

Terveysmetsän käyttö osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa

Green Care -päivät
Kokkola 12-13.9.2019

Anders Mickos



SIPOO
SIBBO

Sipoossa luonto on lähellä



Voisimmeko hyödyntää sen hyvinvointihyötyjä?

Onko riittävästi tutkimustietoa metsän ja luonnon hyvinvointivaikutuksista?

- Runsaasti tutkimusta vaikutuksista hyvinvointiin
- Melko vähän sairauksien hoidosta



Metsän ja luonnon hyvinvointivaikutuksia

- Fyysisiä
- Psyykkisiä
- Sosiaalisia

- Luonto + liikunta



Fyysisiä hyvinvointivaikutuksia:

- alentaa verenpainetta ja pulssia
- vähentää stressihormoneja veressä
- vähentää sairausoireita
- vaikuttaa myönteisesti immuunijärjestelmään



Psyykkisiä hyvinvointivaikutuksia:

- parantaa mielialaa
- vähentää henkistä uupumusta ja koettua stressiä
- voi lievittää psyykkistä jännittyneisyyttä, masennusta, suuttumusta ja sekavuutta
- lisää psyykkistä elinvoimaisuutta
 - parantaa tarkkaavaisuutta
 - lievittää lasten ADHD-oireita



Sosiaalisia hyvinvointivaikutuksia

- omaa rauhaa
- vaikeiden kokemusten käsittely helpottuu
- vähentää yksinäisyyden tunnetta
- sanatonta yhdessäoloa läheisten kanssa
- yhdistää vieraita ihmisiä



Liikunta luonnossa



- parantaa itsetuntoa ja mielialaa
- elvyttää ja lisää energiaa
- vähentää jännitystä, sekavuutta, vihaa ja masennusta
- ylläpitää ja parantaa tasapainoa ja nivelten liikkuvuutta
- liikunnan terveystvaikutukset vahvistuvat

- siedetään raskautta paremmin
- suurempi nautinto ja tyytyväisyys
- vähemmän suorittamista - "ei tunnu liikunnalta"
- myönteisempi sitoutuminen ja halu jatkaa liikuntaa
- matala kynnyks - ei vaadi erikoisvälineitä
- monipuolisempaa

Onko perusteltua käyttää metsää ja luontoa sosiaali- ja terveydenhuollossa?

- Diagnoosi-/ongelmaspesifisyys?
- vai ihminen kokonaisuutena?



Missä tilanteissa metsästä voisi olla eniten hyötyä?

Hypertensio

Selkäongelmat

Stressi

Jokaiselle itsehoitona ja terveyden edistämisenä

Masennus

Sepelvaltimo-
tauti

Ylipaino

Työuupumus

Tuki- ja
liikuntaelin-
ongelmat

Astma ja
COPD

Traumojen
jälkitilat

Riippuvuus

Yksinäisyys

Krooninen
kipu

Diabetes

Ahdistuneisuus

Sipoon terveystuetsähanke 2015-2017

- Aloitteentekijä Luonnontie
- Kiinteä reitti vai erilaisia retkiä?
- Diagnoosipohjaisia vai sekaryhmiä?
- Vain terveydenhuollon vai myös sosiaalihuollon asiakkaita?
- Ikähaarukka?
- Menetelmäkokeilu vai kliinistä tutkimusta?



Nykyinen terveystametsämallimme

- Laajasti so- ja te-asiakkaita
- Työntekijän ehdotuksesta
- Aikuisia, ei yläikärajaa
- Muiden hoitojen ja interventioiden rinnalla



- 7 erilaista retkeä / ryhmä
- Oppaat terveystametsäasiantuntijoita
- Luontoelämyksiä lisääviä tehtäviä
- Retkiruokailua yhdessä

Terveysmetsäryhmä Syksy 2019

- 16.9.2019 infotilaisuus klo 17-18, Nikkilän Sosiaali- ja terveysasema
- Ma 23.9. klo 17-19 Presidentin leiri, Sipoonkorpi - Toiminnan esittely, mielipaikat
- Ma 30.9 klo 17-19 Sipoonkorpi - Aistit auki luonnossa
- Ma 7.10 klo 17-19.30 Pilvijärvi - Kauneuden kokeminen, rentoutuminen
- La 19.10. klo 9-15 Pirttisaari : Meri ja luonnon elementit
- La 26.10 klo 10-13 Fiskträsket - Suunnistus, maatalaeläimet
- La 9.11 klo 10-14 Sipoonkorpi - Luonto elämäntapana
- Ma 18.11 klo 17-19 Hindsby - Pimeä metsä, eläinten talvirehuokinta



Kokemuksia



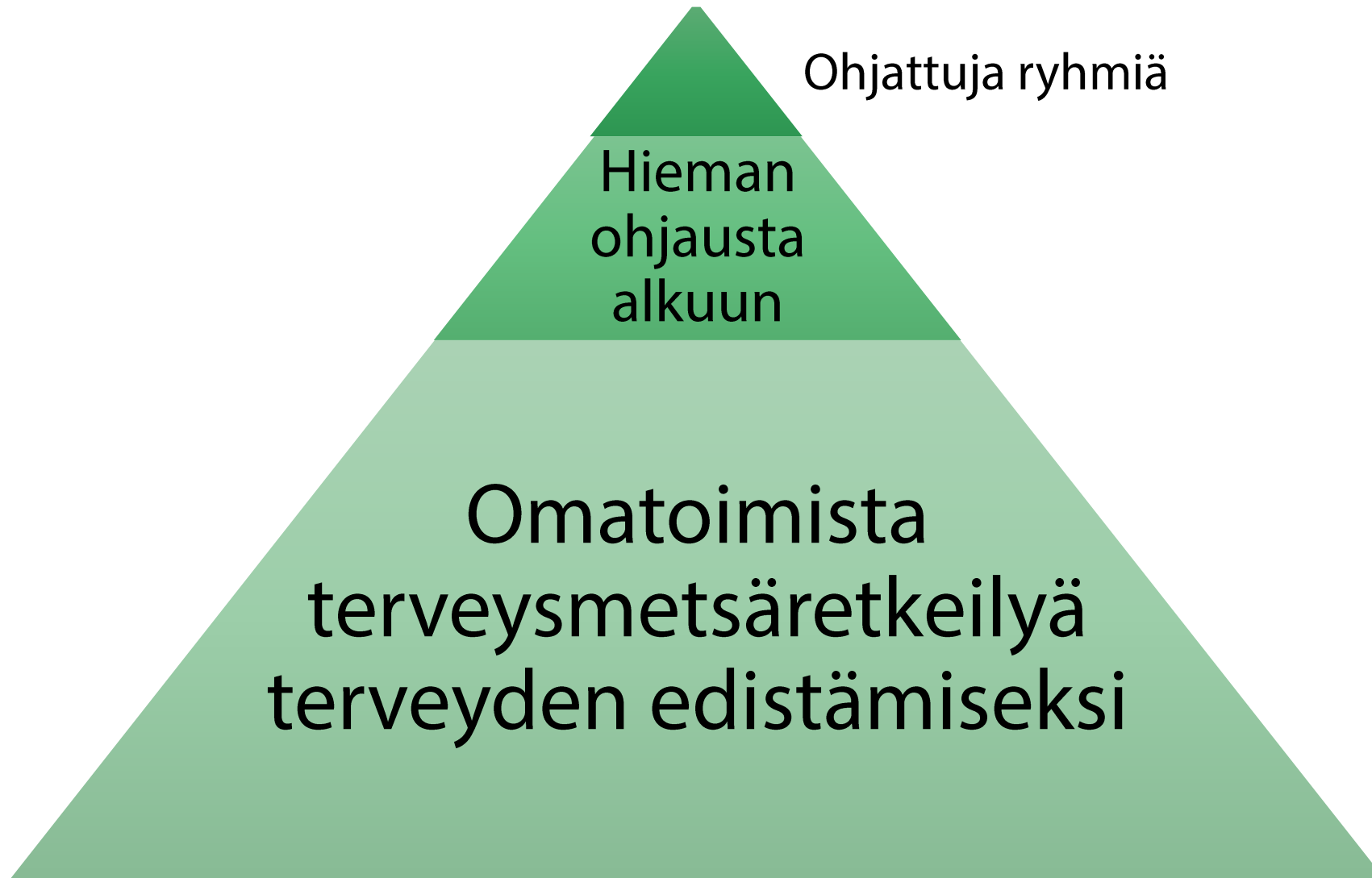
- Soveltuu sote-työhön
- Henkilökunta innostunutta
- Palauteet positiivista
- Vaikutuksia terveyteen ja hoitomotivaatioon
- Luonnon merkitys sisäistetty
- Aktiviteetti lisääntynyt

Onnistumisen avaimia

- Osaava, innostunut yhteistyötaho
- Henkilökunta mukaan - koulutusta ja omia kokemuksia
- Matala kynnys, laaja kohderyhmä
- Yhdistelmä
luonto+liikunta+ryhmä



Terveysmetsän ohjaustasoja



Lisätietoa

- Marko Leppänen, Adela Pajunen: **Terveysmetsä**
- Marko Leppänen, Adela Pajunen: **Suomalainen metsäkylpy**
- Tourula M. & Rautio A. (2013) **Terveyttä luonnosta**. Thule-instituutti, Oulun yliopisto ja Metsähallitus, Oulu (www.oulu.fi/thule)
- Liisa Tyrväinen, Timo Lanki, Raija Sipilä ja Jorma Komulainen **Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä?** DUODECIM 2018;134(13):1397-403
- Luontoon.fi





Kysymyksiä ja keskustelua