoboni, G., & McCarthy, N. (2025). A Dynamic Approach to Climate Resilience in Ageing. In T. Skillington & A. Setti (Eds.), *Climate Change Resilience Across Societal Contexts: Challenges, Potentials and Visions for the Future* (pp. 91-108). Springer Nature Switzerland. <https://doi.org/10.1007/978->

Kirjoittajat ja hanke:

Dipl. Psych. Andrea Stitzel ja Dr. Annalisa Setti

Hanke: Climate change and healthy AgeinG: co-creating E-learning for resilience and adaptation.

Tunnustukset ja rahoitus:

Euroopan unionin osarahoittama. Projektinumero: 101109005 of the ERASMUS2027 Programme

[chAnGE Website](#) | [chAnGE Youtube channel](#)

Euroopan unionin osarahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanovirasto (EACEA) kantaa. Euroopan unioni ja EACEA eivät ole vastuussa niistä.

Ikääntyneiden psyykkinen ilmastoiresilienssi

Tutkimuksen keskeiset tulokset

Ikääntyneet ovat monin tavoin resilienttejä ja aktiivisia toimijoita yhteisöjen ja yhteiskunnan resilienssin rakentamisessa.

6 RESILIENSSIN TYYPIÄ



SUOSITUKSET PÄÄTTÄJILLE

Yhdistetään terve ikääntyminen ja ilmastonkestävyys toimiksi, joista on hyötyä molemmille.

- 1. Luodaan ilmastokestäviä koteja ja viiennysmahdollisuuksia**
Investoidaan turvallisiin ja kohtuuhintaisiin asumis- ja viiennysratkaisuihin erityisesti alueilla, joilla sosiaalinen yhteys on heikentynyt.
- 2. Laajennetaan pääsyä viheralueille**
Suojellaan ja parannetaan puistoja ja luontoalueita, jotta voidaan tukea psyykkistä hyvinvointia ja yhteyttä luontoon.
- 3. Mahdollistetaan ikääntyneiden osallistuminen**
Otetaan ikääntyneet mukaan kestävien yhteisöjen ja poliittikkojen suunnitteluun. Hyödynnetään heidän tietämystään ja kokemustaan.
- 4. Vahvistetaan sosiaalista yhteyttä ja vastavuoroisuutta**
Tuetaan yhteisöverkostoja ja ohjelmia, joiden avulla ikääntyneet voivat sekä antaa että saada tukea.
- 5. Yhdistetään terveys- ja sosiaalihuolto ilmastotoimiin**
Tarjotaan ikääntyneille sopivia tukipalveluja, joissa käsitellään samanaikaisesti ilmastoriskejä ja mielenterveyttä.



Ota huomioon yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasot yhdessä – ne ovat vuorovaikutuksessa ja vahvistavat toistensa resilienssiä suhteessa ilmastonmuutokseen.

