



Rahoittaja

Jatkuvan oppimisen ja
työllisyyden palvelukeskus



METSÄLUONNON TERVEYSVAIKUTUKSET ILMASTONMUUTOKSEEN SOPEUTUMISESSA

Kati Kiiski 9.4.2025





Rahoittaja

Jatkuvan oppimisen ja työllisyyden palvelukeskus

- ÄITI
- VÄITÖSTUTKIJA
- PROJEKTIPÄÄLLIKKÖ
- YRITTÄJÄ

UEF, XAMK, Tmi KIEHINEN

TYÖSKENTELEN

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
 Xamkissa Kestävän hyvinvoinnin vahvuusalalla
 Active Life Labissa projektipäällikkönä
 hankkeessa: LISÄ – LISÄARVOA
 MAASEUTUALUEIDEN KEHITTÄMISEEN
 KORKEAN OSAAMISEN LUONTOLÄHTÖISILLÄ
 PALVELUILLA <https://www.xamk.fi/tutkimus-ja-kehitys/lisa/>



KATI KIISKI

VTL, FYSIOTERAPEUTTI, SCIENTIVISTI



TUTKIN

Itä-Suomen yliopistossa WELMA (Welfare, Health and Management) tohtorihjelmassa pääaineenani terveyshallintotiede Kestävän hyvinvoinnin tutkimusryhmässä aihetta: "Luontolähtöiset menetelmät ja rakenteet osana suomalaista sosiaali- ja terveystalouden palvelujärjestelmän palveluvalikoimaa - Yksi ratkaisu globaalien haasteiden keskellä elävän ihmisen elämässä"

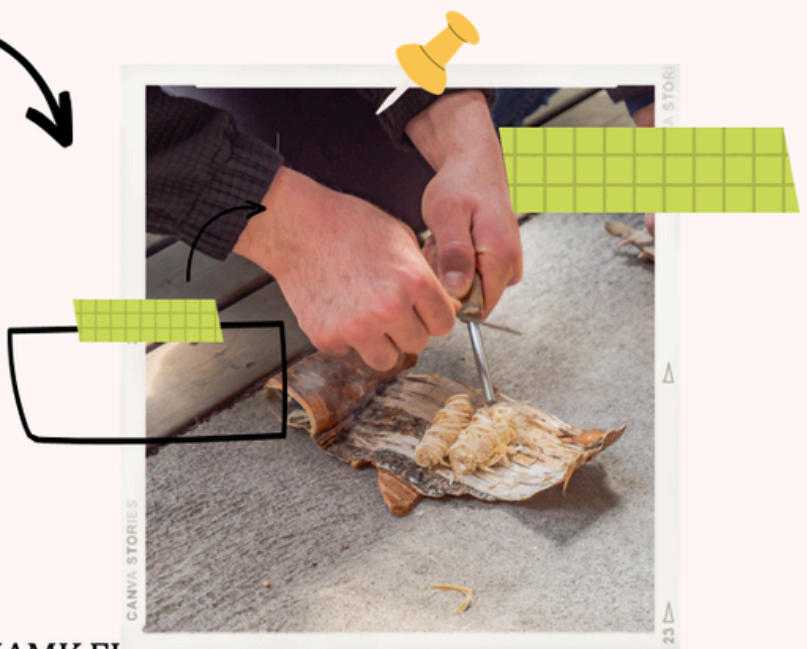
VERKOSTONI

- LuontoTerve -luonto- ja terveystutkijoiden verkosto
- UEFin Kestävän hyvinvoinnin tutkijaverkosto
- Planetary Health Alliance jäsen
- Metsäsuhdetutkimusverkosto
- Suomen regeneratiivinen seura
- Ingenium -yliopisto
- Luontoyrittäjät ry
- Ecosystem Services Partnership

YRITYKSENI

Tmi Kiehin (uudet sivut työn alla)
www.metsavyohyke.fi tarjoaa tutkittuun tietoon perustuvia luontolähtöisiä hyvinvointia ja terveyttä edistäviä palveluita

KATIKII@STUDENT.UEF.FI
INFO@METSAVYOHYKE.FI KATI.KIISKI@XAMK.FI
 040-7013194 050-4084864





LUONNOSTA HYVINVOINTIA -MITÄ SE TARKOITTAÄ?

Kokemus ja ilmiö

Ihmisellä ja muulla luonnolla on ikaikainen yhteys (biofilia). Luontoon on hakeuduttu luontaisesti ja tarkoituksellisesti. Jokaisella on luontosuhde.

Ihmisen ja ympäristön välinen suhde vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin: niin psyykkiseen, fyysiseen, kognitiiviseen kuin sosiaaliseen.

Luonto on elvyttänyt, rauhoittanut, edistänyt terveyttä ja innoittanut.





Rahoittaja

Jatkuvan oppimisen ja
työllisyyden palvelukeskus

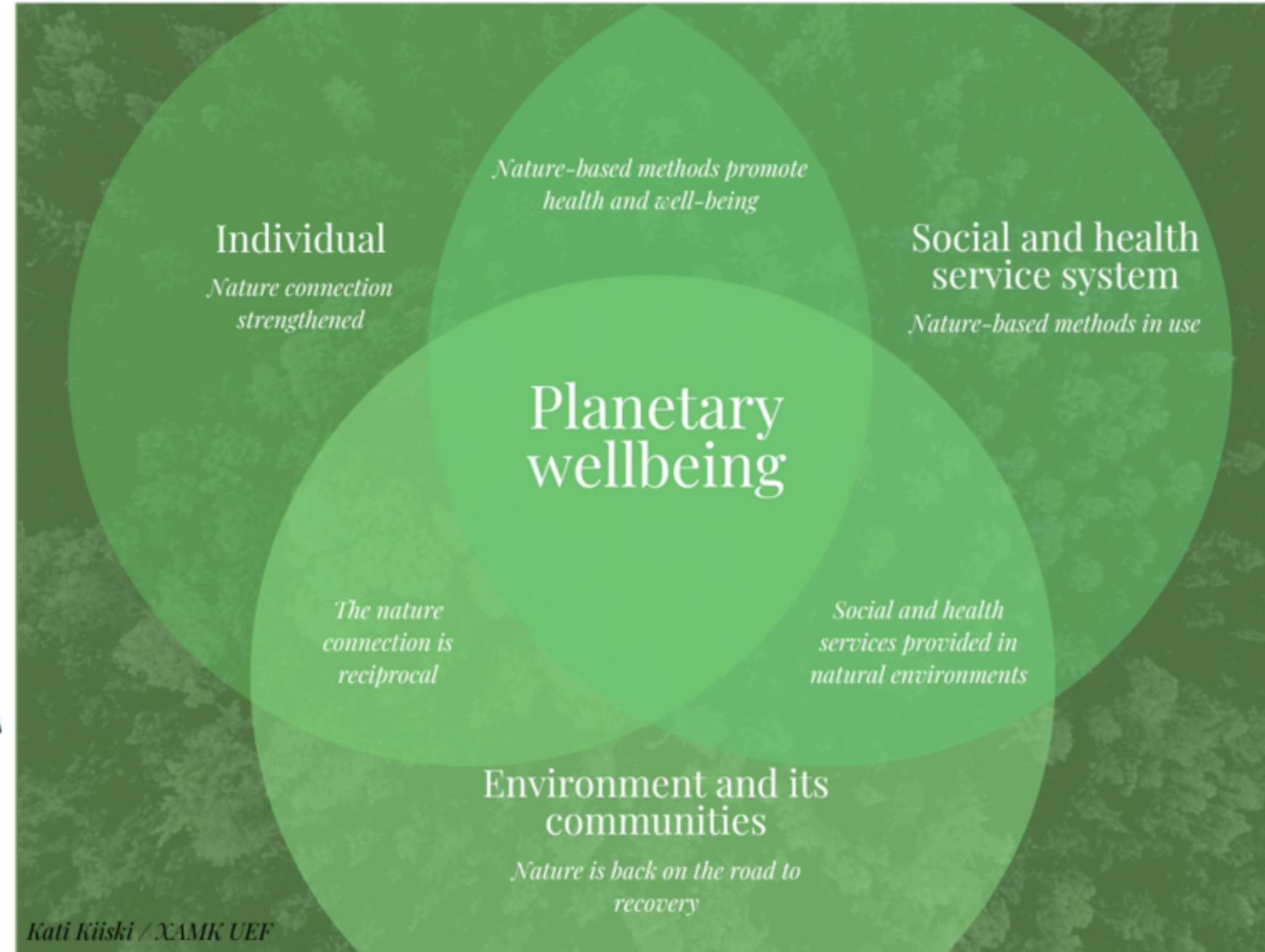
Mitä tutkin ja miksi?

Luonnolla on tutkitusti lukuisia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia (ihmiselle).

Sitra julkaisi 10/2024 raportin, jossa todettiin, että luontoaltistuksella on myös merkittäviä kansantaloudellisia vaikutuksia (kolme keskeistä kansantautiryhmää).

Luontoaltistusta kokemalla yksilöllä on mahdollisuus kolmiportaiseen terveyden ja hyvinvoinnin lisääntymiseen.

Luontoyhteyden vahvistuttua myös ekosysteemipalveluista halutaan pitää huolta.



Suomessa ei vielä ole käytössä systemaattisesti ja kattavasti luontolähtöisiä menetelmiä sotesektorilla, vaikka esimerkiksi masennuksen hoidossa on jo näyttöä paljon.

Uutta interventiotutkimusta syntyy koko ajan lisää kansallisesti ja kansainvälisesti.

Terve ympäristö on edellytys sille, että myös ihminen voi hyvin.

Ekosysteemipalveluiden merkitys ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin korostuu.

MITEN LUONTO VAIKUTTAA TERVEYTEEN JA HYVINVOINTIIN?

- Vähentää masentuneisuutta
- Vähentää astmaa ja allergioita
- Vähentää stressiä
- Alentaa verenpainetta
- Alentaa verensokeria
- Parantaa hapenottokykyä
- Lisää vastustuskykyä
- Lisää kivunsietokykyä
- Parantaa keskittymiskykyä ja muistia
- Lisää elpymistä ja energisyyttä
- Helpottaa painonhallinnassa

Avainsana on säännöllisyys! Vähintään kerran viikossa, mutta mieluummin useammin. Mieluiten 20 minuuttia kerrallaan.





LUONTO OSANA ARKEA JA ASIAKASTYÖTÄ

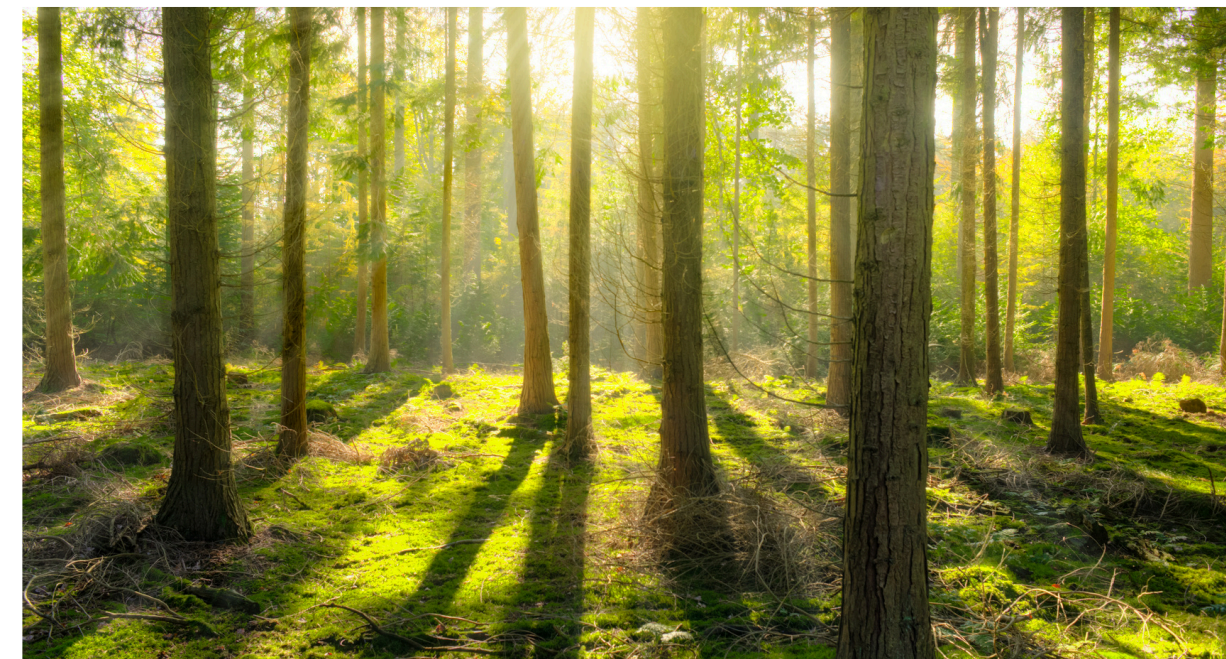
kansantaloudellinen merkitys ja 3-30-300

Lähiluonnolla erityinen merkitys tietyille sairausryhmille.

WHO suosittelee "metsäaltistusta" hyvinvoinnin näkökulmasta.

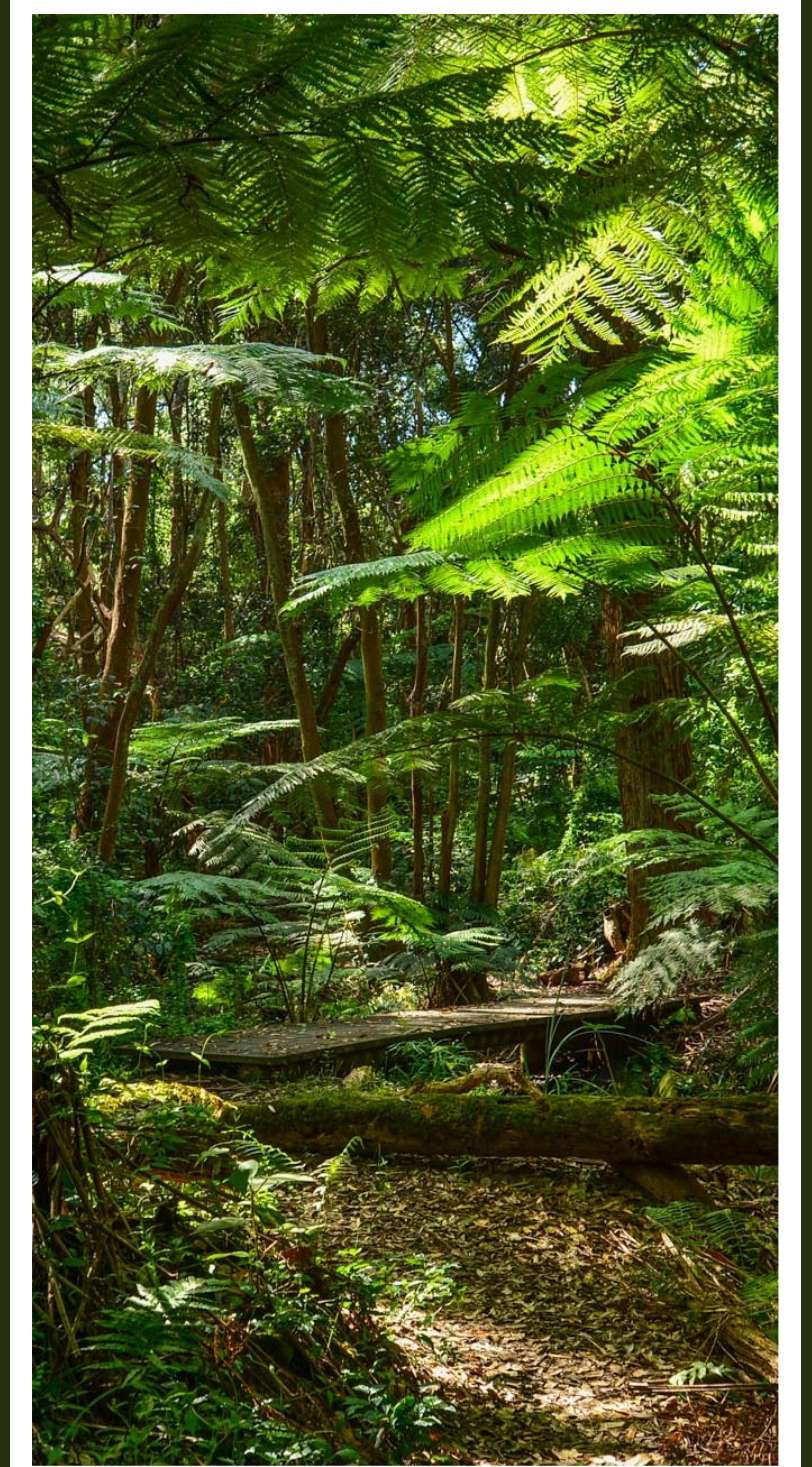
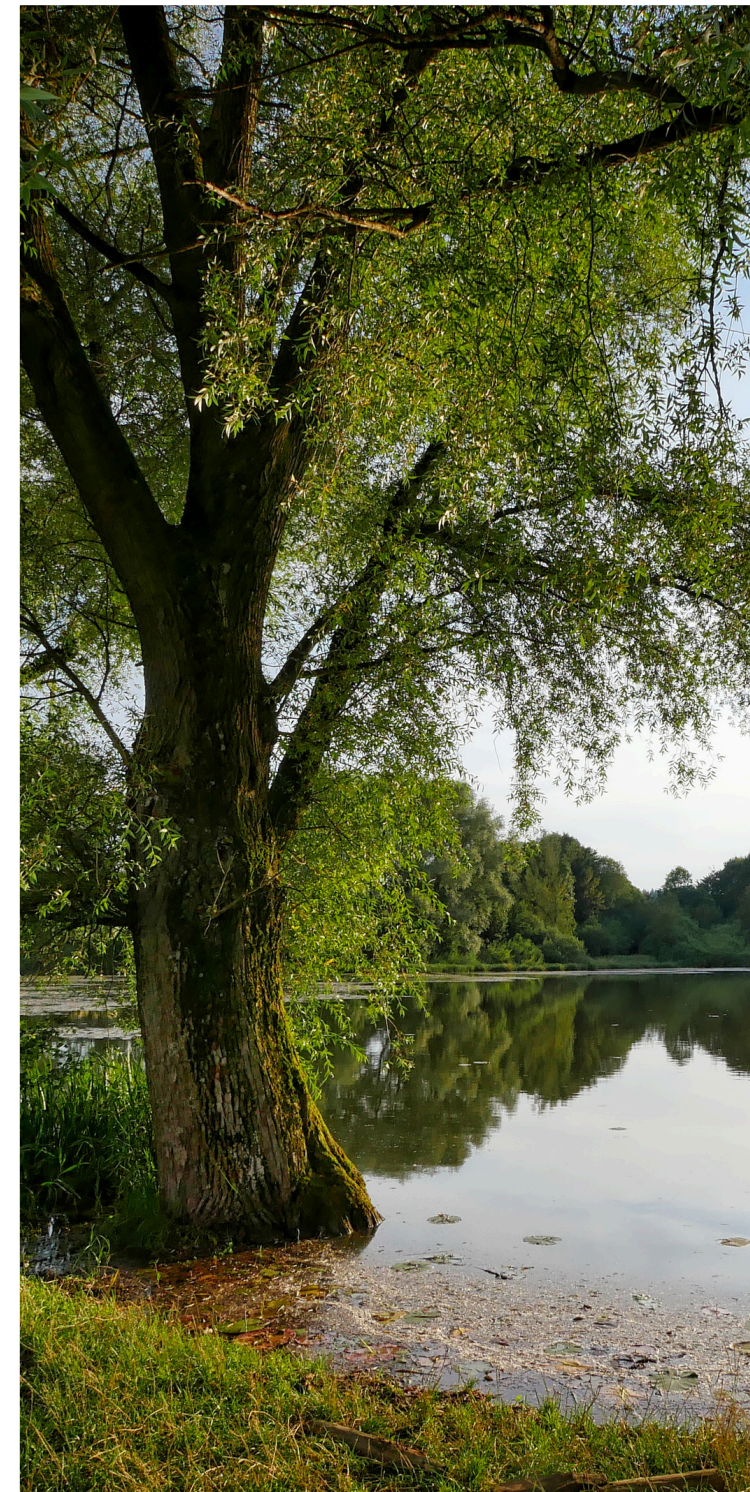
Luonto on subjektiivinen kokemus

Monikerroksiset hyödyt mahdollisia niin lähiluonnossa (mikä on tärkeää monille ryhmille) kuin muillakin metsäalueilla.



POHDITTAVAKSI

- Miten pystyisit lisäämään luontoaltistusta omaan arkeesi joka päivä tai miten se osana arkeasi jo nyt?
- Miten helposti voisit lähteä ohjaamaan asiakastasi itsenäisesti luontoympäristöön?
- Miten helposti voisit lähteä itse asiakkaan / asiakasryhmän kanssa luontoympäristöön?



MONENLAISIA MAHDOLLISUUKSIA

Luontopalveluita

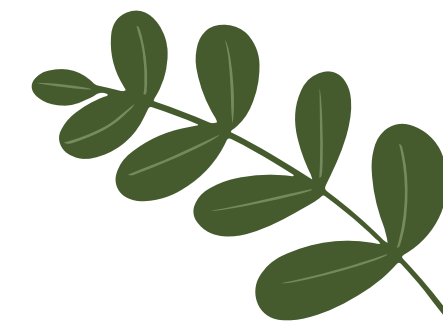
Usein julkisen toimijan tarjoamia palveluita esimerkiksi retkeilyyn ja lähiliikkumiseen. Kursseja ja luonnonsuojelutyötä.

Luontohyvinvointipalveluita

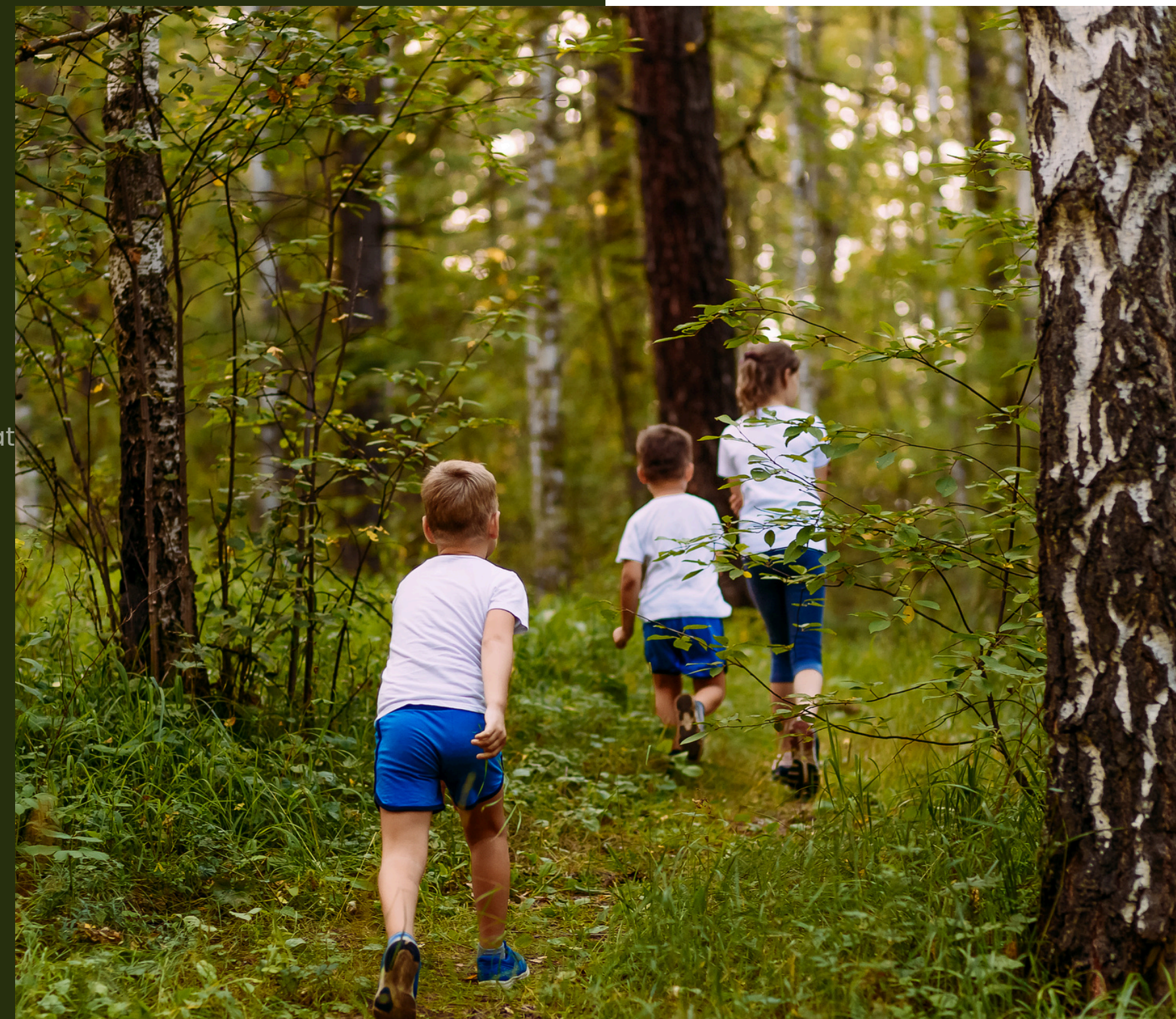
Elämys-, matkailu- ja virkistyspalvelut, kasvatusta- ja koulutuspalvelut, sote-palvelut.

Miten paljon käytät tai voisit käyttää arjessasi ja työssäsi näitä palveluita?

LUONTOSUHTEEN VAHVISTAMINEN



- Jokaisella on luontosuhde
- Luontosuhde kehittyy lapsuudessa, mutta sitä voidaan vahvistaa läpi elämän.
- Luontosuhteeseen voi liittyä monenlaisia tunteita (Pelot, aiemmat kokemukset, elämäntilanteen haasteet)
- Luontoon voi mennä jonkun kanssa yhdessä, jos yksin meneminen ei tunnu luontevalta (Ystävät, kaveri- ja harrastusporukat, oma perhe, muut läheiset tai jopa ammattilaisen ohjauksessa)
- Luontosuhdetta voi vahvistaa ihan jokaisen kohdalla (Maahanmuuttajat, erilaisia rajoitteita omaavat ihmiset, ikäihmiset, jopa vuodepotilaat)
- Tapoja vahvistaa luontosuhdetta on monia (Metsään meneminen, lähipuiston puun läheisyydessä oleskelu, sisätiloissa luontoelementtien hyödyntäminen, luonnon materiaalit, kuvat, virtuaaliluonto, äänimaisemat)

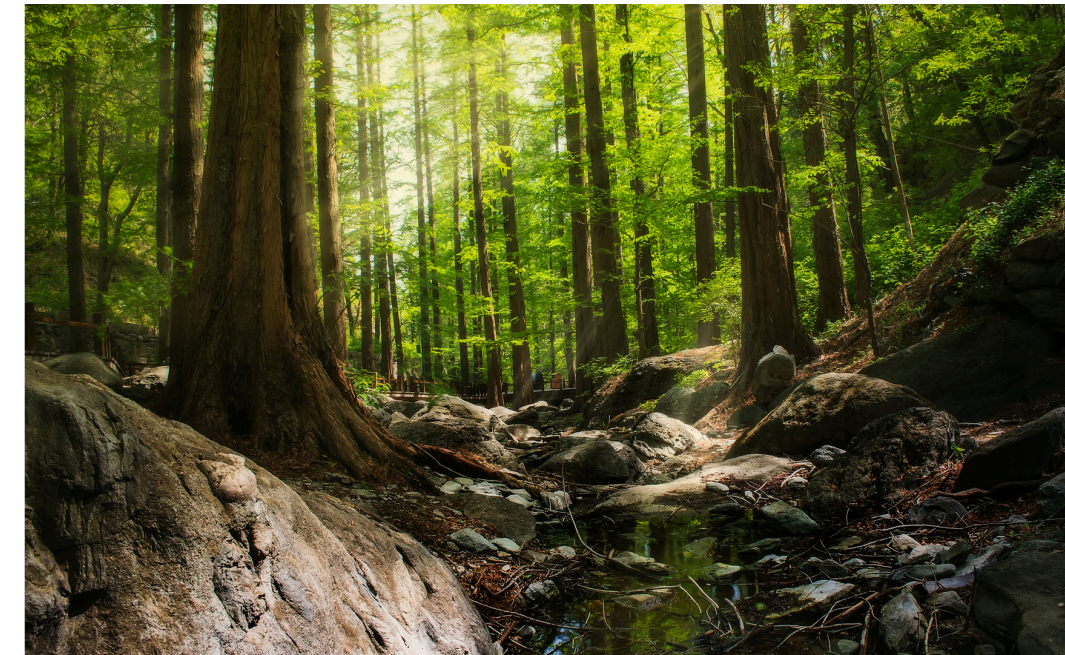




OIKEUS LUONTOON JA LUONNONOIKEUDET

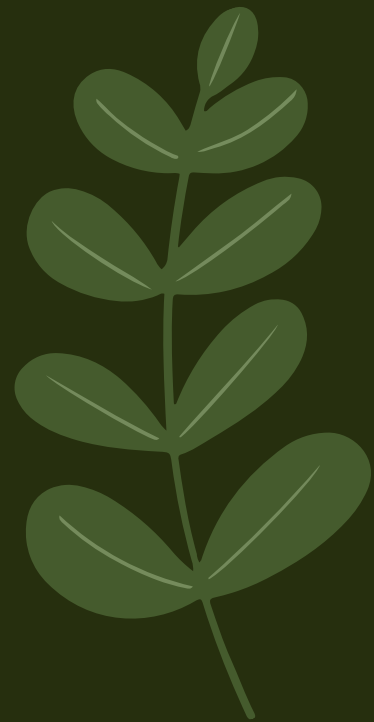


Luonnosta “hyödytään”
ekosysteemipalveluiden avulla
Tutkitusti elimistömme monimuotoisuus on
yhtä monimuotoista, kuin se ympäristö, jossa
oleskelemme
Vastustuskykymme kasvaa, kun elimistö saa
ympäristöstään monipuolista altistusta.



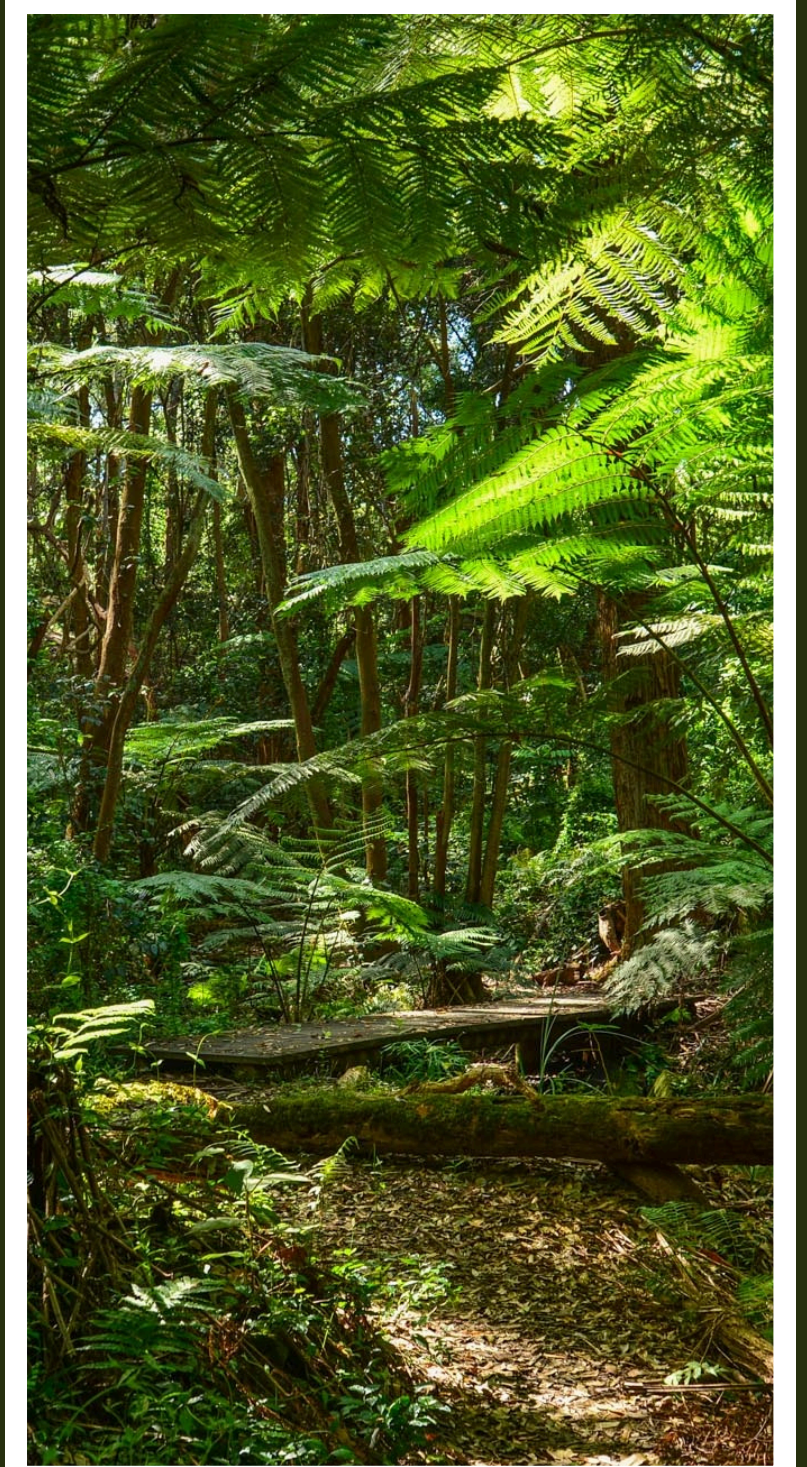
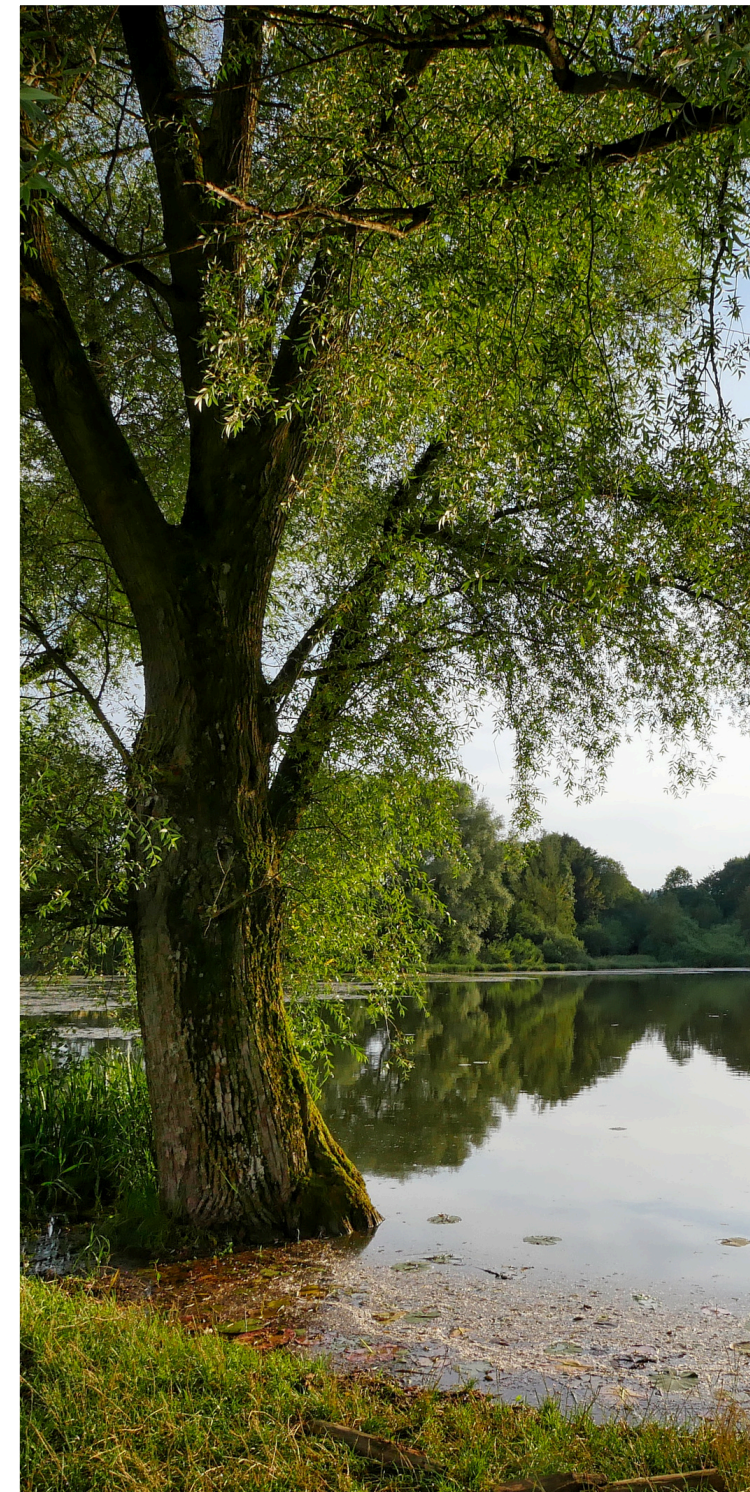
Käytännössä terveytemme on kiinni
siitä, miten terve ympäristömme on

Ihmislajilla on myös velvollisuus auttaa ympäristöä.
Elämme antroposeenin aikakautta; ensimmäistä kertaa
planeettamme on uhattuna yksittäisen lajin toimesta.
Ihmislajin velvollisuus on myös tehdä korjausliike ja
palauttaa ympäristömme elpymisuralle.



POHDITTAVAKSI

- Oletko pohtinut mikä on sinun luontosuhteesi ja miksi se on sellainen, kuin se on?
- Voisitko pohtia asiakkaasi kanssa, mikä hänen luontosuhteensa on ja olisiko sen pohtimisesta hyötyä?



KIITOS. MENKÄÄ METSÄÄN!

•Browning, M.H.E.M., Locke, D.H., Konijnendijk, C., Labib, S.M., Rigolon, A., Yeager, R., Bardhan, M., Berland, A., Dadvand, P., Helbich, M., Li, F., Li, H., James, P., Klompmaker, J., Reuben, A., Roman, L.A., Tsai, W-L., Patwary, M., O'Neil-Dunne, J., Ssola, A. & Nieuwenhuijsen, M. 2024. Measuring the 3-30-300 rule to help cities meet nature access thresholds. 2024. Science of the Total Environment 907. Measuring the 3-30-300 rule to help cities meet nature access thresholds - ScienceDirect

•Luke ja GCF ry. 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-380-189-9>

•Nikkilä, K. 2003. Puutarhaterapiaopas.

•Tyrväinen, L., Halonen, J.I., Pasanen, T., Ojala, A., Täubel, M., Kivelä, S., Leskelä, A.-R., Pennanen, P., Manninen, J., Sinkkonen, A., Haahtela, T., Haveri, H., Grotenfelt-Enegren, M., Lankia, T. & Neuvonen, M. 2024. Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 76/2024. Luonnonvarakeskus. Helsinki. 89 s Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys - Jukuri