

”

LUONTOLÄHTÖISYYS TUO UUSIA RATKAISUJA SOTE-PALVELUIHIN

Puheenvuoroja Ympäristötiedon foorumin tilaisuudesta 9/2016

Luonnon psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset terveyshyödyt ovat tutkimusten mukaan kiistattomat. Luontolähtöiset terveys- ja hyvinvointipalvelut voivat tarjota uusia ja kustannustehokkaita ratkaisuja sote-sektorin haasteiden hallintaan.

Suomessa tehdyissä kokeiluissa on jo saatu lupaavia tuloksia erityisryhmien sosiaalipalveluissa ja kuntoutuksessa. Yhteistyötä kuntien ja palveluita tarjoavien yrittäjien välillä tulisi lisätä luontolähtöisten palvelujen käyttöön ottamiseksi laajemmin. 10.11.2016 tehdyllä kutsuretkellä Hattulan Ylitalon alpakkatilalle kuultiin tutkimustaustaa luonnosta hyvinvoinnin tuottajana sekä palveluntuottajien ja ostajien kokemuksia.

MITÄ LUONNON TERVEYSHYÖDYISTÄ TIEDETÄÄN

Tutkimusnäyttö luonnon terveyshyödyistä on yhä vahvempaa. Luontoympäristöt palauttavat stressistä ja

parantavat keskittymiskykyä tiiviisti rakennettuja kaupunkiympäristöjä enemmän. Luontokäynneillä on mitattu myönteisiä fysiologisia muutoksia, kuten sydämen sykkeen ja verenpaineen alenemista sekä lihasjännityksen ja stressihormonipitoisuuksien vähenemistä.

LÄHILUONTO LISÄÄ TERVEYTTÄ

Helposti saavutettava luontoympäristö houkuttaa ulkoiluun ja liikuntaan. Laajoissa väestötason epidemiologisissa ulkomaisissa tutkimuksissa on havaittu, että vihreillä asuntoalueilla sairastetaan vähemmän ja kuolleisuus on pienempi. Lähiluonto näyttää lisäävän ihmisten fyysistä aktiivisuutta ja sosiaalisia kontakteja sekä elvyttävän mieltä ja elimistöä.

Luonnonvarakeskuksen valtakunnallisessa tutkimuksessa havaittiin lähellä sijaitsevan luonnon lisäävän ulkoilun

määrää ja edistävän väestön terveyttä suomalaisissa kaupungeissa. Luonnon läheisyys vähentää myös väestöryhmien terveyseroja.

Luontokontaktien ja luonnon monimuotoisuuden väheneminen on voinut osaltaan johtaa monien ei-tarttuvien sairauksien, kuten allergioiden ja astman yleistymiseen länsimaissa. Luontokontaktin hyödyt liittyvät ihon ja suoliston bakteerikannan monipuolistumiseen ja sitä kautta vastustuskyvyn paranemiseen. Itäsuomalaisia koululaisia tutkittaessa havaittiin vähemmän allergioita niillä nuorilla, joilla oli monimuotoista luontoa asuinympäristössä keskimääräistä enemmän.

MIKÄ LUONTOHOIVA?

Luontohoiva ja luontolähtöiset palvelut ovat suhteellisen uusia käsitteitä, mutta esimerkiksi puutarhanhoitoa on käytetty pitkään osana hoitoa ja kuntoutusta esimerkiksi mielenterveyslaitoksissa.

Luonto voi olla terveyspalveluissa osana itsehoitoa esimerkiksi unettomuuden ja mielenterveyden ongelmien hoidossa. Oleskelu tai liikkuminen luonnossa voi helpottaa stressin, ahdistuneisuuden ja masennuksen oireita sekä auttaa painonhallinnassa. Liikkumaan houkuttavia luontokäyntejä voidaan käyttää mm. osana 2-tyypin diabeteksen hoitoa.

Luontohoiva tarjoaa monia hyötyjä ennaltaehkäisevässä terveydenhoidossa, työkyvyn palauttamisessa ja kuntoutuksessa. Luontohoivaa käytetään Suomessa esimerkiksi lastensuojelussa, sosiaalisessa kuntoutuksessa, vanhusten päivätoiminnassa ja maahanmuuttajien kotouttamistoinnassa sekä tyky-toiminnassa. Lasten kohdalla luonto voi rauhoittaa ylivilkkautta ja aktivoida liikkumaan.

Käytännössä luontohoiva voi olla puutarhanhoitoa ja maatiiloilla toimimista, kalastusta tai eräilyä, eläinavusteis-

Laatikko 1.

LUONNON TERVEYSHYÖDYT PÄHKINÄNKUORESSA

- Luonto elvyttää ja auttaa palautumaan stressistä: Keskittymiskyky paranee, syke ja verenpaine alenevat.
- Luonto lisää fyysistä aktiivisuutta ja houkuttelee liikkumaan. Liikumme luonnossa huomaamattamme reippaammin kuin sisätiloissa, vaikka liikunta tuntuu kevyemmältä.
- Altistuminen luonnon mikrobeille parantaa vastustuskykyä ja auttaa ehkäisemään sairauksia
- Luonnossa oleilu edistää sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä: Luonnossa olemme tasavertaisia ja suhtaudumme myönteisemmin muihin ihmisiin.

sia aktiviteetteja tai luontoon liittyviä kädentaitoja silloin, kun esimerkiksi sää tai ryhmän toimintarajoittuneisuus eivät salli suoraan luonnossa liikkumista. [Luontoavusteisen toiminnan vuosikellot](#) auttavat suunnittelemaan kulloinkin sopivia luontohoivan muotoja.

LUONTO MIELENTERVEYSTYÖSSÄ

Mielenterveystyössä puistoja ja luontoalueita sekä kasvien istutusta ja hoitoa on hyödynnetty jo pitkään.

Hyvä ohjaus ja ohjaussuhde

Terveyttä tukeva ympäristö

Osallisuus

Onnistumiset ja uuden oppiminen

Toiminnallinen identiteetti

(Lähde: Tuomo Salovuori 2012)

Kuva 1. Voimaantuminen Green Care -puutarhatoiminnan ohjauksessa

Viherympäristö voi lievittää fyysisiä oireita ja vähentää sitä, kuinka häiritseviksi oireet koetaan. Luonto lisää toiminnan ja kokemisen mahdollisuuksia ympäristössä, mikä lisää aktiivisuutta ja sosiaalista vuorovaikutusta. Sairaalaympäristöissä tätä vaikutusta voidaan hyödyntää tuomalla luontoelementtejä odotustiloihin ja lisäämällä sairaaloiden ulkotilojen vihreyttä. Esimerkiksi Pitkänien sairaalassa on kasvihuone, jossa järjestetään puutarha-avusteista toimintaa.

Mielenterveyskuntoutuksessa luontoympäristöä voidaan käyttää ahdistuksen, levottomuuden ja masennuksen lievittämiseen sekä apuna tunteiden tunnistamisessa ja sanoittamisessa. Vanhusten hoivalaitoksissa on saatu hyviä kokemuksia puutarha-avusteisesta toiminnasta. Muistisairailta vanhuksilla viherympäristön tuottamat virikkeet, kuten vuodenaikojen myötä muuttuvat piirteet, sekä kontaktit eläimiin, herättävät myös usein muistoja ja mielikuvia, mistä voi olla apua hoidossa.

TYÖTERVEYDESSÄ PALJON MAHDOLLISUUKSIA

Työhyvinvoinnin edistämässä luonnon terveyshyödyt tunnistetaan vielä heikosti. Tietotyöläiset tarvitsevat päivän mittaan taukoja ja palautumista työskennelläkseen tehokkaasti. Luonto voi samanaikaisesti sekä rauhoittaa että piristää. Luontohoiva voisi estää stressin syntymistä ja alkavaa työuupumusta.

Luontoympäristö palauttaa tutkimusten mukaan tarkkaavaisuutta ja keskittymiskykyä muita ympäristöjä tehokkaammin. Luonto on myös yhteydessä luovuuteen ja uusien ideoiden saamiseen. Näitä luonnon vaikutuksia tulisi hyödyntää työympäristöissä nykyistä paremmin. Luontoa voidaan tuoda sisätiloihin viherseinien, -kasvien, luontokuvien tai virtuaalisten luontoympäristöjen avulla. Työympäristöjen luontoalueita voi hyödyntää kävelykokouksissa, lounas- ja kahvitauoilla tai mikrotauolla työpäivän lomassa. Myös johtoryhmäkokoukset, kehityskeskustelut tai vaikkapa fysioterapian voi siirtää ulos luontoon. Myös luontoaktiviteetteja vapaa-ajalla tulisi tukea.

LUONTOKÄYNNELLÄ ON MITATTU
MYÖNTEISIÄ FYSIOLOGISIA
MUUTOKSIA.



LUONTOHOIVA KÄYTTÖÖN!

Vuoden 2017 alusta Suomessa lanseerataan Green care -laatu-merkki, joka takaa ostajalle palvelun laadun. Luontohoivan täydennyskoulutus on myös aloitettu korkeakouluissa. Valmiita malleja luontohoivan käyttöön on jo olemassa, ja luontolähtöisiä ratkaisuja tarjoavien yritysten lukumäärä ja palveluiden kirjo kasvaa jatkuvasti. Etenkin julkisen sektorin kannattaa hyödyntää lisääntyvät mahdollisuudet.

Nykyisin luontolähtöinen terveys- ja hyvinvointitoiminta on pirstoutunut eri toimijoiden ja hallinnonalojen kesken. Haasteena luontolähtöisten ratkaisujen hyödyntämisessä on myös sote-kentän epävarma tilanne. Isojen mullistusten alla tarvitaan uskallusta uusien ratkaisujen käyttöönottoon.

Innostusta luontolähtöisten palvelujen hyödyntämiseen on monilla tahoilla. Olemassa olevat hyvät esimerkit ja

niiden menestystekijät tulisi tunnistaa entistä paremmin. Yhteistyötä ja rohkeita kokeiluja kuntien, yrittäjien ja luontohoivan menetelmiä jo hyödyntävien toimijoiden kanssa tulisi lisätä.

LUONTO LÄHELLE JA TERVEYDEKSI

Suomessa on selvitetty laajasti luonnon vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Selvityksen päätuloksena esitettiin, että Suomeen tulisi perustaa kansallinen [Luonto lähelle ja terveydeksi -ohjelma](#), joka edistää terveys- ja hyvinvointivaikutusten hyödyntämistä yhteiskunnan eri sektoreilla. Toimintaohjelman ydintavoitteita ovat sairauksien ehkäiseminen, luonnon käytön lisääminen sosiaali- ja kasvatustyön tukena sekä kannattavan elinkeinotoiminnan rakentaminen terveyshyödyistä. Myös kansalaisten tietämystä tulisi lisätä tästä tärkeästä teemasta.

JOHTORYHMÄKOKOUKSET VOI
SIIRTÄÄ ULOS LUONTOON.



HYVIÄ TULOKSIA KOKEILUKOhteista

Sipoossa alkoi syksyllä 2015 kokeilu, jossa mielenterveyskuntoutujia ja 2-tyyppin diabetespotilaita viedään säännöllisille luontokäynneille osana hoitoa. Terveysmet-sähankkeessa kokeiltiin käytännössä, miten sosiaali- ja terveystalvuiden asiakkaille suunnatut, ohjatut ja säännölliset metsäretket vaikuttivat. Metsäretkeläisille annettiin luontoelämyksiä lisääviä tehtäviä ja retkien aikana ruokailtiin yhdessä. Palaute oli positiivista, ja terveysvaikutuksia sekä lisääntyneitä aktiivisuutta havaittiin.

Myös kokemukset kunnissa toteutetuista kokeiluista esimerkiksi vanhus-, vammais-, nuoriso- ja lapsityössä ovat olleet rohkaisevia. Ylitalon alpakkatila Hämeessä on edelläkävijä laajassa moniammatillisessa yhteistyössä. Hat-tulan kunnan kokemukset eläinavusteisesta toiminnasta lastensuojelun asiakkaiden kanssa ovat olleet lupaavia. Alpakoiden kanssa toimineet erityislapsen olivat saaneet apua tunteiden ilmaisuun ja tunnistamiseen sekä heidän sosiaaliset taitonsa olivat parantuneet jo lyhyen pilottijak-sen aikana.

SUOSITUKSIA

- Luonnon tarjoamia hyötyjä tulisi ymmärtää laajemmin päättäjien keskuudessa. Myös kansalaisten tietämystä luonnon todennetuista terveyshyödyistä tulee lisätä.
- Sote-palveluissa tulisi ennakkoilulottomasti tehdä luontolähtöisten palvelujen kokeiluja ja ottaa niitä laajemmin käyttöön. Jo olemassa olevat hyvät esimerkit sekä niiden menestystekijät tulisi tunnistaa kattavasti. Esimerkiksi syrjäytymisen ennaltaehkäiseminen tarjoaisi mittavia säästöjä. Suomella olisi mahdollisuus profiloitua luontolähtöisten palvelujen edelläkävijänä myös maailmanlaajuisesti.

- Tarvitaan lisää sektori- ja toimialarajat ylittävää yhteistyötä kuntien, palveluja tarjoavien yritysten ja luontolähtöisiä palveluita hyödyntäneiden järjestöjen ym. tahojen välillä.
- Myös kauempana sijaitsevalla maaseudulla on mahdollista toimia luontolähtöisten terveys- ja hoivapalvelujen tuottajana. Maaseutukuntia tulisikin tukea ennakkoluulottomiin kokeiluihin sekä luoda kuntarajat ylittäviä verkostoja.
- Luontohoiva tulee tuoda työelämään: kävelykokouksia, lounas- ja kahvitaukoja tai mikrotaukoja tulisi pitää luontoympäristössä. Luontoa voidaan tuoda sisätiloihin viherseinien, -kasvien, luontokuvien tai virtuaalisten luontoympäristöjen avulla. Johtoryhmäkokoukset, kehityskeskustelut tai vaikkapa fysioterapian voi mahdollisuuksien mukaan siirtää ulos luontoon.
- Kaavoituksessa tulee ottaa huomioon, että luonto- ja viheralueita säilyy ihmisten arkisissa elinympäristöissä. Erityisesti lähellä sijaitseva luonto lisää ulkoilun määrää ja tasaa terveyseroja eri tuloluokkien välillä.
- Lisää tutkimustietoa luontohoivan pitkän aikavälin vaikuttavuudesta tarvitaan.
- Suomeen tulisi perustaa kansallinen Luonto lähelle ja terveydeksi -ohjelma, joka edistää terveys- ja hyvinvointivaikutusten hyödyntämistä yhteiskunnan eri sektoreilla.

**SOTE-MULLISTUKSISSA
TARVITAAN USKALLUSTA
UUSIEN RATKAISUJEN
KÄYTTÖÖNOTTOON.**



Julkaisu on osa Puheenvuoroja Ympäristötiedon foorumin tilaisuudesta -sarjaa. Ympäristötiedon foorumi edistää ajankohtaisen, tieteellisen ympäristötiedon käyttöä yhteiskunnallisessa päätöksenteossa.

WWW.YMPARISTOTIEDONFOORUMI.FI

Julkaisu on koostettu Sote-palveluita luonnosta -kutsuretken aikana pidettyjen puheenvuorojen pohjalta. Retken toteuttivat 10.11.2016 Maaseutupolitiikan ekosysteemipalvelut -verkosto, GreenCareLab-hanke, Ympäristötiedon foorumi sekä valtakunnallinen GreenCare-koordinaatiohanke.

Retken aikana tutkija- ja asiantuntijapuheenvuoroja esittivät professori Liisa Tyrväinen (Luonnonvarakeskus), Tuomo Salovuori (Sininauhaliitto) ja Anders Mickos (Sipoon kunta). Julkaisun on koonnut Kirsi-Marja Lonkila.

