



MAASEUTU 2020

Luontoperustaisuus hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä HYTE-kertoimen indikaattorikehittämisen näkökulma

Vaikuttavuuden tutkimuksen päivät, Itä-Suomen yliopisto

Kuopion kampus 4.-5.12.2018

Elina Vehmasto, Luonnonvarakeskus, Luke

HyvinVoi-koordinaatio (2018-2021)



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



HyvinVoi
KOORDINAATIO

HYTE-kerroin – kannustin kunnille

- ”Kunnille otetaan käyttöön **hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen valtionosuuden lisäosa eli HYTE-kerroin**.
- HYTE-kerroin on kannustin, joka tarkoittaa, että kuntien rahoituksen **valtionosuuden suuruus määräytyy osaksi niiden tekemän hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyön mukaan**. Tällä halutaan varmistaa kuntien aktiivinen toiminta asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi myös sote-uudistuksen jälkeen.
- Kannustin on suunniteltu otettavan **käyttöön vuoden 2021 alusta**, jolloin kunnille jaetaan ensimmäisen kerran uudistuksen jälkeinen valtionosuus. Jo nyt tehtävä työ tulee siis vaikuttamaan rahoitukseen.”

Lähde: THL:n verkkosivu

- Suunnitellun HYTE-kertoimen prosessi-indikaattorit tulevat THL:n TEA-tiedonkeruusta.
- Käytettävä tietopohja koostuu tiedoista, jotka saatavilla kaikista kunnista.
- **Tietopohjaa kehitetään ja uusia indikaattoreita otetaan käyttöön, kun luotettavaa ja vertailukelpoista tietoa on saatavilla.**

Kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen lisäosa



Lähde: THL:n verkkosivu

Mikä merkitys luontoperustaisuudella on hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä?

- **Mitä luontoaltistus tekee ”automaattisesti”**

Luontokäynti edistää stressistä palautumista ja elvyttää tarkkaavaisuutta nopeasti

- Luontokäynti näkyy **fysiologisina muutoksia**, kuten sydämen sykkeen ja verenpaineen alenemisena sekä lihasjännityksen ja stressihormonipitoisuuksien vähenemisenä.¹
- Lyhyetkin luontokäynnit edistävät stressistä palautumista, parantavat mielialaa ja **mielenterveyttä**.²
- Luonnonympäristössä **elimistö palautuu** kuormitusta edeltäneelle tasolle nopeammin kuin urbaanissa ympäristössä.¹
- Luontokäynti edistää **tarkkaavaisuuden elpymistä** uuvuttavien kokemusten ja tehtävien jälkeen.³

¹ Sahlin ym. 2015; ² Tyrväinen ym. 2007; Tyrväinen ym. 2014 ³ Kaplan, R., & S. Kaplan. 1989; Berman ym. 2012

Luontoaltistus parantaa vastustuskykyä

- Luontokontaktien väheneminen on osaltaan johtanut **allergioiden ja astman** yleistymiseen länsimaissa.¹
- Luontokontaktin hyödyt liittyvät ihon ja suoliston **mikrobikannan monipuolistumiseen** ja sitä kautta vastustuskyvyn paranemiseen.¹
- Metsäympäristöllä on suuri vaikutus **veren vasta-ainepitoisuuksiin**. Tämä elimistön puolustuskykyä lisäävä vaikutus voi säilyä viikon metsässä oleskelun jälkeenkin.²
- Maatilaympäristön astmalta ja allergialta suojaava vaikutus näyttää johtuvan runsaasta mikrobeille altistumisesta.³
- Ulkoliikunta lisää **D-vitamiinin saantia**, jolla merkitystä terveydelle.⁴

¹ Haahtela, T. 2014. ² Li ym. 2007 ³ Haahtela ym. 2017 ⁴ Cherrie ym. 2015

Mikä merkitys luontoperustaisuudella on hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä?

- **Miten luontoliikunta ja luontokontaktit sopivat edistämään terveyttä**

Luontoliikunta sopii osaksi hoitoa...

- kun liikunnan lisääminen olisi tärkeää, luonto vetää huomion puoleensa, jolloin liikunnan suorittaminen jää taustalle. Suorittamisen tunteen vähetessä liikunta tuntuu kevyemmältä. ¹
- Käytetty **osana 2-tyyppin diabeteksen hoitoa.** ¹
- Sopii osaksi hoitoa **elämänhallintaongelmien, korkean verenpaineen, selkäongelmien, sepelvaltimotaudin ja kiputilojen hoitoa.** ¹
- Luontoliikunnan tulokset osana **ylipainon hoitoa** ovat lupaavia. ²



¹ Mickos, A. 2016 ² Coombes E, Jones AP, Hillsdon M. 2010

Luontoperustaisuus sopii soteen

- **Mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa** luontoa käytetty ahdistuksen, levottomuuden ja masennuksen lievittämiseen sekä apuna tunteiden tunnistamisessa ja sanoittamisessa. ¹
- **Vanhusten ja kehitysvammaisten hoivassa** esimerkiksi puutarhatoiminta tai päivätoiminta maatilalla vahvistavat toiminnallista identiteettiä moniaistillisten ja vuodenaikojen myötä muuttuvien tehtävien kautta. Luontomateriaalit tarjoavat runsaasti mahdollisuuksia toimintakykyä tukevaan käyttöön. ²
- **Muistisairaiden** hoivassa erityisen hyviä kokemuksia varsinkin eläinten hyödyntämisestä. Luonnon moniaistilliset virikkeet herättävät muistoja ja positiivisia tunteita. ³
- **ADHD-lasten keskittymiskyvyn** on todettu paranevan luonnossa liikkumisen jälkeen selvästi enemmän kuin sisätiloissa liikkumisen jälkeen. ⁴
- **Maahanmuuttajien kotouttamisessa** uuden kotimaan luontoon tutustuminen voi helpottaa uuden kulttuurin ymmärtämistä ja siihen liittymistä. ⁵
- **Seinättömän työtoiminnan** vaikuttavuus perustuu luonnossa tapahtuvaan rentoutumiseen, työntulosten näkemiseen ja mielekkääseen tekemiseen yhteiseksi hyväksi. Ulkoilma herättää ruokahalun, väsymyksen ja parantaa päivärytmin hallintaa, unta ja elämänlaatua. Nämä lisäävät osallistujien sitoutumista toimintaan ja nopeuttavat kuntoutustulosten saavuttamista. ⁶

¹ Heikkilä, L. (toim.) 2014; Bragg, R. & Atkins, G. 2016 ² Rappe, E. 2005; Salovuori, T. 2015;

³ Rappe, E., & P. Topo. 2007 ⁴ Kuo, F.E. & Faber, T.A. 2004 ⁵ Pitkänen y. 2017 ⁶ Vuolli, T. 2017



Mikä merkitys luontoperustaisuudella on hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä?

- Luontoliikunnan terveysvaikutuksia
- Luonnon merkitys kasvatuksessa

Luontoliikunnan hyvinvointivaikutuksia

- Luontoaltistuksella on selvä yhteys **psykkiseen hyvinvointiin**. Vaikutus havaittavissa, kun lähiviheralueilla vietetään yli 5 h / kk tai kun muilla luontokohteilla käydään 2–3 kertaa / kk. ¹
- Miellyttävissä luontokohteissa, kuten ranta-alueet, tapahtuvan liikunnan on todettu lisäävän säännöllisiä sosiaalisia kontakteja ja edistävän siten **sosiaalista hyvinvointia**.²
- Kansanterveyden tutkimuksissa on havaittu, että asuinalueen läheinen ulkoiluun houkutteleva luontoympäristö parantaa alueen väestön **fyysistä aktiivisuutta ja terveyttä**. Eniten terveyshyötyjä kohdistui heikossa sosioekonomisessa asemassa oleviin → **Luontoliikuntapaikkojen saavutettavuus kaventaa väestöryhmien välisiä terveys- ja hyvinvointieroja**. ³
- **Luontoliikunta ei vaadi kalliita välineitä tai osallistumismaksuja -> Tasa-arvoistavaa**

¹ Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. ja Ylen, M. 2007 ² Wheeler ym. 2012

³ Gascon ym. 2017; Völker & Kistemann 2011; Grellier ym. 2017

Luonto sopii oppimiseen ja kasvatukseen

- Luontopainotteiset päiväkodit, esikoulut ja koulut ovat yleistymässä.
- **Luonto elvyttää tarkkaavaisuutta ja lasten keskittymiskyvyn** on todettu paranevan luonnossa liikkumisen jälkeen selvästi enemmän kuin sisätiloissa liikkumisen jälkeen.
- **Eläinavusteinen opetus ja oppiminen** soveltuvat sekä yleisen, tehostetun että erityisen tuen oppilaille. Hyviä kokemuksia lukukoirista, lukulehmistä, koiran läsnäolosta keskusteluissa opettajan, oppilaan ja vanhempien välillä.
- **Sosiaalipedagoginen eläintoiminta** lastensuojelun avohuollon tukitoimena osoittautunut kustannusvaikuttavuudeltaan erittäin hyväksi.
- Luonnonympäristöjen käyttöä kuntoutuksessa on kehitetty etenkin seikkailu- ja **elämyspedagogiikan sekä ekopsykologian harjoitteissa.**
- **Oppimisympäristönä** luonto on monipuolinen. Aidossa ympäristössä tapahtuvassa ruokakasvatustutkimuksessa todettiin kaikkien oppilaiden hyötävän aidosta oppimisympäristöstä. **→ Kasvatus luontoympäristöissä kaventaa erilaisten oppijoiden eriarvoisuutta.**

Miten luontoperustaisuus tulisi ottaa huomioon hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä ja HYTE-kertoimessa?

Tulevaisuuden kuntalaisen hyvinvoinnin edistäminen kunnissa, Kuntaliiton mukaan

Mitä kunta tekee tulevaisuudessa?

Osaamisen ja kulttuurin edistäminen

- Varhaiskasvatus
- Esi- ja perusopetus
- Lukiokoulutus
- Ammatillinen koulutus
- Vapaa sivistystyö
- Taide- ja kulttuuripalvelut
- Kirjastopalvelut
- Nuorisopalvelut
- Liikuntapalvelut



Kunnan elinvoiman edistäminen

- Paikkakunnan vetovoimaisuus
- Vaikeasti työllistyvien tuki: etsivä nuorisotyö, työpajat, työttömyyden pitkittymisen ehkäisy, kaupunginosatyö
- Kotouttaminen
- Elinkeinopolitiikka: yritysneuvonta, kehittämishankkeet, yritystontit, alueen markkinointi, avoin data
- Resurssiviisaat toimintatavat

Elinympäristön kehittäminen

- Maapolitiikka
- Kaavoitus ja maankäytön suunnittelu
- Liikenne, joukkoliikenne,
- Tieverkkojen rakentaminen ja ylläpito
- Vesihuolto
- Jätehuolto
- Energiantuotanto ja -jakelu
- Rakennusvalvonta
- Asuntotoimi
- Ympäristönsuojelu ja terveellisen elinympäristön turvaaminen
- Turvallisuudesta ja varautumisesta huolehtiminen



Paikallisen identiteetin ja demokratian edistäminen

- Monipuoliset osallistumismahdollisuudet
- Paikallinen yhteisöllisyys
- Viestintä ja vuorovaikutus
- Vaalit ja edustuksellinen demokratia
- Kansalaisjärjestöjen toimintamahdollisuudet
- Asukkaiden omaehtoinen toiminta

Kuntalaisen hyvinvoinnin edistäminen

Luontoperustaisuuden läpäisevyys hallinnon monialaisilla yhdyspinnoilla

- Varhaiskasvatus, esi- ja perusopetus
- Nuorisopalvelut, sosiaalipalvelut, hoivapalvelut
- Seinätön työpajatoiminta ja kuntouttava työtoiminta luontoympäristöissä
- Kotouttaminen
- Liikuntapalvelut, virkistyspalvelut
- Luontoperustaiset palveluyritykset
- Maankäytönsuunnittelu: liikkuminen, asumis- ja virkistysympäristöt; Ikäryhmiä yhdistävät ympäristöt
- Paikkakunnan vetovoimaisuus
- **Hallinnonalojen yhdyspinnat, monialaisuus, läpäisevyys kautta kuntahallinnon**

- Varhaiskasvatus
- Esi- ja perusopetus
- Lukiokoulutus
- Ammatillinen koulutus
- Vapaa sivistystyö
- Taide- ja kulttuuripalvelut
- Kirjastopalvelut
- Nuorisopalvelut
- Liikuntapalvelut

- Paikkakunnan vetovoimaisuus
- Vaikeasti työllistyvien tuki: etsivä nuorisotyö, työpajat, työttömyyden pitkittymisen ehkäisy, kaupunginosatyö
- Kotouttaminen
- Elinkeinopolitiikka: yritysneuvonta, kehittämishankkeet, yritystontit, alueen markkinointi, avoin data
- Resurssiviisaat toimintatavat

- Maapolitiikka
- Kaavoitus ja maankäytön suunnittelu
- Liikenne, joukkoliikenne, Tieverkkojen rakentaminen ja ylläpito
- Vesihuolto
- Jätehuolto
- Energiantuotanto ja -jakelu
- Rakennusvalvonta
- Asuntotoimi
- Ympäristönsuojelu ja terveellisen elinympäristön turvaaminen

- Monipuoliset osallistumismahdollisuudet
- Paikallinen yhteisöllisyys
- Viestintä ja vuorovaikutus
- Vaalit ja edustuksellinen demokratia
- Kansalaisjärjestöjen toimintamahdollisuudet
- Asukkaiden omaehtoinen toiminta

Mitä olisi hyvä lisätä HYTE-kertoimiin

- **Hyte-kertoimen prosessi-indikaattorit - Liikunta:**
- Tulisi sisältää lisäksi esim. -> Luontoliikunnan edistäminen => Luontoliikuntapaikkojen kunto ja saavutettavuus eri puolilla kuntaa, eri-ikäisille ja -kuntoisille sopivat luontoliikuntapaikat, esteettömät luontoliikuntapaikat
- **Hyte-kertoimen prosessi-indikaattorit – Peruskoulu:**
- Sisältää jo: Koulumatkaliikuntaan aktivointi ja välituntiliikunnan ohjaaminen
- Tulisi lisäksi sisältää esim. -> Koulumatkojen maankäytön ja kevyenliikenteen väylien suunnittelun, kouluympäristön suunnittelun ulko- ja luontoliikuntaan aktivoivaksi, luontoliikuntapaikkojen omaehtoisen saavutettavuuden takaamisen lapsille ja nuorille, luontoliikuntapaikkojen fasiliteetit, esteettisyys, esteettömyys, kunto ym. aktivoinnin edistämisessä; Luontoperustaisen varhaiskasvatuksen, esi- ja perusopetuksen saatavuus
- **Hyte-kertoimen prosessi-indikaattorit - Kuntajohto:**
- Tulisi lisäksi sisältää esim.: luontoliikuntapaikkojen kattavuus eri puolilla kuntaa ja niiden houkuttelevuuden ja saavutettavuuden edistäminen; Maankäytön suunnittelu ulko- ja luontoliikuntamahdollisuuksia lisäten; Hoivan asiakkaiden säännöllinen ulkoilu ja pääsy luontokohteisiin; Seinättömän työpajatoiminnan ja työtoiminnan mahdollistaminen

**Luontoperustaisuuden huomioiminen
hallinnonalojen moniammatilliset
yhdyspinnat läpäisten
voi tarkoittaa erittäin myönteistä
kustannusvaikuttavuutta kuntalaisten
hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä**

Esityksen lähteet

- Sahlin, E., [Ahlborg, G.](#), [Tenenbaum, A.](#) and [Grahm, P.](#) 2015. Using Nature-Based Rehabilitation to Restart a Stalled Process of Rehabilitation in Individuals with Stress-Related Mental Illness. [Journal of Environmental Research and Public Health](#). 12(2): 1928–1951.
- Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. ja Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metlan työraportteja 52: 57–77.
- Tyrväinen, L., Korpela, K. & Ojala, A. 2014. Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt. Julkaisussa: Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. (toim.). Hyvinvointia metsästä. Suomen Kirjallisuuden Seura, Helsinki.
- Kaplan, R., & S. Kaplan. 1989. *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press, New York.
- Berman, M. G., Kross, E., Krpan, K. M., Askren, M. K., Burson, A., Deldin, P. J., Kaplan, S., Sherdell, L., Gotlib, I. H. & Jonides, J. (2012). Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of Affective Disorders*, 140, 300-305
- Haahtela, T. 2014. What is needed for allergic children? *Pediatric allergy and Immunology* 25(1): 21-24
- Li Q, Morimoto K, Nakadai A, Inagaki H, Katsumata M, Shimizu T, et al. 2007. Forest bathing enhances human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins. *Int J Immunopathol Pharmacol*. 2007;20:3–8.
- Haahtela, T., Hanski, I., von Hertzen L, Jousilahti, P., Laatikainen T, Mäkelä, M, Puska, P, Reijula, K, Saarinen, K, Vartiainen, E, Vasankari T. & Virtanen, S. 2017. Luontoaskel tarttumattomien tulehdustautien torjumiseksi. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 133(1) 19-26.
- M.P.C. Cherrie a , B.W. Wheeler a , M.P. White a , C.E. Sarran b , N.J. Osborne a,c, 2015 Coastal climate is associated with elevated solar irradiance and higher 25(OH)D level. *Environment International* 77 (2015) 76–84.
- Mickos, A. 2016. Mene metsään – hyvinvointisi vuoksi. Hae hyvinvointia luonnosta -seminaarin esitys 9.4.2016. http://www.maaseutupolitiikka.fi/files/3796/Mene_metsaan_-_hyvinvointisi_vuoksi!.pdf
- Coomes E, Jones AP, Hillsdon M. 2010. 'The relationship of physical activity and overweight to objectively measured green space accessibility and use'. *Social Science & Medicine*, vol 70, no 6, pp 816–22.
- Heikkilä, L. (toim.) 2014. Meahcceterapiija – mettäterapia. Kulttuurilähtöistä päihdetyötä luonnossa. SamiSoster ry.
- Bragg, R. & Atkins, G. 2016. A review of Nature-based interventions for mental health care. Natural England Commissioned Report NECR204.
- Rappe, E. 2005. The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of elderly in long term care. University of Helsinki. Doctoral thesis.
- Salovuori, T. 2015. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta.
- Rappe, E., & P. Topo. 2007. Contact with Outdoor Greenery Can Support Competence among People with Dementia. *Journal of Housing for the Elderly* 21:229-248.
- Kuo, F.E. & Faber, T.A. 2004. A potential natural treatment for attention-deficit hyperactivity disorder: evidence from a national study. *American Journal of Public Health* 94(9): 1580-1586
- Pitkänen, K., Oratuomi, J., Hellgren, D., Furman, E., Gentin, S., Sandberg, E., Hogne Ø. & Krange, O. 2017. Nature-based integration: Nordic experiences and examples.
- Vuolli, T. 2017. Luontoympäristössä tapahtuva työtoiminta. s. 57-63. Teoksessa: Leppänen, T. & Jääskeläinen, A. (toim.) 2017. Luontoa elämään – toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen –teemajulkaisu 3/3.
- Wheeler Benedict W, Wheeler, White Mathew, Stahl-Timmins Will, [Michael H. Depledge](#), 2012 Does living by the coast improve health and wellbeing? *Health Place* 2012;18:1198–201.
- Gascon, Mireia, Zijlemaa, Wilma, Verta, Cristina, Whited, Mathew P., Nieuwenhuijsena Mark J. 2017. Outdoor blue spaces, human health and well-being: A systematic review of quantitative studies. *Review. International Journal of Hygiene and Environmental Health* 220 (2017) 1207–1221.
- Völker Sebastian & Kistemann Thomas 2011. The impact of blue space on human health and well-being – Salutogenetic health effects of inland surface waters: A review. *International Journal of Hygiene and Environmental Health* 214 (2011) 449– 460.
- Grellier, James, White, Mathew P. , Albin, Maria, Bell, Simon, Elliott, Lewis R, Gascón, Mireia, Gualdi, Silvio, Mancini, Laura, Nieuwenhuijsen, Mark J. Sarigiannis, Denis A., van den Bosch, Matilda, Wolf, Tanja, Wuijts, Susanne & Fleming, Lora E. 2017. Blue Health: a study programme protocol for mapping and quantifying the potential benefits to public health and well-being from Europe's blue spaces. *BMJ Open* 2017;7.



MAASEUTU 2020

Kiitos!

elina.vehmasto@luke.fi

<http://www.gcfinland.fi/HyvinVoi-koordinaatio>



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



HyvinVoi
KOORDINAATIO