

# Green Care

## sosiaali- ja terveysalalla

M/S SOSTE 2018

Elina Vehmasto, Luonnonvarakeskus (Luke)

Minna Malin, Sininauhaliitto

# Luonnon hyvinvointi- vaikutuksista

## Psykofysiologisen stressin vähenemisen teorian

(SRT = Stress Reduction Theory) mukaan positiiviset vaikutukset syntyvät alitajuisissa reaktioissa erilaisiin luonnon elementteihin.

*Verenpaine, syke, hengitystiheys, stressihormonien määrä ja lihasjännitys laskevat; mieliala, ja myönteiset tunteet lisääntyvät.*

Luonnonympäristössä elimistö palautuu kuormitusta edeltäneelle tasolle nopeammin kuin rakennetussa ympäristössä.

Elvyttävät kokemukset liitetään luontoympäristöihin ja luontoelementteihin kuten puihin, pensaisiin, kukkiin ja veteen.



Ulrich, R.S., R.F. Simons, B.D. Losito, E. Fiorito, M.A. Miles, and M. Zelson. 1991. Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments. *Journal of Environmental Psychology* 11, 3:201-230.

# Tarkkaavaisuuden elpymisen teorian

(ART = Attention Restoration Theory) mukaan luonnossa kokeminen ja tekeminen aktivoivat sellaisia hermoston alueita, jotka eivät aktivoitu rakennetussa ympäristössä. Tämä edistää suoriutumista tehtävissä sekä vähentää stressiä ja masentuneisuutta.

*Luontokokemukset edistävät tarkkaavaisuuden elpymistä uuvuttavien kokemusten tai tehtävien jälkeen.*

Luontoympäristö elvyttää ja tuottaa hyvinvointia paremmin kuin rakennettu ympäristö.

Luonnonympäristöissä miellyttävät eniten kasvit, puut, vesistöt sekä maiseman korkeusvaihtelut.



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.

Hartig, T., Evans, G. W., Jamner, L. D., Davis, D. S., & Gärling, T. 2003. Tracking restoration in natural and urban field setting. *Journal of Environmental Psychology*, 23, 109–123.

Kaplan, R. & Austin, M. 2003. Out in the country: sprawl and the quest for nature nearby. *Landscape & Urban Planning* 69: 235–243.

## Luontoaltistus lisää väestön terveyttä ja hyvinvointia

Luontoaltistuksella on selvä yhteys kaupunkilaisten psyykkiseen hyvinvointiin.

Vaikutus on havaittavissa, kun lähiviheralueita käytetään vuositasolla yli viisi tuntia kuukaudessa tai kun kaupungin ulkopuolisilla luontokohteilla vierailaan 2–3 kertaa kuukaudessa.

Lyhytkin käynti luontoalueella edistää palautumista stressistä ja parantaa mielialaa.

*Luontokäynti näkyy fysiologisina muutoksia, kuten sydämen sykkeen ja verenpaineen alenemisena sekä lihasjännityksen ja stressihormonipitoisuuksien vähenemisenä.*

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.

Pasanen, T., Tyrväinen, L., Korpela, K. 2014. The relationship between perceived health and physical activity indoors, outdoors in built environments, and outdoors in nature. Applied Psychology: Health and Well-Being 6(3): 324-346.



## **Luontokontakteilla on merkitys allergioiden ja astman vähenemiseen.**

Luontokontaktin hyödyt liittyvät ihon ja suoliston mikrobikannan monipuolistumiseen ja sitä kautta vastustuskyvyn paranemiseen.

*Maatilaympäristön astmalta ja allergialta suojaava vaikutus näyttää johtuvan runsaasta mikrobeille altistumisesta.*

*Metsäympäristöllä on suuri vaikutus veren vasta-ainepitoisuuksiin. Tämä elimistön puolustuskykyä lisäävä vaikutus voi säilyä viikon metsässä oleskelun jälkeenkin.*

Haahtela, T. 2014. What is needed for allergic children? *Pediatric allergy and Immunology* 25(1): 21-24

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.

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.



<b>Erityistä tukeva kaipaavat lapset ja nuoret</b>	<p>Turvallisuutta ja selkeyttä luovien rakenteiden tarjoaminen</p> <p>Aikuisen läsnäolo arjessa</p> <p>Vastuullisuus, arkielämän opettelu</p> <p>Huomion suuntaaminen ongelmien sijaan taitojen kehittymiseen</p> <p>Ongelmakäyttäytymisen ja hoitotarpeen väheneminen</p>
<b>Mielenterveys- ja päihdekuntoutujat</b>	<p>Huomion suuntaaminen pois sairaudesta</p> <p>Toiminnan löytäminen joutenolon tilalle</p> <p>Omaehtoisen työskentelyn elpyminen laitoshoidon jälkeen</p> <p>Siirtymävaiheen tuki kohden työllistymistä</p> <p>Rauhoittuminen ja omien ajatusten selkeytyminen</p> <p>Sosiaalisten kontaktien harjoittelu</p> <p>Vähäisemmät käyttäytymisongelmat pienyhteisöissä</p> <p>Itsetunnon kasvaminen</p> <p>Riittävyden ja hyväksynnän kokemus</p> <p>Parantunut fyysinen kunto, ruokahalu ja unirytm</p> <p>Vastuullisuuden oppiminen esim. eläinten hoidon kautta</p>
<b>Dementiaa sairastavat ikäihmiset</b>	<p>Vaihtoehto päiväkeskusten toiminnalle (esim. miehet)</p> <p>Tarjoaa turvallisen ja pienimuotoisen toimintaympäristön</p> <p>Normaalin elämän rutiinien ylläpitäminen</p> <p>Ravitsemustilan paraneminen</p> <p>Sosiaalisten kontaktien ylläpitäminen</p> <p>Motivoituminen fyysiseen toimintaan</p>
<b>Kehitysvammaiset</b>	<p>Vaihtoehto päivätoiminnan rinnalle</p> <p>Viljelijä roolimallina</p> <p>Itsetunnon kasvaminen aitoon työhön osallistumisen kautta</p> <p>Mahdollisuus asuinyksikön ulkopuolisiin ihmissuhteisiin</p> <p>Huomion suuntaaminen ongelmista taitojen kehittymiseen</p>

**Green Care  
-esimerkkejä  
Suomessa**



# Luontoperustaiset hyvinvointipalvelut

Erityisen tuen tarve

Koko väestö

	METSÄ	VESISTÖ	ELÄIN	PUUTARHA	MAATILA
<b>TERAPIA JA KUNTOUTUS</b>	Luontoavusteinen terapia	Terapia vesistöympäristössä	Eläinavusteinen terapia	Puutarhaterapia	Terapia maatai metsätilaympäristössä
<b>HYVINVOINNIN JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN</b>	Luonnon terveyttä edistävä ja ylläpitävä käyttö	Kuntouttava kalastus tms.	Sosiaalipedagoginen eläintoiminta	Sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta	Kuntouttava toiminta maatilalla tai metsänhoidossa
<b>KASVATUS JA OPETUS</b>	Luontoavusteinen pedagogiikka	Pedagogiikka vesistöympäristössä	Eläinavusteinen pedagogiikka	Pedagoginen puutarhatoiminta	Pedagoginen toiminta maatai metsätilalla
<b>VIKISTYS- JA HARRASTUS-TOIMINTA</b>	Oleskelu ja liikkuminen luonnossa	Kalastus, luonnonvesi- ja avantouinti, luistelu, melonta	Vuorovaikutus eläinten kanssa harrastuksena	Puutarhanhoito harrastus- tai virkistystoimintana	Maanviljely tai metsänhoito harrastuksena
<b>TYÖ</b>	Työ luonnonympäristössä	Kalastus elinkeinona	Eläintenhoito työnä	Puutarhanhoito työnä	Maatalous tai metsänhoito työnä

© Luke 2018/J. Hyvärinen/A. Törmälä/E. Vehmasto

Luontoperustainen arkielämä

# Kuntoutus

- Asiakkaan kuntoutus- tai potilassuunnitelmaan perustuva kuntouttaminen ja toimintakyvyn palauttaminen.
- Mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa ahdistuksen, levottomuuden ja masennuksen lievittämiseen, apuna tunteiden tunnistamisessa ja sanoittamisessa, sekä vuorovaikutustaitojen ja arjenhallinnan edistäminen.
- Toimintamuotoja: Sosiaalinen ja terapeutin puutarhatoiminta, sosiaalipedagoginen eläintoiminta ja hoivamaatilatoiminta.



# Päivätoiminta

- Päivä- ja viriketoiminta vanhuksilla ja kehitysvammaisilla.
- Toiminnallisen identiteetin vahvistaminen moniaistillisten ja vuodenaikojen myötä muuttuvien tehtävien kautta.
- Luonnon tuottamat virikkeet herättävät positiivia tunteita ja muistoja. Erityisen hyviä kokemuksia erityisesti eläinavusteisuudesta muistisairailla.
- Toimintamuotoja: puutarhatoiminta, eläin-, maatilaympäristön käyttö, luontomateriaalien käyttö toimintakyvyn edistämiseksi.



# Sosiaalinen työllistäminen ja työpajatoiminta

- Vajaakuntoisten työllistäminen, kuntouttava työtoiminta, tuettu työllistäminen.
- Seinätön työpajatoiminta: vaikuttavuus perustuu luonnossa tapahtuvaan rentoutumiseen, työntulosten näkemiseen ja mielekkääseen yhteiseen tekemiseen yhteiseksi hyväksi. Fyysinen tekeminen ulkoilmassa: ruokahalu ja terve väsymys, normaali päivärytmi; ja sitoutuminen toimintaan nopeuttavat kuntoutustulosten saavuttamista.





# Luontoperustainen kasvatus ja maahanmuuttajien kotoutus

- Luontopainotteiset päiväkodit, esikoulut ja koulut: elämyksellinen kokemalla oppiminen;
- Oppimisympäristönä luonto on monipuolinen. Toimintaa luonnossa, luonnon kanssa tai luonnon hyväksi Maatiloilla tapahtuvassa ruokakasvatus-tutkimuksessa todettiin kaikkien oppilaiden hyötyvän aidosta oppimisympäristöstä.
- Esimerkiksi eläinavusteinen opetus ja oppiminen soveltuvat sekä yleisen, tehostetun että erityisen tuen oppilaille. Elämyspedagogiset harjoitteet.
- Maahanmuuttajien kotouttamisessa luontoon tutustuminen voi helpottaa uuden kulttuurin ymmärtämistä ja siihen liittymistä. Luontoon kohdistuvat pelot hälvenevät, kun tietää, mitä siellä saa ja voi tehdä. Omatoiminen luonnossa liikkuminen ja luonnontuotteiden hyödyntäminen mahdollistuvat.



# Ennalta ehkäisy, varhainen puuttuminen, perhetukitoiminta

- Tuen tarpeessa olevat lapset, nuoret ja perheet.
- Lastensuojelun avohuollon tai sosiaalihuoltolain mukaisia tukitoimia, Perhetukitoiminta, tuettu loma-, leiri-, virike- ja harrastustoiminta.
- Toimintamuotoja: Eläinavusteinen toiminta, sosiaalipedagoginen seikkailukasvatus.
- ADHD-lasten keskittymiskyvyn on todettu paranevan luonnossa liikkumisen jälkeen selvästi enemmän kuin sisätiloissa liikkumisen jälkeen.
- Patikointia sosiaalisen kuntoutuksen muotona on niin ikään toteutettu onnistuneesti.



# Virkistys ja luontoliikunta

- Hoiva-asiakkaat, erityisryhmät, Tyhy-toiminta: elvyttävää, voimaannuttavaa ja ennalta ehkäisevää toimintaa.
- Osaksi hoitoa luontokäynnit sopivat 2-tyypin diabeteksen hoito, elämänhallintaongelmien, korkean verenpaineen, selkäongelmien, sepelvaltimotaudin ja kiputilojen hoitoon, kun liikunnan lisääminen olisi tärkeää.
- Luonto vetää huomion puoleensa, liikunnan suorittaminen jää taustalle. Liikunnan suorittamisen tunteen vähetessä se tuntuu kevyemmältä. Luontoliikunnan tuloksen ylipainon hoidossa ovat lupaavia.





# Green Care



Sosiaali-, terveys-, kasvatus- tai muu hyvinvointipalvelu, joissa hyödynnetään luontoa **vastuullisesti, ammatillisesti ja tavoitteellisesti.**



Hyvinvointivaikutukset syntyvät **luonnon elvyttävyyden, kokemuksellisuuden ja osallisuuden kautta.**



Voidaan toteuttaa niin **metsässä, puutarhassa, maatilalla kuin puistoissakin.** Jotkin toimintamuodot soveltuvat kaupunkiin ja sisätiloihin.

