

# Kajaanin sairaalanrinteen terveysmetsän toteutus ja käyttö

## Implementation and use of Kajaani Health Forest

Maija Lipponen, tutkija, Luonnonvarakeskus,  
väitöskirjatutkija, Itä-Suomen yliopisto



Kajaanin kaupunki



KAINUUN  
hyvinvointialue

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



# Mikä on terveysmetsä?

- Terveysmetsiä on perustettu eri puolilla maailmaa.
- Suomessa erityisiä terveysmetsäalueita on perustettu hiljattain sairaaloiden läheisyyteen.
- Suomessa ei ole käytössä terveysmetsien sertifiointia, mutta ominaisuuksia voidaan pohtia olemassa olevan tutkimustiedon pohjalta.
- Terveysyhyötyjä on mahdollista saada muistakin luontoympäristöistä kuin nimetyistä terveysmetsistä.
- Terveysmetsät voivat tuoda esille ihmisen ja luonnon hyvinvoinnin yhteyttä

# What is a health forest?

- Health forests have been established in different parts of the world.
- In Finland, special health forest areas and routes have been established recently near hospitals.
- There is no health forest certification in use in Finland, but properties of health forests can be considered based on existing research data.
- Health forests can highlight the connection between human and nature health.
- Health benefits can be obtained from natural environments other than designated health forests.

# Kajaanin terveystieteiden tavoitteet

**Monialainen suunnitteluyhteistyö, jossa tavoitteeksi terveystieteille asetettiin:**

- Kuntalaisten hyvinvoinnin edistäminen
- Esteetön luontoon pääsy
- Sairaalan potilaiden kuntoutumisen tukeminen
- Potilaiden omaisten jaksamisen tukeminen
- Sairaalan työntekijöiden työhyvinvoinnin tukeminen
- Matkailijoiden virkistäytyminen, järjestöt
- Lasten ja nuorten oppiminen ja hyvinvointi

# Goals of Kajaani health forest

**Multidisciplinary planning cooperation, where the goal was set for the health forest:**

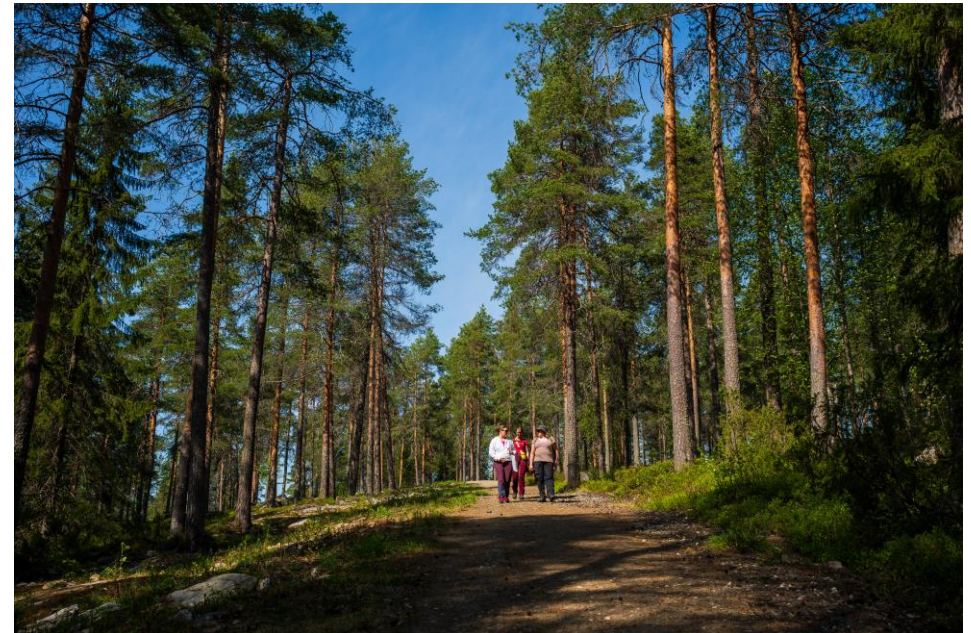
- Promoting the well-being of local residents
- The need for an accessible nature trail in Kajaani
- Supporting the rehabilitation of hospital patients
- Supporting the families of patients
- Supporting the well-being of hospital workers
- Recreation for tourists, associations
- Well-being of children and young in nearby schools

# Kajaani Health Forest

- Suunnittelua tehtiin osana hankkeita [Luontoperustaisen osaamisen kehittäminen](#) ja [Terveysmetsämallit työ- ja toimintakyvyn edistämisessä](#) (Luke, Kamk)
  - Yleissuunnitelma Katja Keränen (2022), rakennussuunnitelma Kajaanin kaupunki
  - Kajaanin kaupunki ja Kainuun hyvinvointialue rakennuttivat ja ylläpitävät reittiä
- Planned as part of the projects [LuPeOs- Developing nature-based competences](#) and [Health Forest in Promoting Work and Functional Abilities](#)
  - General plan by Katja Keränen (2022), specific plan by City of Kajaani
  - City of Kajaani and Wellbeing services county of Kainuu built and maintain the route



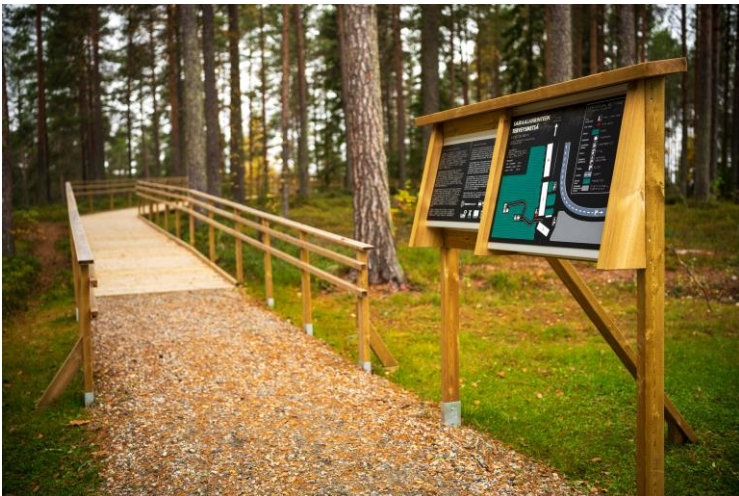
Accessible route. Photo Jari Lindeman/Luke



Nature trail. Photo Jari Lindeman/Luke

# Routes in Kajaani Health Forest

- Tietoa luonnon hyvinvointihyödyistä
- Esteetön reitti:
  - Käsijohteet, istuimet, levähdyspaikat, opastetauluja aistiharjoituksiin
  - Laavu ja nuotiopaikka
  - Opasteet ja kartta pistekirjoituksena
- Luontopolut
- Information about the health benefits of nature
- Accessible route:
  - Handrails, seats, resting spots and information boards for sensory exercises
  - Small shelter and campfire site
  - Map and texts also sensible, not only visual
- Nature trails



Map and texts are also sensible, not only visual



Photos: Jari Lindeman/Luke



Nature is inside of the accessible route.

# **Terveysmetsän käyttö hyvinvointialueen työssä**

Kyselytutkimus Kainuun ja Päijät-Hämeen hyvinvointialueiden työntekijöille kesällä 2024, 205 vastausta, joista 32 Kainuusta:

- Vastaajista 72% työskenteli terveyden ja sairaanhoidon palveluissa, 16% sosiaali- ja perhepalveluissa, 12% muissa palveluissa.
- Vastaajista 100% tiesi, että sairaalan vieressä on terveysmetsä.
- Puolet vastaajista oli hyödyntänyt terveysmetsää työssään.
- Luontoympäristöjen hyödyntäminen työssä oli lisääntynyt hieman terveysmetsän myötä (ka. 2,2 "2=hyvin vähän" -> 3,0 "3=vähän")

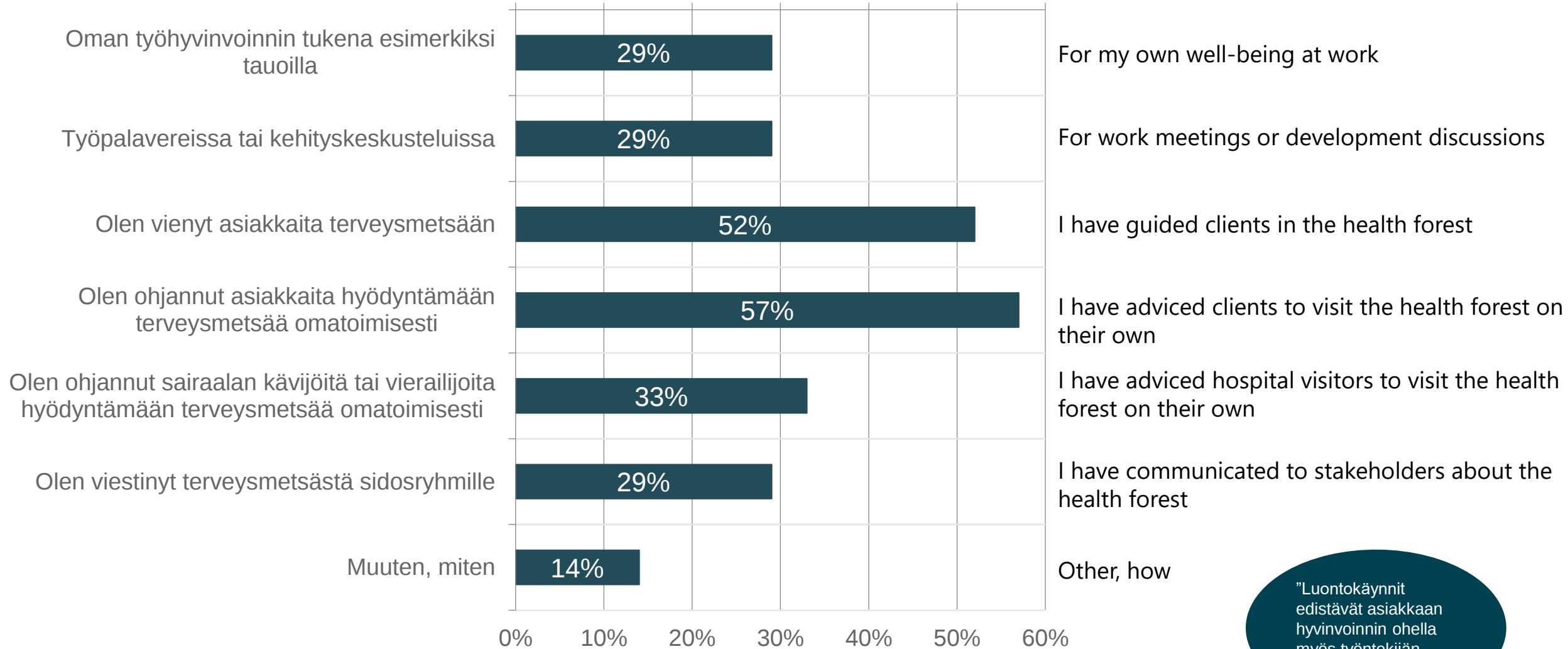
# **Use of Kajaani Health Forest in social and health services**

Survey for the workers of wellbeing service counties of Kainuu and Päijät-Häme during summer 2024, 205 responses total, 32 from Kainuu:

- 72% of responders worked in health and medical services, 16% social and family services, 12% in other services.
- 100% of responders knew about the health forest.
- Half of the responders had used health forest at their work.
- The use of natural environments had increased slightly from "very little" (2,2) to "little" (3,0)

## Jos olet hyödyntänyt terveysmetsää, miten? If you have used the health forest, how? (voit valita monta tai jättää vastaamatta)

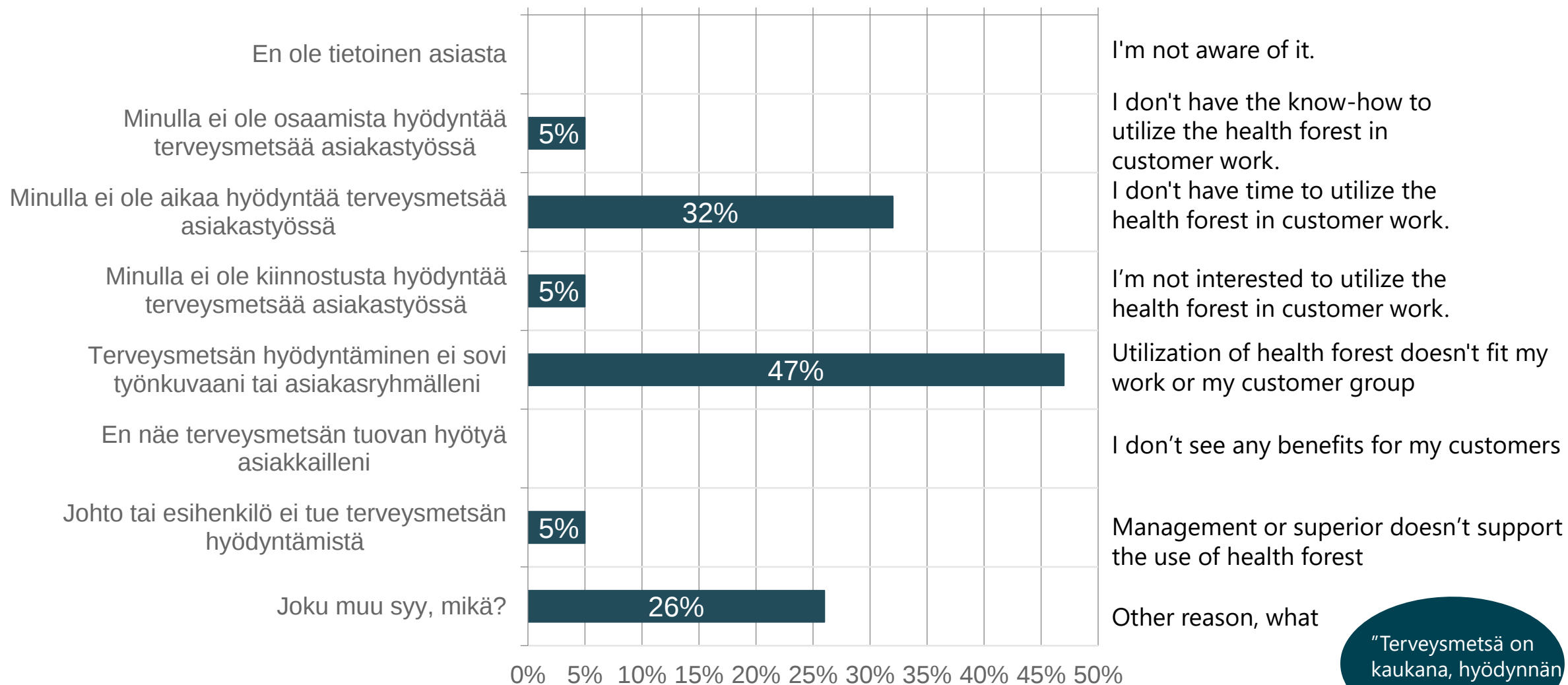
N=21, valittujen vastausten lukumäärä: 51



"Luontokäynnit edistävät asiakkaan hyvinvoinnin ohella myös työntekijän hyvinvointia."

# Jos et ole hyödyntänyt terveysmetsää ollenkaan tai niin paljon kuin haluaisit, miksi et? If you have not used the health forest at all or at the volume you liked to, why not? (voit valita monta tai jättää vastaamatta)

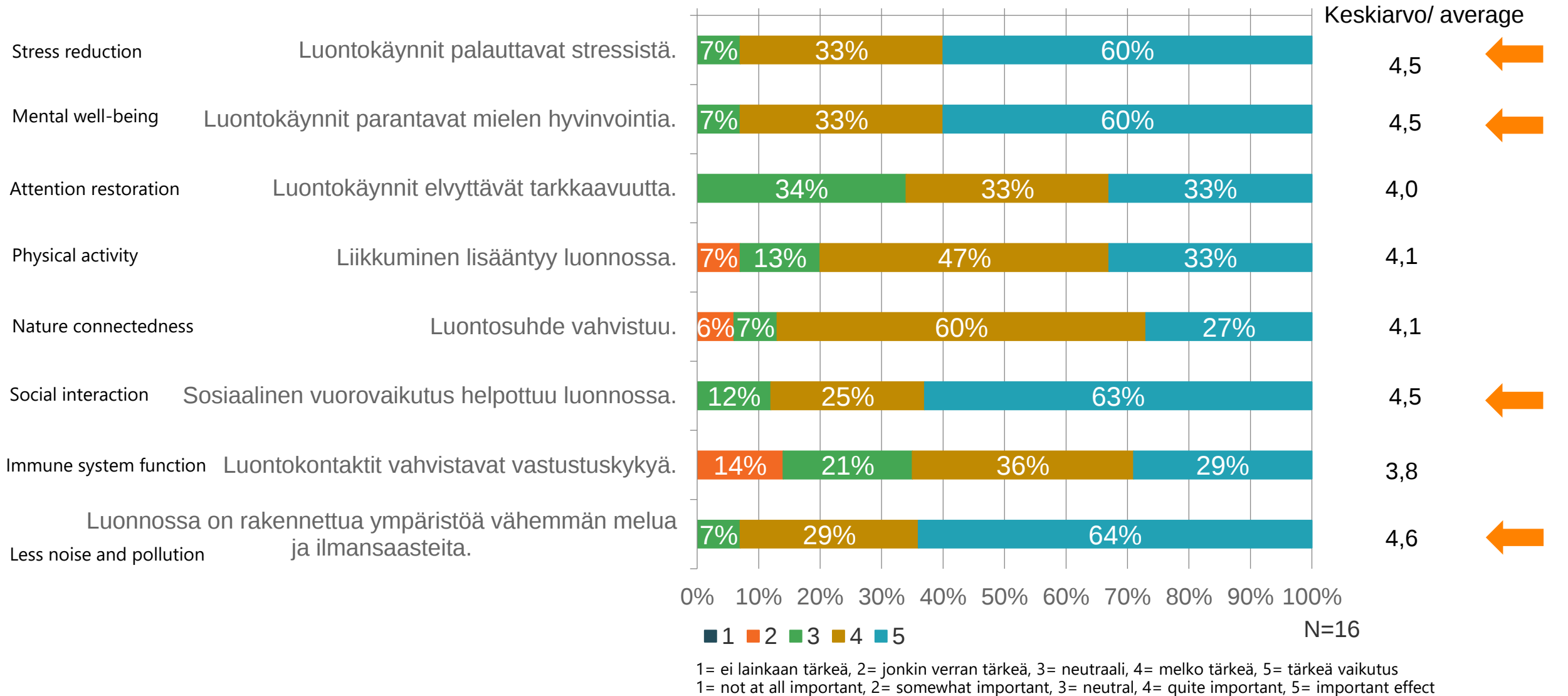
N=19, valittujen vastausten lukumäärä: 23



"Terveysmetsä on kaukana, hyödynnän muuta luontoa."

**Jos olet hyödyntänyt terveystietsä työssäsi, millaisia vaikutuksia arvioit sillä olleen asiakkaidesi hyvinvointiin ja miten tärkeäksi arvioit vaikutuksen. Valitse ne vaikutukset, joita arvioit olleen, ja arvioi niiden tärkeyttä.**

**If you have utilized a health forest in your work, what kind of impact do you think it had on the well-being of your customers and how important do you consider the impact to be. Select the effects that you estimate to have been and assess their importance.**



# Materials and future studies

- Training of the professionals about the health benefits of nature is important. For that, there are materials:
  - [Video](#) and [guide book](#) (also in [finnish](#)) to implement Kainuu Health forest model
  - [A map](#) to find areas in Kainuu that support wellbeing (for individuals, workers and e.g. land use planning)
  - Excursion kit can be borrowed for patient work from the hospital library
  - More materials on [Luke Health Forest project page](#)
  - Free online course [Nature-based well-being](#) with a lot of materials (Luke & University of Turku)
- The work about the role of nature in social, health and well-being services will continue in our projects
  - [Nature Prescription](#) (Luontolähetä) where a study about a planetary health intervention will be conducted
  - Planetary Health for promoting social inclusion ([Plate Human](#)) and natural environment ([Plate Nature](#))



Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 94/2023

**Terveysmetsätoiminta  
hyvinvoinnin ja terveyden  
edistämiseksi**

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



**Kiitos! Thank you!**