

Terveyttä metsästä, tietoa tilalta – tulosten esittelyä

Terveysmetsämallit työ- ja toimintakyvyn edistämisessä (ESR)

Tilalta tietoon ja työelämään (ESR)

Maija Lipponen, tutkija, Luonnonvarakeskus maija.lipponen@luke.fi

Planetaarinen terveys ja kestävä hyvinvointi



Kuva: Jari Lindeman/Luke

- Planetaarinen terveys siltana ihmisen terveyden ja kestävyys edistämisen välillä ([Mikaela Grotenfelt-Enegren, Charlotta Holmström ja Jaana Laisi 2023](#))
- Planetaarinen terveys tarkoittaa systeemistä tapaa tarkastella ihmisen ja muun luonnon välisiä yhteyksiä
- Ihmisten toiminta vaikuttaa ympäristöön, ja muutokset ympäristössä vaikuttavat vuorostaan ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin.
- Kestävä yhteiskunta – ihmisen hyvinvoinnin edellytysten täyttymistä tavoitellaan maapallon kantokyvyn rajoissa (Raworth K. 2017)
- Kestävä hyvinvointi - merkityksellisyyden kokemukset, oman itsen hahmottaminen osana ympäröivää maailmaa (Helne & Hirvilammi 2021, Lipponen ym. 2023 julkaisuprosessissa)

Terveysmetsämalleja kehittämässä

- Terveysmetsä = toimintamalli luonnon tutkittujen hyvinvointivaikutusten hyödyntämiseen terveyden edistämisessä
- Sipoon terveysmetsätoiminta toimi inspiraationa Kainuun kehittämistyössä
 - Mallissa hoitaja, lääkäri tai sosiaalialan ammattilainen voi antaa asiakkaalleen reseptin ohjatulle luontoretkelle.
 - Tuore tutkimus (Kolster ym. 2023) osoitti, että
 - Osallistujien psyykkinen hyvinvointi koheni kliinisesti merkitsevästi.
 - Myös koettu terveys ja toimintakyky kohenivat.
 - Luontointervention mielenterveyshyöty ei selity pelkästään fyysisellä aktiivisuudella.



Kuva: Jari Lindeman/Luke

Terveysmetsämallit ja Tilalta tietoon ja työelämään

- Jatkettiin kehittämistyötä [Terveysmetsämallit-](#) ja [Tilalta tietoon ja työelämään](#) -hankkeissa Kainuussa 2021-23.
 - luonto- ja eläinavusteisten menetelmien kehittäminen haastavassa asemassa olevien palveluissa
- **Koulutus** sote- ja työllisyyspalveluiden ammattilaisille, järjestöille, kunnille
- **Retkivälinepakkaukset** mm. sairaalan henkilöstön käyttöön
- **Terveysmetsäkartoitukset**: Sairaalanrinteen terveysmetsä ja muut kohteet Kainuussa
- **Kartta**, jolla yksityiset käyttäjät, asiakasohjaajat ja kuntien kaavoitus voi arvioida luontokohteen soveltuvuutta terveysmetsäksi
- **Vertaisarvioidut hyte-toimintamallit** terveysmetsä- ja eläinavusteisesta toiminnasta [THL:n sivulle](#)
- Tulossa **videot** ja **opasjulkaisu** terveysmetsätoimintaan, julkaistaan hankkeiden yhteisessä [tulosseminaarissa 23.11.23](#)



Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 94/2023

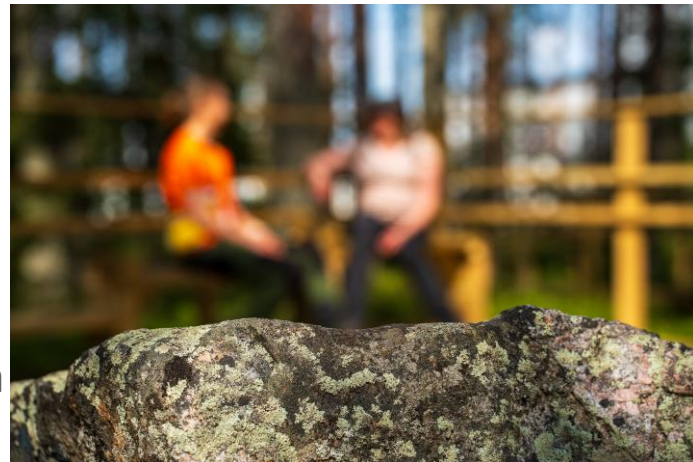
**Terveysmetsätoiminta
hyvinvoinnin ja terveyden
edistämiseksi**

Maija Lippinen, Elina Vehmasto, Jenni Simkin,
Katja Keränen, Anu Rätty ja Paula Pursiainen

Luke
LUONNONVARAKESKUS

Mikä on terveismetsä?

- Terveismetsiä on perustettu eri puolilla maailmaa. Aasiassa terveismetsiä käytetään esimerkiksi työuupumuksen hoidossa.
- Suomessa erityisiä terveismetsäalueita on perustettu esimerkiksi sairaaloiden läheisyyteen.
- Terveismetsät voivat tuoda tietoisuuteen luonnon terveyshyötyjä.
- Ohjattu terveismetsätoiminta tukee luontoyhteyttä ja nostaa esiin ihmisen toiminnan merkitystä luontoympäristöille.
- Suomessa ei ole käytössä terveismetsien sertifiointia, mutta laatukriteerejä voidaan pohtia olemassa olevan tutkimustiedon pohjalta. (Lipponen ym. 2023 [Terveismetsätoiminta hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä](#))



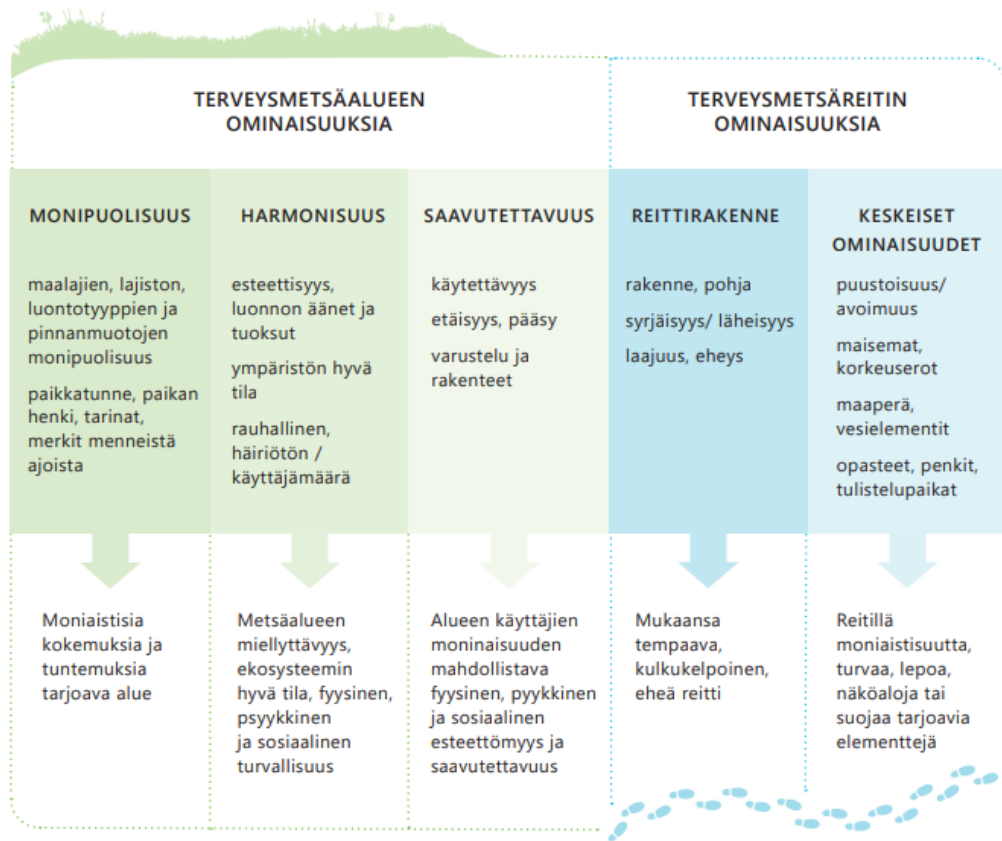
Kuva: Jari Lindeman/Luke

Luontointervention vaikuttavuusketju



Kuvio: Vehmasto ja Lipponen muokanneet ja mukailleet lähteistä: Beute ym. 2023; Haveri & Simkin 2023; Kolster 2023; Tyrväinen ym. 2018; Hartig ym. 2014. Julkaisussa Lipponen ym. 2023.

Terveyttä edistävän luontokohteen ominaisuuksia



- Terveysmetsä voi olla talous-, monikäyttö- tai suojeltua metsää (Tyrväinen ym. 2017)
- Luonnonmukainen iäkkäämpi metsä näyttää toimivan parhaiten terveystermineinä (Simkin 2020, 2021)

Kajaanin Sairaalanrinteen Terveysmetsän perustaminen

- Tukee Kajaanin kaupungin strategiaa sekä Kainuun hyvinvointialueen uuden sairaalan luontoteemaa ja kuntoutuksellista otetta
- Monialainen suunnitteluyhteistyö
 - Luonnonvarakeskus ja Kajaanin ammattikorkeakoulu
 - Kainuun hyvinvointialue (ent. Kainuun sote)
 - Kuntoutuspalvelut
 - Viestintä
 - Tietohallinto- ja tekniset palvelut
 - Kajaanin kaupunki
 - Ympäristötekkinen toimiala: kaavoitus ja maankäyttösunnittelu; kunnallistekniikka ja liikunta
 - Vammaisneuvosto
 - Suunnittelussa konsultoitu myös mm. viheralan yrityksiä sekä Suomen Paralympiakomiteaa ja Invalidiliitto ry:ä



Kajaanin Sairaalanrinteen terveystieteiden toteutus

- Terveystietämallit-hankkeessa koordinoitiin yhteissuunnittelua ja laadittiin yleissuunnitelma (Keränen 2022), jonka pohjalta kaupunki teki tarkemmat rakennussuunnitelmat
- Kaupunki ja hyvinvointialue rakennuttivat esteettömän reitin ja laavun; luontopolut ja kuntoreitti olivat jo olemassa
- Toteutus ja ylläpito Kajaanin kaupunki ja Kainuun hva



Kuvat: Jari Lindeman/Luke

Esteetön reitti

- Infotaulu reitin alussa tarjoaa tietoa luonnon hyvinvointihyödyistä
- Kohokartta kertoo reitin kulun
- Infotaulu, aistiharjoiteopasteet, reittiopasteet ja kartta soveltuvat myös ei-näkeville
- Reitillä kaiteet, levähdyspisteitä ja istuimia
- Reititys ja aistiharjoitteet pidentävät kävijän viipymää



Kuvat: Jari Lindeman/Luke

Luontopolku ja kuntoreitti

- Terveysmetsässä on 1 km mittainen kuntoreitti, joka liittyy latuverkostoon
- Metsän halki kulkee luontopolku, joka sopii hyvin erilaisten harjoitteiden tekemiseen



Kuvat: Jari Lindeman/Luke

Miten terveystieteitä hyödynnetään?

- Kaupunkilaisten liikkumis- ja virkistytymispaikka
- Päiväkotit, koululais- ja opiskelijaryhmät
 - Virkistys- ja oppimisympäristö
- Järjestöjen toiminta
 - Sote- ja potilasjärjestöt, mm. näkövammaiset
- Alueen työntekijät
 - Työhyvinvointi, palaverit, kehityskeskustelut
 - Eri alojen työntekijöitä koulutettu luontomenetelmien käyttöön: ”Lupa” hyödyntää luontoa tavoitteellisesti hoitotyössä
 - Retkivälinepakkauksia asiakaskäyttöön lainattavissa
- Sairaalan potilaat
 - Ammattilaisten ohjaamalla harjoitteilla voidaan tukea kulloisia tavoitteita
 - Hyödynnetään mm. toiminta- ja fysioterapiassa, kuntoutusarvioinneissa, mielenterveyskuntoutuksessa
- Potilaiden omaiset
 - Metsä toimii hengähdyspaikkana potilaiden omaisille

”Lupa” hyödyntää
luontoa
tavoitteellisesti
hoitotyössä



Kuva: Jari Lindeman/Luke

Tutkimusta terveystieteisiin liittyen

- Miten luonnon laatu vaikuttaa hyvinvointikokemuksen syntyyn (kts. esim. Simkin 2020, 2021)
- Millaisia vaikutuksia luontointerventioilla on stressiin, koettuun kipuun ja uupumukseen (ks. esim. [Lipponen ym. 2022](#) ja [suomenkielinen tiivistelmä Luke-blogissa](#))
- Mitä hyötyjä terveystieteillä on ammattilaisten osaamisen ja asiakkaiden hyvinvoinnin näkökulmasta
- Miten terveystieteet edistävän kestävästi hyvinvoinnin päämääriä



Kiitos!

