

Planetaarisen hyvinvoinnin vinkkikortit liikuntaneuvonnassa: käytännön työ ja tutkimus

Maija Lipponen, tutkija, Luonnonvarakeskus,
Väitöskirjatutkija, Itä-Suomen yliopisto



Luontolähetä - vaikuttavien luontoavusteisten
toimintatapojen kehittäminen ja kokeilu kunnissa -hanke



Luonto kestävästi osaksi hyte-työtä

- Liikunta ja kulttuuri tunnistetaan hyvinvointia lisäävinä toimintamuotoina kunnissa, mutta luonnon merkitystä ei ole toistaiseksi tunnistettu
- Luontoläheteistä ja –resepteistä tutkitusti hyötyjä mm. verenpaineeseen, ahdistukseen, masennukseen, tulehduksellisiin sairauksiin, psyykkiseen hyvinvointiin ja fyysiseen aktiivisuuteen (Nguyen ym. 2023)
- Luontoreseptistä voivat hyötyä keskimääräistä heikomman terveydentilan omaavat henkilöt (Kolster ym. 2023)
- Perinteisesti hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on keskittynyt pelkästään ihmisen hyvinvointiin, mutta kestävyysmurros koskettaa myös tätä alaa
- Luontolähete-pilottien ja niistä tehtävän arvioinnin avulla tuotetaan uutta tietoa luonnon merkityksestä terveys- ja kestävyyskäyttämisen edistämisessä
- Pilotit toteutetaan osana Lahden ja Kajaanin liikuntaneuvontaa ja työllisyyspalveluita
- Lisäksi käydään aktiivista keskustelua mm. kansallisen hyte-palvelukonseptin kehittämisen tiimoilta



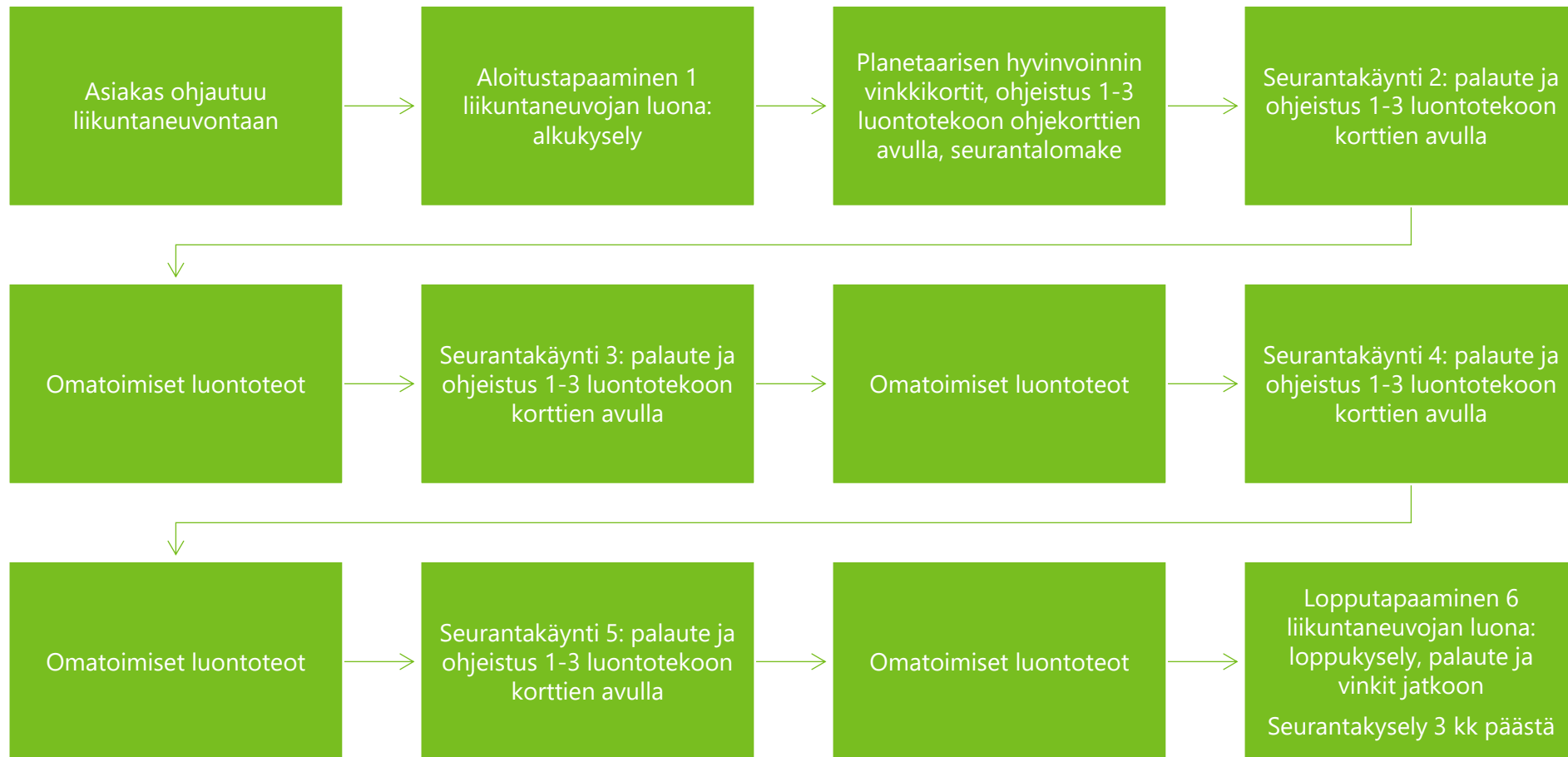
Planetaarinen hyvinvointi näkökulmana

Ota
käyttöösi!

- Asiakasohjauksen menetelmänä kehittämämme [Vinkkikortit planetaariseen hyvinvointiin](#) (Kämäräinen, Lipponen & Vehmasto 2024)
- Liikuntaneuvonnan lisäksi pilotointi Lahden työllisyyspalveluiden [Totta-hankkeessa](#) sekä Sotkamossa aikuisten sosiaalityössä ja työllisyyspalveluissa [Plate Ihminen](#) ja [Plate Luonto](#) -hankkeissa

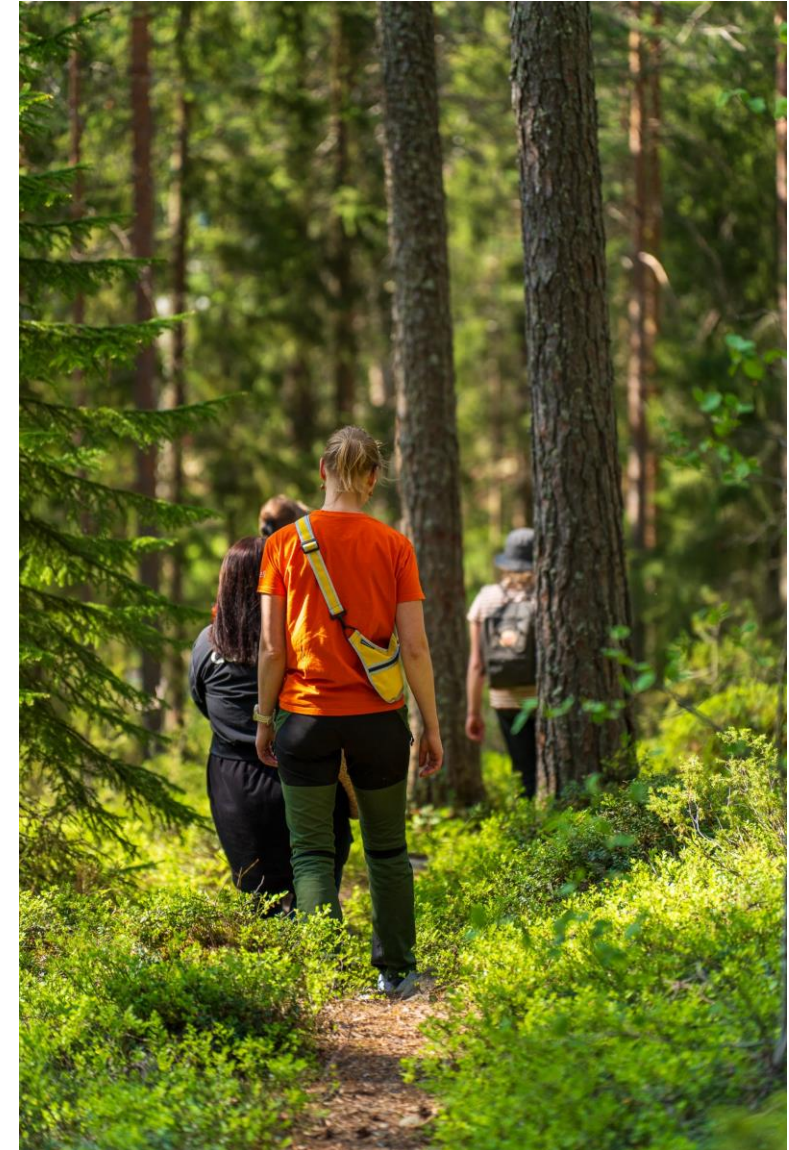


Luontolähetteen palvelupolku Lahden liikuntaneuvonnassa



Arviointitutkimuksen suunnitelma

- Arvioidaan luontolähetepilotin:
 - **Asiakasvaikutuksia validoiduin mittarein (vaikutusten arviointi)**
 - Positiivinen mielen hyvinvointi, liikkuminen, luontosuhde, ympäristöön liittyvä minäpystyvyys, koettu terveys ja toimintakyky, uni, yksinäisyys
 - Interventioryhmä Lahdessa vs. vertailuryhmä Kajaanissa
 - **Ammattilaisten ja asiakkaiden kokemuksia haastatteluin (prosessin arviointi)**
 - Menetelmän (vinkkikorttien) käytettävyys, hyväksyttävyys
 - Motivaatio, luonnon rooli
 - **Kustannushyödyt (taloudellinen arviointi)**
 - Kustannushyötylaskenta edellä mainitun datan avulla
- Arvioinnin tulosten perusteella kolme tieteellistä käsikirjoitusta ja toimintamallin edelleen kehittäminen



Lähteet

Kämäräinen, Helena, Lipponen, Maija & Vehmasto, Elina. 2024. Planetaarisen hyvinvoinnin vinkkikortit. Luonnonvarakeskus. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2024110589242>

Nguyen PY, Astell-Burt T, Rahimi-Ardabili H, Feng X. Effect of nature prescriptions on cardiometabolic and mental health, and physical activity: a systematic review. The Lancet Planetary Health 2023;7(4):e313–28. Saatavissa: [https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196\(23\)00025-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(23)00025-6/fulltext)

Kolster A, Heikkinen M, Pajunen A, Mickos A, Wennman H, Partonen T. Targeted health promotion with guided nature walks or group exercise: a controlled trial in primary care. Front Public Health. 2023;11. Saatavissa: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2023.1208858/full>

Löydä meidät verkosta

➤ luke.fi

Tilaa uutiskirjeemme ja pysy jyvällä!
luke.fi/uutiskirje



Luonnonvarakeskus (Luke)
Latokartanonkaari 9, 00790 Helsinki

