

# Luonnosta ja kulttuurista lisäarvoa hyvinvointiin

Lisäarvoa luonnosta -tilaisuus  
LUT, Lappeenranta 8.11.2019

Elina Vehmasto, Luonnonvarakeskus

Maaseudun hyvinvointiyrittäjyyden koordinaatiohanke



# Mitä hyvinvointiyrittäjyyttä...

Luontoon ja kulttuuriin perustuva hyvinvointipalveluyrittäjyys kuten:

- Green Care -palveluyrittäjyys,
  - sosiaali- ja terveystien,
  - hyvinvointimatkailun,
  - TyHy-toiminnan,
  - luonnontuotealan,
  - kulttuurin ja liikunnan palveluyrittäjyys.
- *Hyvinvointipalveluihin kuuluvat sote-palveluiden lisäksi **terveydettä ja hyvinvointia edistävät sekä ennaltaehkäisevät palvelut.***

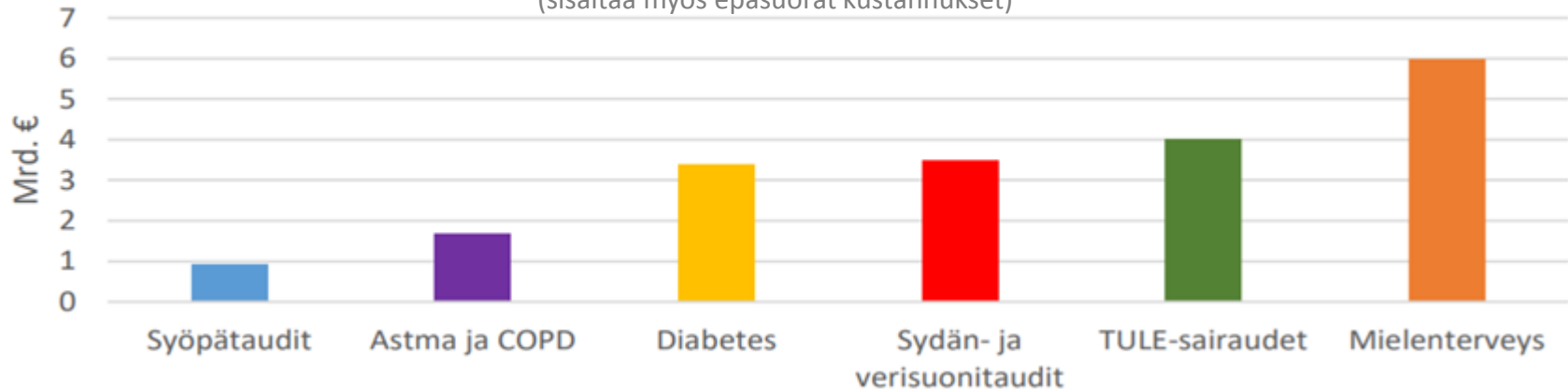


## Esityksen neljä väitettä:

- 1) Luontoaltistus vaikuttaa meihin automaattisesti, mikä tekee luontoperustaisista hyvinvointipalveluista erittäin vaikuttavia.
- 2) Luontoperustaiset hyvinvointipalvelut sopivat kaikille ikäryhmille ja monenlaisten asiakasryhmien tarpeisiin.
- 3) Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen eli HYTE, on keskeinen sote-kustannusten hillinnän keino, johon yhteiskunta aikoo jatkossa panostaa yhä vahvemmin.
- 4) HYTE avaa uusia mahdollisuuksia monenlaiseen hyvinvointiyrittäjyyteen.

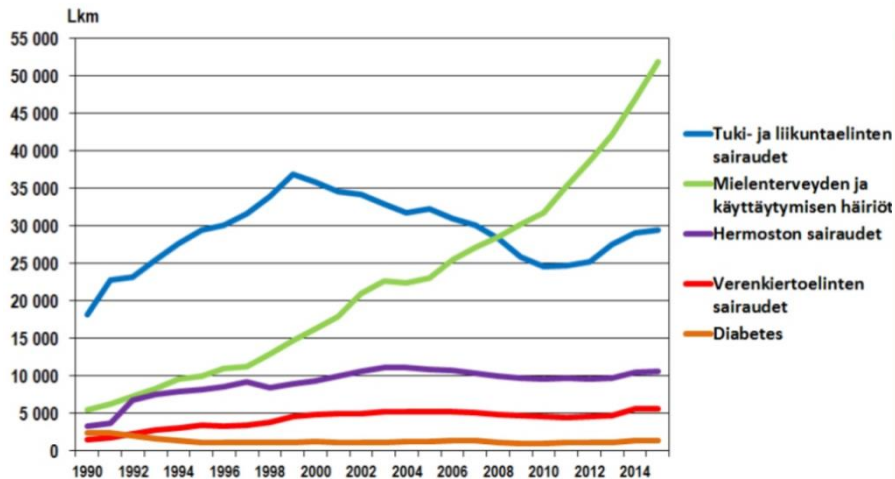
# Kansantautien arvioidut kustannukset yhteiskunnalle

(sisältää myös epäsuorat kustannukset)



Lähde: Jyväskylän yliopisto [https://www.jyu.fi/it/fi/tutkimus/julkaisut/tekes-raportteja/sote\\_toimintojen\\_tehostaminen\\_verkkojulkaisu.pdf](https://www.jyu.fi/it/fi/tutkimus/julkaisut/tekes-raportteja/sote_toimintojen_tehostaminen_verkkojulkaisu.pdf)

## Mielenterveyskuntoutujien lukumäärän kehitys



Lähde: KELA <https://www.slideshare.net/kelantutkimus/mielenterveysperusteisten-kelaetuuksien-kustannukset>

## Liikkumattomuus lisää elintapasairauksia

### LIIKKUMATTOMUUDEN SELITTÄMÄ OSUUS ELINTAPASAIRAUKSISTA

#### Sairaus

- Tyypin 2 diabetes
- Aivoverisuonien sairaudet (halvaukset)
- Murtumat (ranteen ja lonkan alue)
- Paksusuolen syöpä
- Rintasyöpä
- Iskeemiset sydänsairaudet
- Masennus (lievä ja keskivaikkea)
- Selkäsairaudet



Lähde: UKK-instituutti

# Luontoaltistuksen hyvinvointivaikutuksia

Parantaa mielialaa

Tehostaa elimistön palautumista stressistä

Elvyttää tarkkaavaisuutta

Metsä lisää verenvasta-aineita

Tuo terveeseen ruokahalun ja väsymyksen

Maatilaympäristö suojaa astmalta ja allergioilta

Parantaa unta ja päivärytmiä



©Luke: Vehmasto 2019

## Automaattiset fysiologiset vaikutukset luonnossa

- ∞ vähentää stressihormonien
- ∞ lisää mielihyvähormonien eritystä
- ∞ sydämen syke ja verenpaine alenevat
- ∞ lihasjännitys alenee
- ∞ monipuolistaa ihon ja suoliston mikrobikantaa
- ∞ lisää elimistön vastustuskykyä
- ∞ D-vitamiinin lisääntynyt saanti



# Luontoperustaisten hyvinvointipalveluiden asiakasryhmiä

**Työikäisten liikunta  
ja virkistys:**

Luonto vie huomion,  
suorittaminen jää ja  
tuntuu kevyeltä

**Osana ”hoitoa”:**

Ylipaino-ongelmat  
Uniongelmat  
2-tyyppin diabetes  
Korkeaverenpaine  
Selkäongelmat  
Kivut

**Osa työhyvinvointia  
& työuupumuksen  
”hoitoa”**

**Nuoret:**

ennalta ehkäisevä tuki  
& syrjäytymisen  
ehkäisy

**Lapset:**

Luonto lisää liikkumista  
ja liikunnallisia taitoja,  
vähentää allergioita

**Ylivilkkkaus & ADHD:**

Keskittymiskyky  
paranee luonnossa  
liikkumisen jälkeen

**Maahanmuuttajat:**

luonnon tunteminen helpottaa  
kulttuurin ymmärtämistä ja  
siihen sopeutumista

**Vanhusten &  
vammaisten  
hoiva ja virkistys:**  
toimintakyky, mieliala,  
muistelu

**Osana mielenterveys-  
& päihdeongelmien  
”hoitoa”**



# Liikunta hyvinvoinnin edistämisessä

Liikunnallinen elämäntapa:  
**Hyvä elämänhallinta ja menestys työelämässä**  
[www.ttl.fi](http://www.ttl.fi)

Työikäisten liikunta **lisää tuottavuutta, jaksamista ja vähentää poissaoloja.**  
[www.ttl.fi](http://www.ttl.fi)

Liikunnalla on yhteys **hyviin oppimistuloksiin, ja aivojen toimintaan.**  
[www.likes.fi](http://www.likes.fi)

Liikunta, seura- ja kansalaistoiminta **vahvistavat vuorovaikutustaitoja ja sosiaalisia verkostoja.**  
[www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)

Liikunta, uni ja ravinto ovat **keskeisiä hyvinvoinnin lähteitä** – jotka ovat myös keskenään riippuvaisia  
[www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)



<https://www.olympiakomitea.fi/aktiivinen-arki/yhteiskunnallinen-vaikuttaminen/>

Liikuntaa lisäämällä voidaan **säästää miljardeja vuodessa.** Väestön ikääntyessä säästöpotentiaali kasvaa.  
[www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)

Mahdollisuus liikuntaan ja liikunnalliseen elämäntapaan **lisää osallisuutta yhteiskunnassa.** [www.thl.fi](http://www.thl.fi)

Seura- ja kansalaistoiminta **rakentavat luottamusta ja sosiaalista pääomaa** yhteiskunnassa. [www.stat.fi](http://www.stat.fi)

**Liike on lääke:** Liikunta kehittää toimintakykyä, ehkäisee kansansairauksia, ja toimii lihavuuden, diabeteksen, tuki- ja liikuntaelinsairauksien, masennuksen ja muistisairauksien hoidon tukena. [www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)

# Taide ja kulttuuri hyvinvoinnin edistämässä

TAIDE JA  
KULTTUURI  
HYVINVOINNIN  
JA TERVEYDEN  
EDISTÄMISESSÄ

Taide  
kuuluu  
kaikille

Taiteella on  
hyvinvointi-  
vaikutuksia

MAAKUNTA  
KUNTA JÄRJESTÖT

Osana  
ihmisyyttä,  
arkea ja  
juhlaa



Oikeus  
osallistua



Saavutettavat  
taide- ja  
kulttuuripalvelut

Kulttuuri-  
hyvinvointi-  
palvelut



Osana  
terveyden  
edistämistä  
ja hyvää  
hoitoa



Korjaavat  
sosiaali- ja  
terveys-  
palvelut



Ehkäisevät  
sosiaali- ja  
terveys-  
palvelut





# Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen – yhteinen intressi

## Matalan kynnyksen ennaltaehkäisevät palvelut

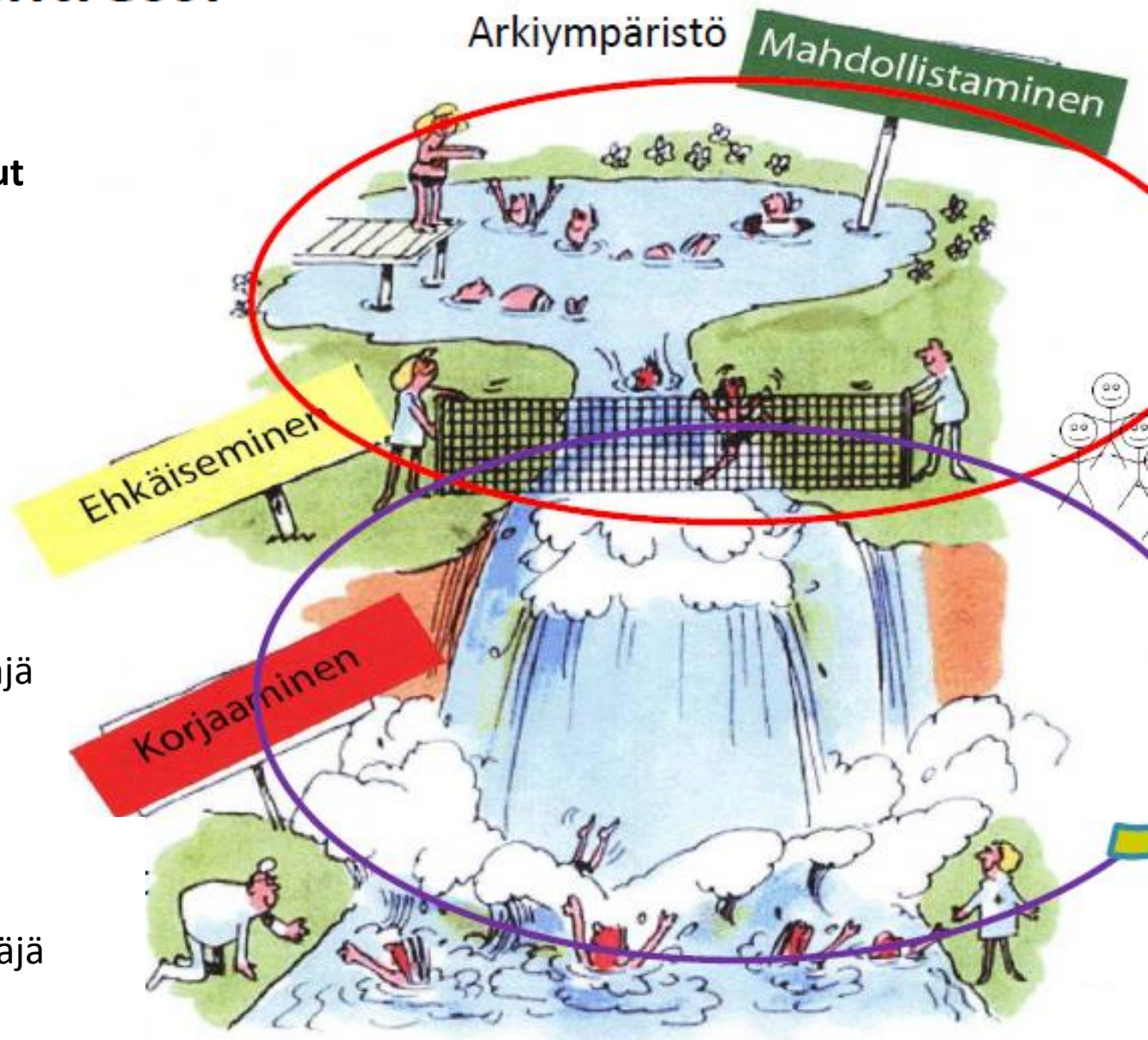
- Yritykset
- Järjestöt
- Kunta
- Seurakunta
- Metsähallitus jne.

## Eriyksen tason palvelut

- Kunta/ julkinen järjestäjä
- Yritykset
- Järjestöt

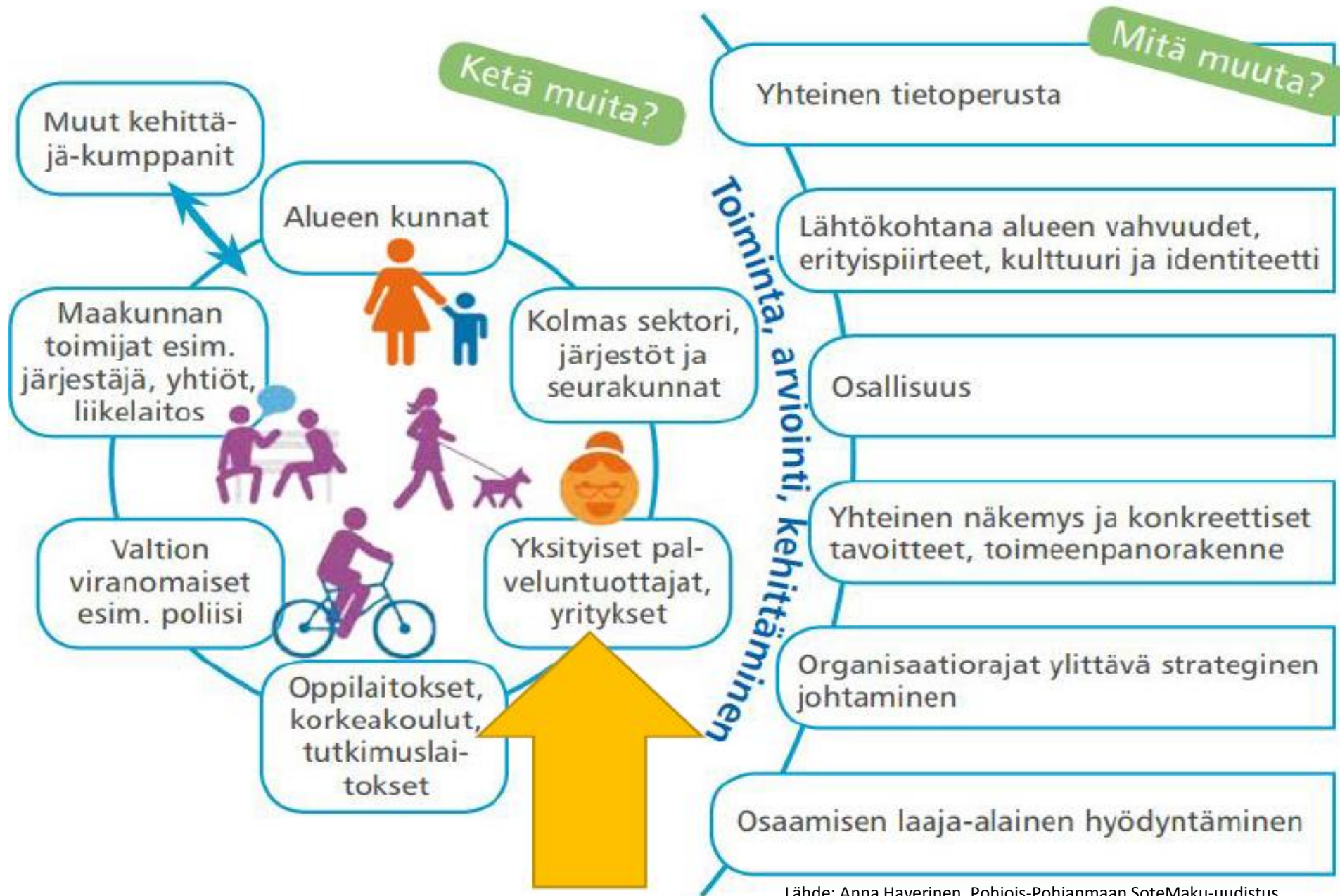
## Vaativan tason raskaat, korjaavat palvelut

- Kunta/ julkinen järjestäjä
- Yksityiset lääkaritalot



# Hyvinvointitoimijoiden verkosto

# Verkoston perusta





## Kertaus - esityksen neljä väitettä:

- 1) Luontoaltistus vaikuttaa meihin automaattisesti, mikä tekee luontoperustaisista hyvinvointipalveluista erittäin vaikuttavia.
- 2) Luontoperustaiset hyvinvointipalvelut sopivat kaikille ikäryhmille ja monenlaisten asiakasryhmien tarpeisiin.
- 3) Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen eli HYTE, on keskeinen sote-kustannusten hillinnän keino, johon yhteiskunta aikoo panostaa yhä vahvemmin.
- 4) HYTE avaa uusia mahdollisuuksia monenlaiseen moniammatilliseen hyvinvointiyrittäjyyteen.

**Nyt ideoimaan!**



# Kiitos!

[elina.vehmasto@luke.fi](mailto:elina.vehmasto@luke.fi)

