

Planetaarinen terveys

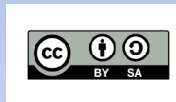
- voimavara tulevaisuuteen


Hanna Haveri

LT, Neurologian erikoislääkäri, terveydenhuollon tietotekniikan erityispätevyys

Planetary Health –lääkäri, Päijät-Hämeen Hyvinvointialue

Vieraileva tutkija, Helsingin Yliopisto



Rahoittaja
 Jatkuvan oppimisen ja
työllisyyden palvelukeskus





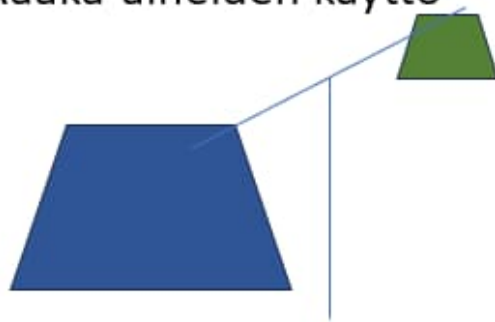


Elinympäristö
vaikuttaa
ihmisten terveyteen
sekä
koko Maan tasolla
että
paikallisesti.

Planetaarisen terveyden mahdollisuudet



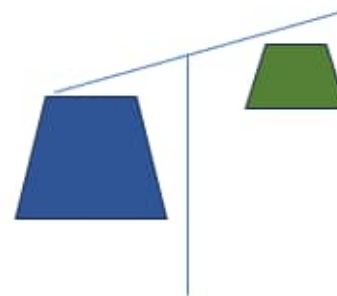
Raaka-aineiden käyttö¹



7,3

1,0

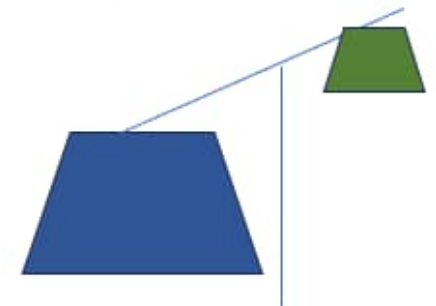
Ekologinen kuorma²



3,6



1,0

Typpikuorma³



6,5

1,0

-  Suomi
-  Globaali raja-arvo

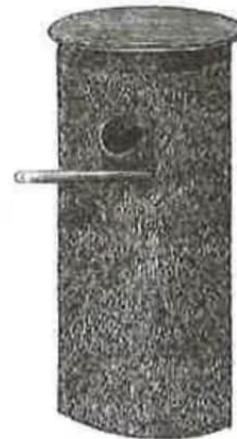
Luontoterveys – ikivanha käsite!

joista wesi, mikä lentoläwestä on satanut itsään, taas pääsee juoksemaan ulos. Kotelojen rakennustawan näkee paraiten seuraavista kuvista.



Kuva 1.

Kuvat 1 ja 2 ovat kaksi erisuuruisista puun kuorista kyhailtyä lintukotelo; katto ja pohja on puuta. Niiden tekemiseen ei tarvita paljo työtä ja waiwaa. Hanki waan itsellesi kaksi ymmärrästä laudan palas-

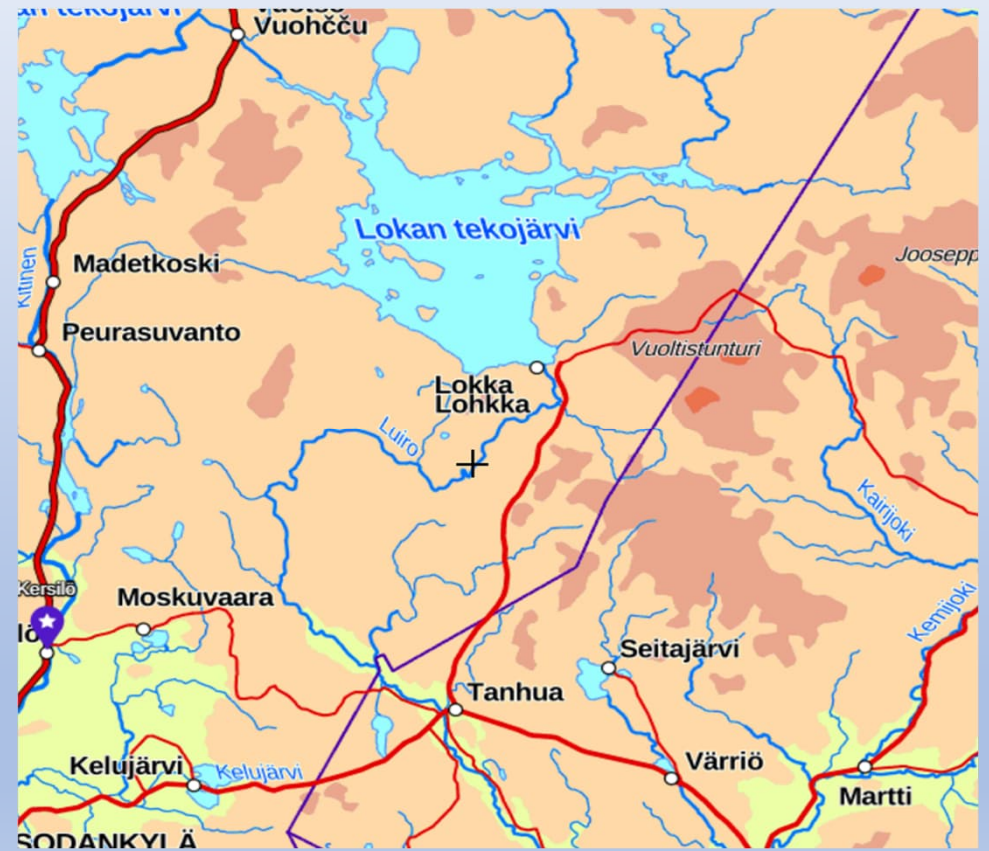


Kuva 2.

ta, joiden wahuus on yksi tuuma tahi hiukan päälle ja läpimitta 1 tahi $1\frac{1}{2}$ korttelia. Jos suurempia lintuja haluat koteloosi, niin laitat lautasi lewemmät. Sitten ota kuoren-wiipaleita — kuusesta saat sopiwimmat —, jotka ovat joko juur'ikään kuoritut taitka lämpöisesä wedesä lionneet. Leikkaa ne niin pitkiksi kuin on tarwis — 9:stä aina 18 tuumaan asti — ja naulaa ne karstannauloilla taitka nastoilla mainittuihin lautoihin lujasti kiinni; näin

Z. Topelius 1874: Kewätkirja

Elinkeino osana terveyttä



Itä-Lappi 1950 ja 2020

Ilmastonmuutostoimenpiteiden riskit

Windlife Poro -osahanke Tuulivoiman vaikutukset poronhoitoon

Jouko Kumpula, Antti-Juhani
Pekkarinen, Jukka Siitari, Ari Nikula ja
Vesa Nivala





GLOBAL SUSTAINABLE
DEVELOPMENT REPORT

2019

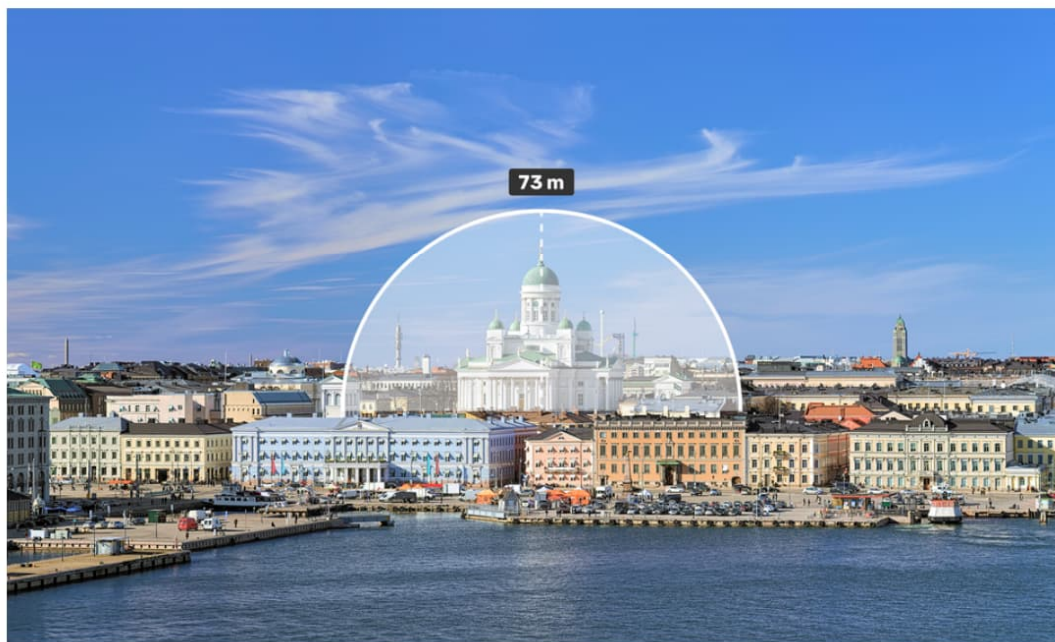
Luontotoimet tukevat yleensä
myös ilmastonmuutoksen
torjuntaa

mutta

Ilmastotoimet voivat olla
haitallisia luonnolle

Mihin ruokaa tuotetaan?

Liki kolmannes kaikesta maailmassa tuotetusta ruoasta päätyy roskiin. Suomessa syömäkelpoista ruokaa haaskataan koko elintarvikeketjussa vuosittain noin 360 miljoonaa kiloa, mikä vastaa 10–15 % tuotetun ruoan määrästä. Sillä peittäisi Helsingin Tuomiokirkon.



Hävikkikasan korkeus on laskettu käyttämällä ruoan tiheytenä lukemaa 450 kg/m³.

STT info, Fiksuruoka.fi 12.3.2023

Ruokalautasen koostumus

Suurimmat lajkatovaikutusta aiheuttavat tuoteryhmät nykyruokavaliassa

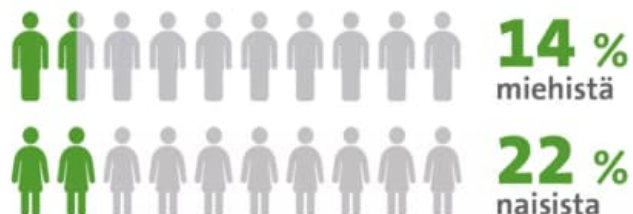
Tuoteryhmä	Osuus ruokavalion vaikutuksista, menetelmästä riippuen*
Siipikarjanliha	13-14 %
Kalat	10-11 %
Kaakao	7-11 %
Sianliha	9 %
Kahvi	7-9 %
Naudanliha	7-8 %

* Chaudhary & Brooks, 2018; Kuipers et al., 2021



Harva syö riittävästi kasviksia, hedelmiä ja marjoja

Suosituksen (500 g/vrk) ylittäneiden osuus



IKÄRYHMÄ: 18–74-vuotiaat

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Keskimääräinen kulutus



Lähde: THL, FinRavinto 2017 -tutkimus

Ihmisen levittäytyminen kaikkialle



Miten moottoritien liittymissä kuuluisi ajaa?

Moottoritien rampeilla ajaminen opetetaan autokoulussa, mutta muistaako sen kaikkia nyansseja vielä vuosien ja vuosikymmenten jälkeen?



Rampeilla on voimassa nopeusrajoitus – mutta paljonko? JOEL MAISALMI

Ilta-lehti 11.2.2022



Oikotie Asunnot

<https://asunnot.oikotie.fi> › myytavat-loma-asunnot › päi... ⋮

Myytävät loma-asunnot Päijät-Häme: 183 kpl

Löydä parhaat mökit ja loma-asunnot alueella Päijät-Häme. Katso kuvat ja tiedot upeista kohteista ja tutustu unelmamökkiisi!



Eläinlajit ja elinympäristöt ▾

Uhat ja ratkaisut ▾

Tue ja osallistu ▾

Uutiset ja materiaalit ▾

Luontolive ▾

WWF Suomi ▾



Tue yrityksenä

Lahjoita

ALA VILLIKSI

Antamalla osan omasta pihastasi takaisin pölyttäjille teet suuren palveluksen luonnon monimuotoisuudelle. Juuri nyt Suomessa on annettu tilaa luonnolle:

6 028 116 m²

Ilmoita neliösi mukaan! »

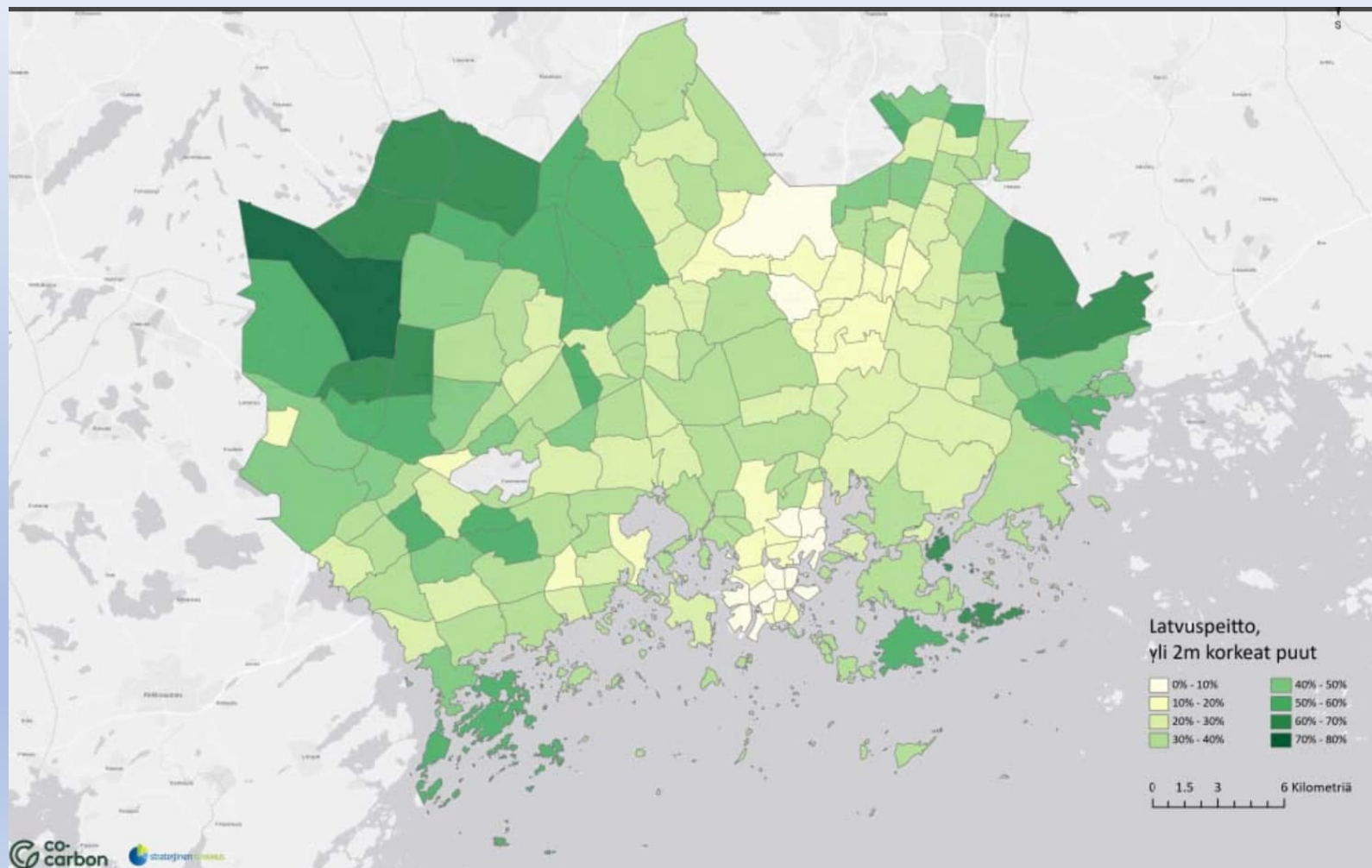


Pimeän suojele



darksitefinder.com

Suojaavat latvukset



”Lähiluonnolla satojen miljoonien eurojen vuotuiset säästöt pelkästään tyypin II diabeteksen ja masennuksen ehkäisyssä”



Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 76/2024

Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys

Liisa Tyrväinen, Jaana I. Halonen, Tytti Pasanen, Ann Ojala, Martin Täubel, Santtu Kivelä, Riikka-Leena Leskelä, Paula Pennanen, Juulia Manninen, Aki Sinkkonen, Tari Haahtela, Hanna Haveri, Mikaela Grotenfelt-Engren, Tuija Lankia ja Marjo Neuvonen



Kansanterveyden tunnuslukuja

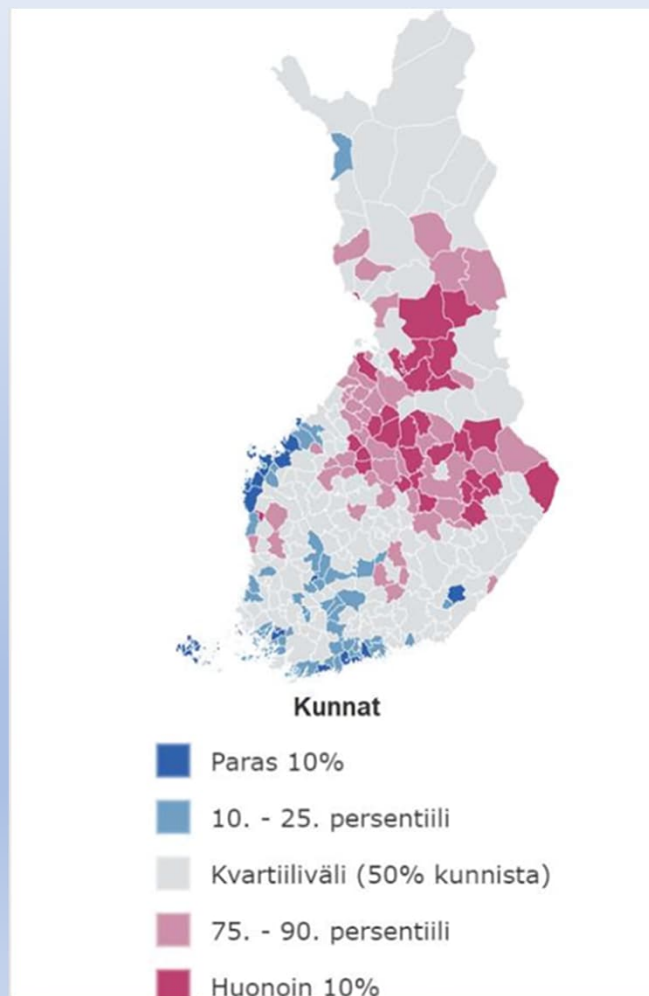
- Lähes 10% BKT:stä terveydenhuoltoon
- Tarttumattomat taudit (*non-communicable diseases*) 80%
 - Mielialahäiriöt
 - Tuki- ja liikuntaelinsairaudet
 - Lihavuus
 - Tyypin II diabetes
 - Astma

Vaalikoneet: Enemmistö ehdokkaista haluaa ylläpitää julkisten palvelujen tasoa vaikka veronkorotuksin



Savon Sanomat 7.3.2025

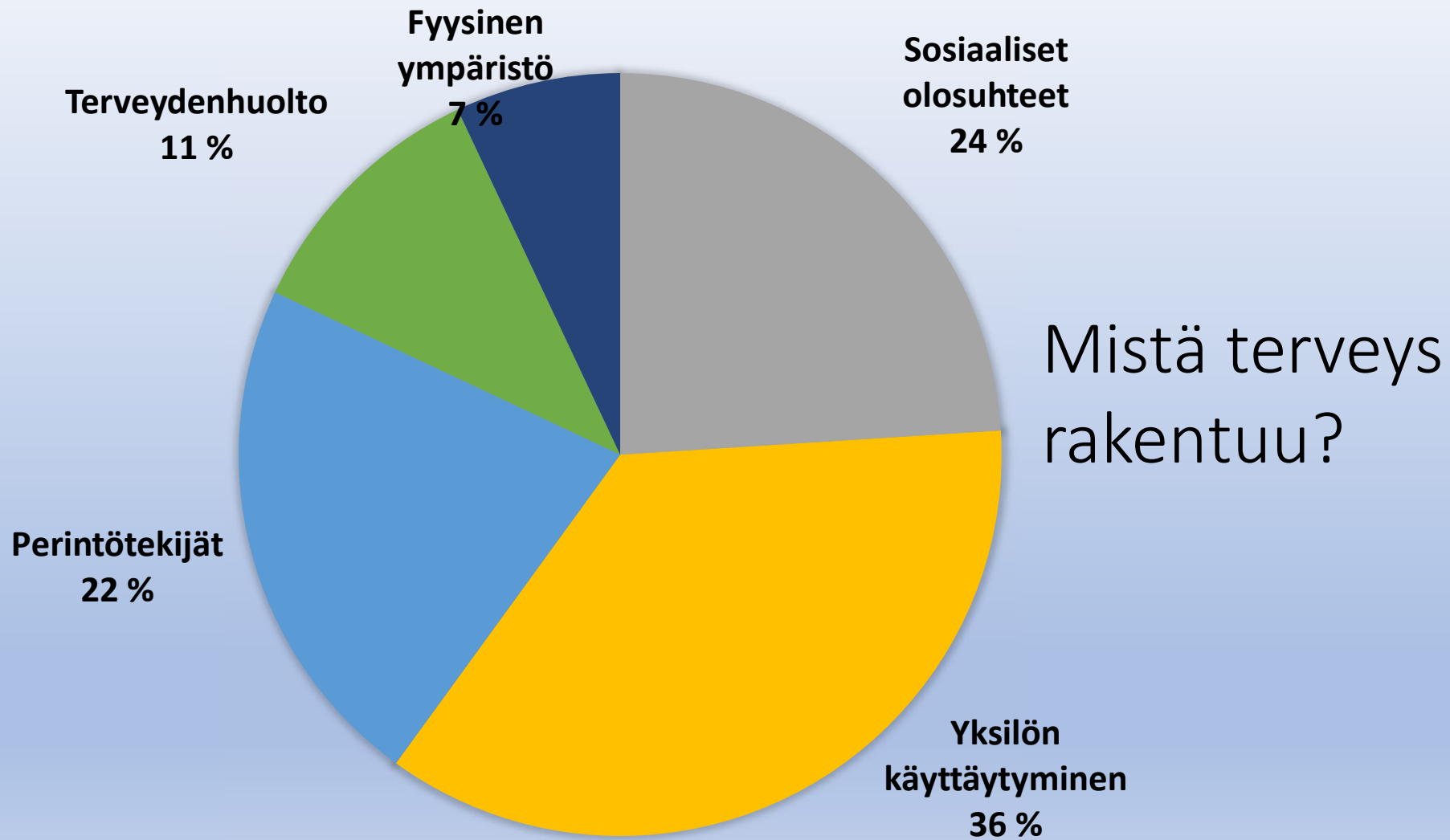
Terveyspalveluiden saatavuus ei takaa terveyttä



THL sairastavuusindeksi 2019

Neurologin 45 minuuttia

Aika	Aihe	Huomio
00:00	Taustatiedot	Hae vahvuus
05:00	Anamneesi	Uni, ravinto, liikunta ja ulkoilu
15:00	Status	Kiinnitä potilaan huomio ongelmakohtaan
25:00	Tutkimustulokset, diagnoosin läpikäyminen, hoito-ohjeet	Valitse yksi elämäntapaohje
35:00	Lähetteet, reseptit, kirjaaminen, lausunnot...	Liikunta- ja ravitsemusneuvonta, luontoliikkuminen yms.
45:00	AIKA!	Tuliko vaikuttavuutta?



Lähde: Goinvo

Mihin terveydenhuollossa kannattaa panostaa?



Rokotukset planetaarisen terveyden edistäjinä

	Sijoitettu euro maksaa itsensä takaisin	Säästöt hoitokustannuksissa (milj. euroa)	Nettosäästöt (milj. euroa)
Pneumokokkitaudit	1,2-kertaisesti	5,3	0,8
Papilloomaviruksen aiheuttamat taudit (tytöt) ²	5,8-kertaisesti	9,8	8,1

Hoitosuosituksset



The image shows a screenshot of the DUODECIM website. The header includes the logo 'DUODECIM' and 'Terveishyötyarvio'. Navigation links for 'Intro' and 'Tuote' are visible, along with a blue button labeled 'Ota yhteyt'. The main content area features a dashboard with various charts and data points. A large number '53,876' is prominently displayed. The text 'Vaikuttavuutta ja voimavaroja väestön hyvinvointiin' is overlaid on the dashboard.

DUODECIM
Terveishyötyarvio

Intro Tuote Ota yhteyt

53,876

Vaikuttavuutta ja voimavaroja väestön hyvinvointiin

Vaikuttavat tutkimukset ja toimenpiteet



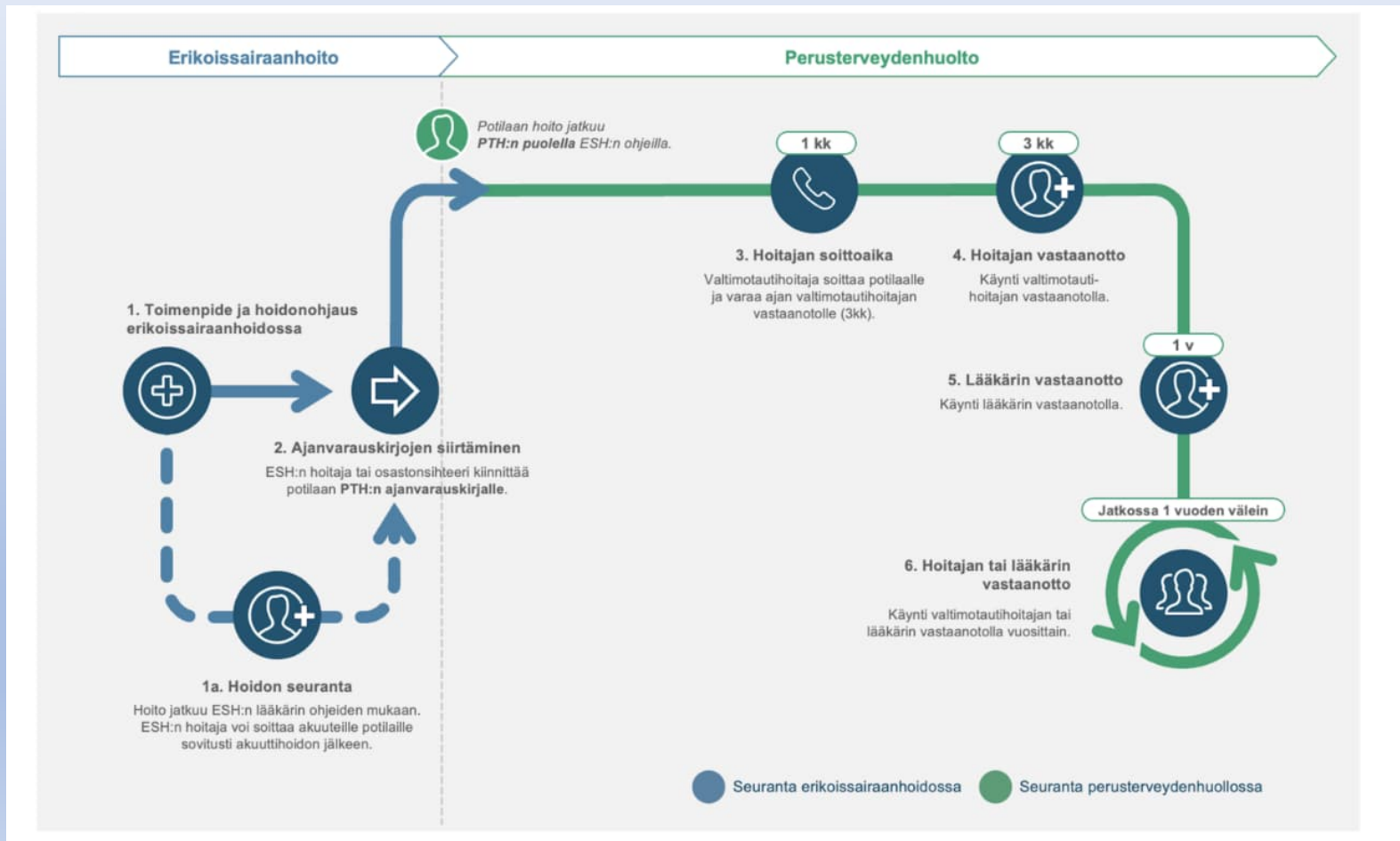
Lääkkeiden järkevä
käyttö



Potilasturvallisuus



Innovatiivisuutta omahoidon tukemiseen



Ravitsemusneuvonta

Portaat kohti kestäväää syömistä



4 Siemeniä ja pähkinöitä voi ripotella salaatin tai jogurtin päälle tuomaan ruokaan hyviä kasvirasvoja.

3 Kokeile lihan tilalla ja rinnalla kotimaisia kalavalmisteita.

2 Valkoiset viljavalmistet kannattaa vaihtaa tummiin. Ruisleipä ja puurohiutaleet ovat täysjyväää, samoin tumma makaroni. Valkoisen riisin tilalla käteviä ovat kotimaiset viljalisäkkeet, esimerkiksi ruokakaura, -ohra ja -ruis.

1 Yksi helppo tapa totutella papuihin on sekoittaa papuja tai papuvalmistetta, kuten härkäpapurouhetta, tavallisen tutun ruuan sekaan. Esimerkiksi härkäpapurouhe ja kauraproteiinivalmistet sopivat jauhelihakastikkeeseen ja laatikkoruokiin. Punaiset linsit tekevät juuressoseikeitosta tukevampaa ruokaa.

<https://www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin>



Valtion ravitsemusneuvottelukunta
Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositukset
käytäntöön -hanke/ Kansallinen Ikaohjelma vuoteen 2030
Ulkoasu: Graforma/Tiina Kuoppala
Kuvat: Timo Peedu
Paino: Grano Oy, 2023

Liikuntaneuvonta ja luontoliikuntaneuvonta



Vastaisku viraaleille

Voiko merivedessä enää uida vibrioosiriskin takia? Nämä asiat jokaisen vesipedon tulee tietää

Suomessa on todettu tähän mennessä viisi vakavaa vibrioositapausta, jotka ovat tulleet Itämeressä uimisesta.

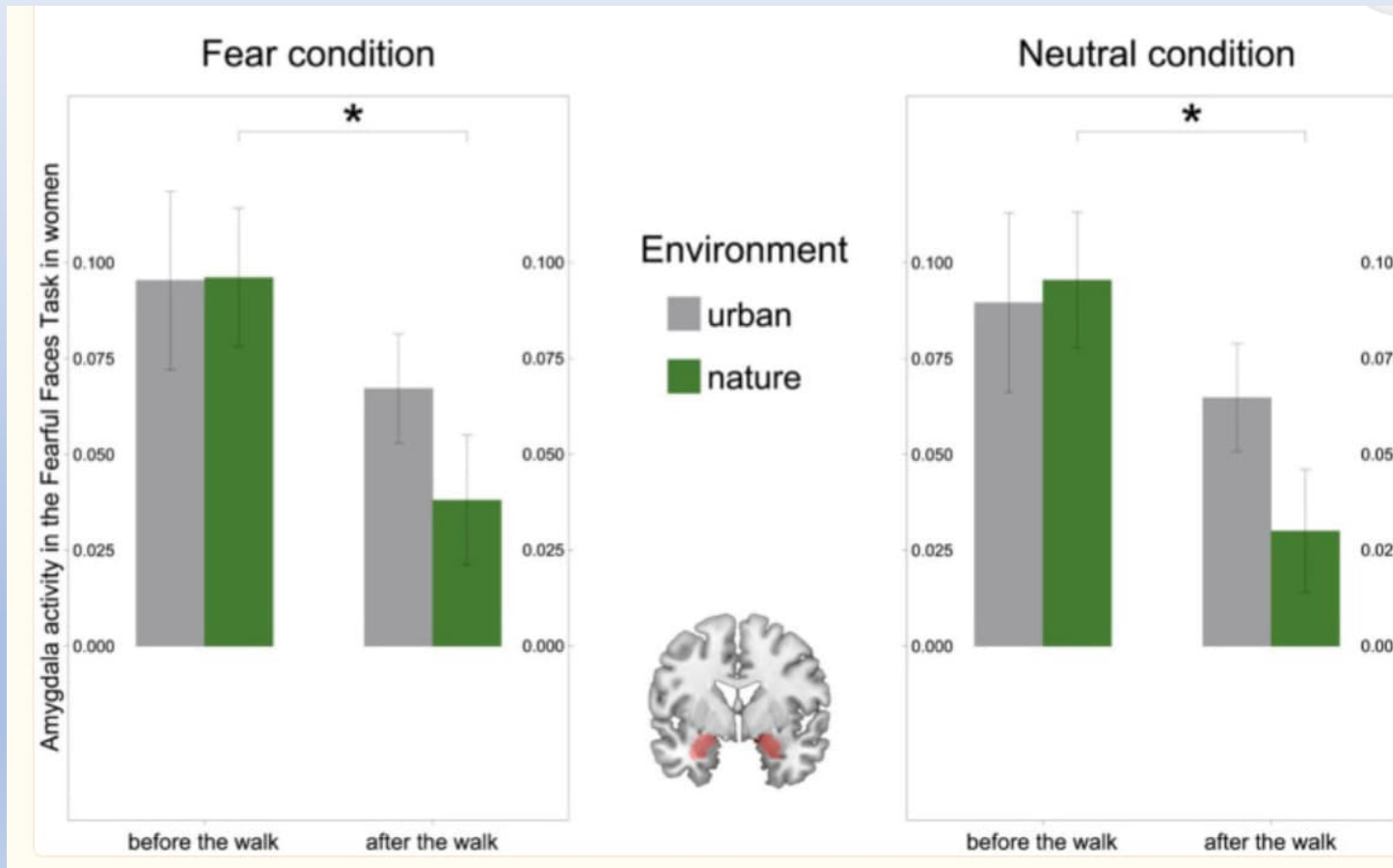


Yle 7.8.2025

Tehokas, omaan aktiivisuuteen painottuva kuntoutus



Rauhoittavat metsäympäristöt



Sudimac ym, 2020

Suojaava lähivihreä



Kuinka paljon lähiluonnossa liikkuminen toisi säästöä vuodessa?



LUONTOLIIKKUMISELLA
SUOSITUKSEN
TÄYTTÄNEIDEN OSUUS



LIIKKUMATTOMUUDEN
KANSANSAIRAUKSIEN
KUSTANNUS miljoonaa €

nyt  11%

jos  20%

jos  30%

1358

1099
- säästöä 259

815
- säästöä 543

20-89-vuotiaiden suomalaisten osuus, jotka täyttävät liikemittarilla mitattuna viikoittaisen liikumisen suosituksen lähiluonnossa

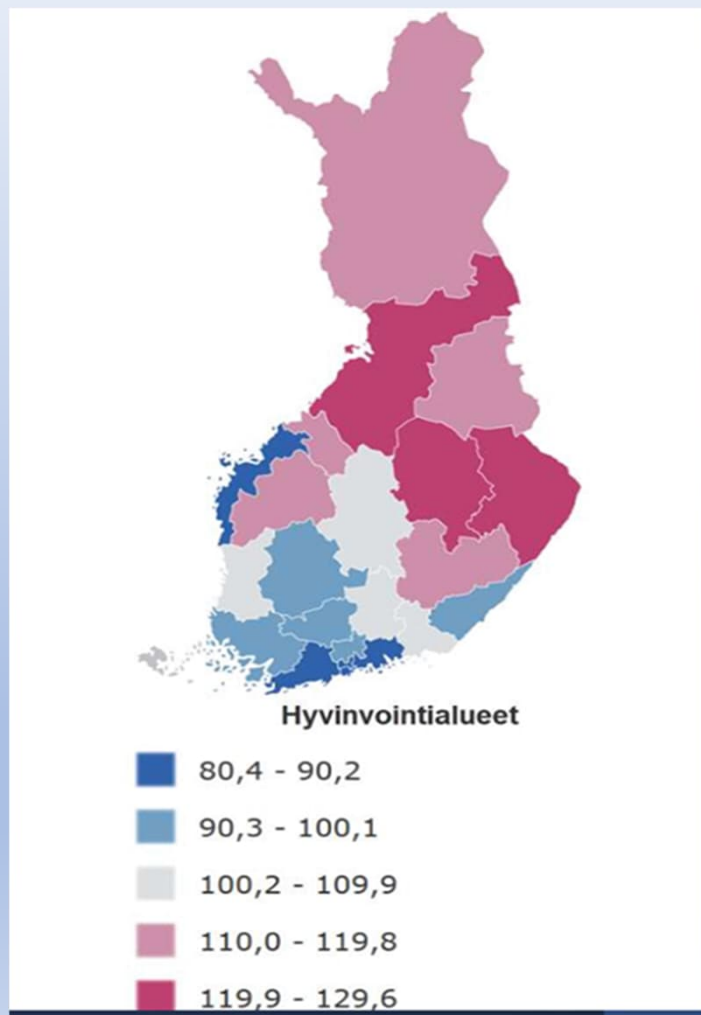


 UKK-instituutti

WHO: lähiviheralueet estävät 43000 kuolemaa Euroopassa vuosittain!

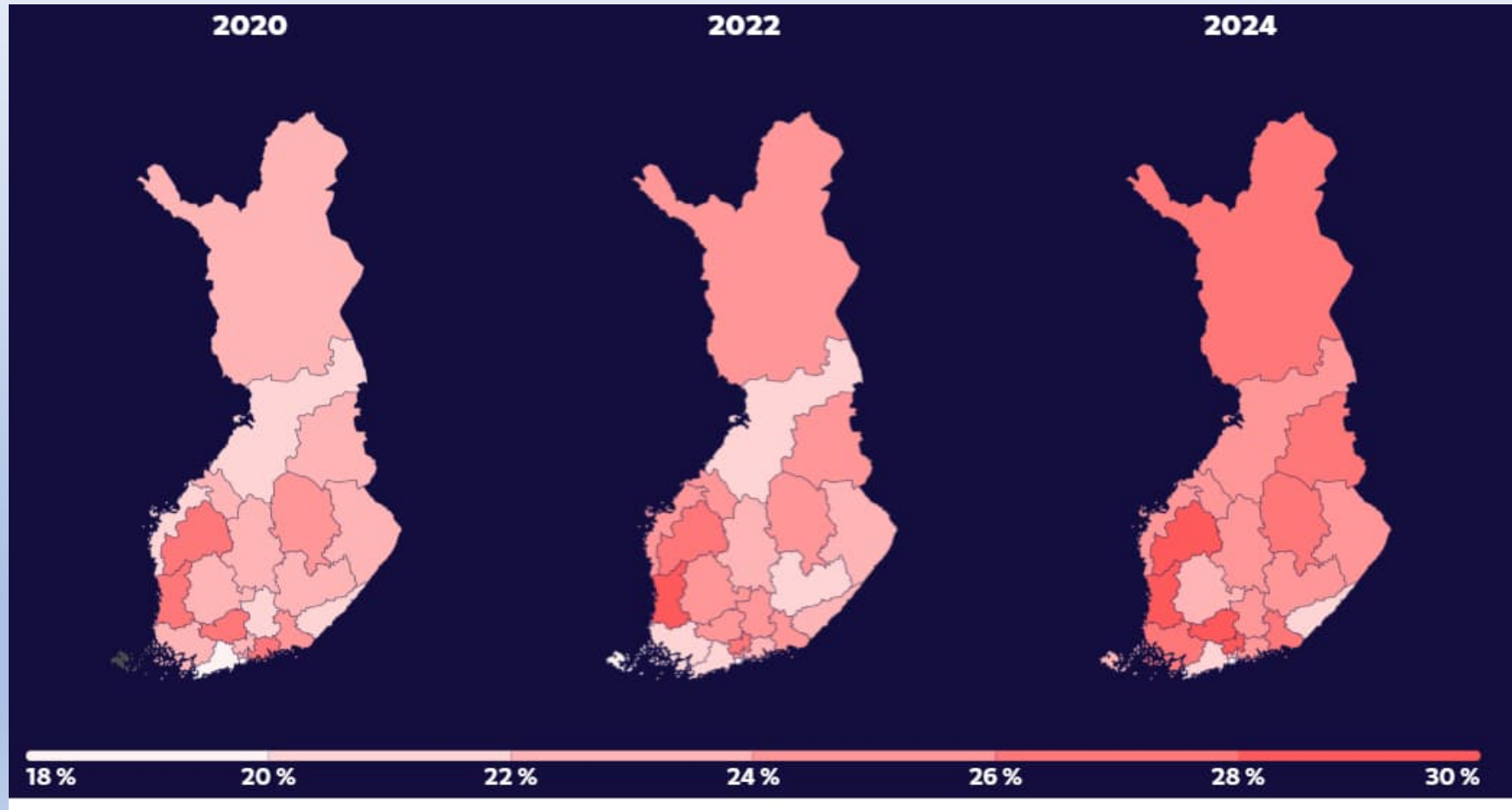


Täytyykö asua maaseudulla ollakseen terve?

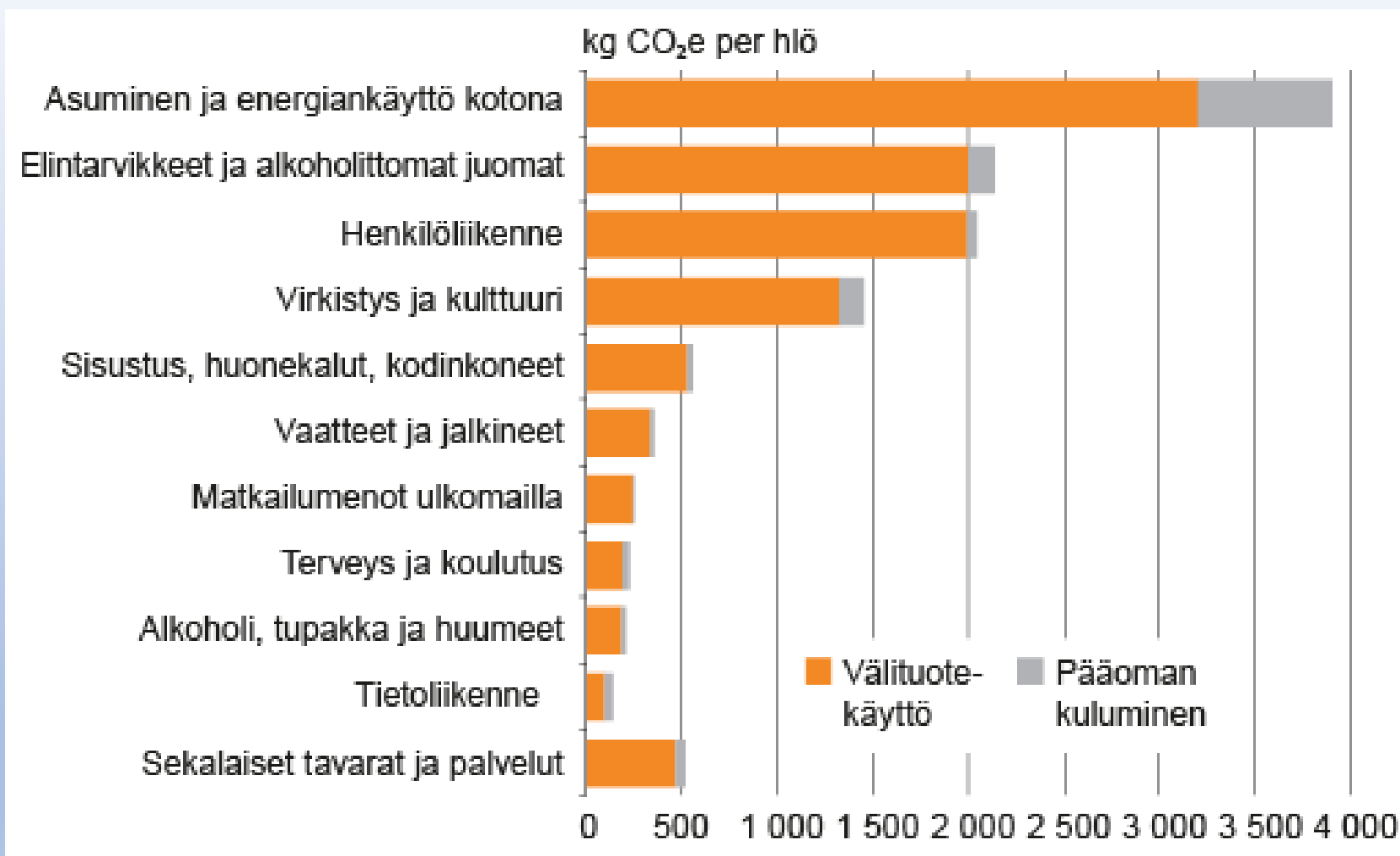


THL sairastavuusindeksi 2019

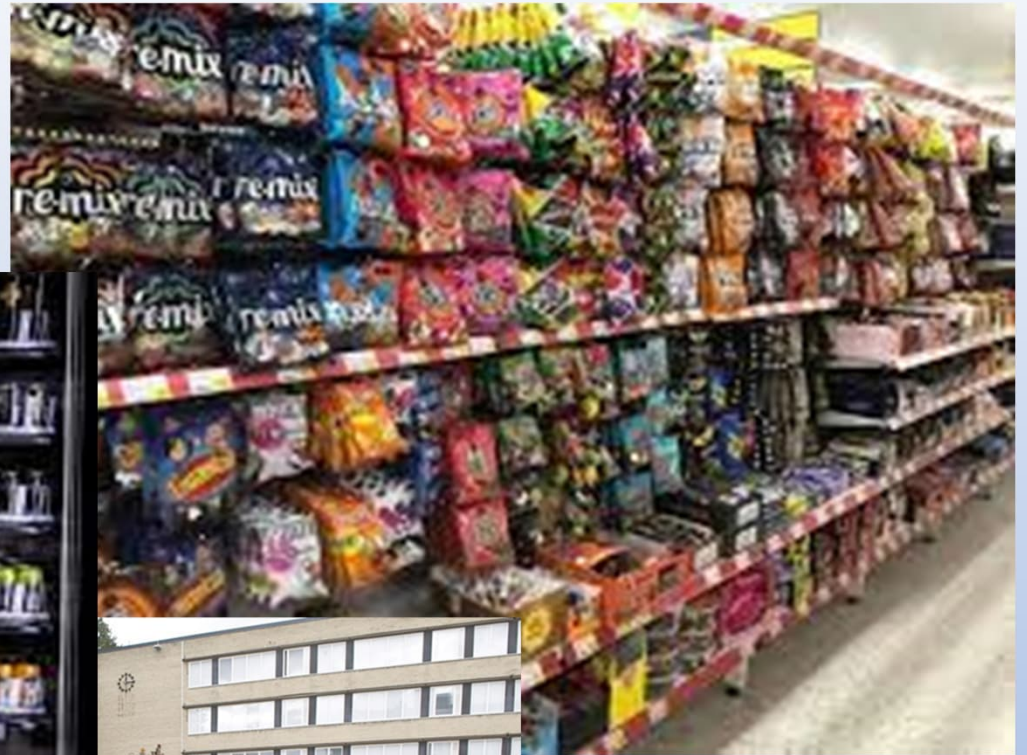
Lihavuus lisääntyy terveydenhuollosta riippumatta



Yle 24.6.2025



Tilastokeskus, 2024



Suomalaiset lihovat muita eurooppalaisia nopeammin

”Meillä ei ole ryhdytty mihinkään merkittäviin toimiin lihavuuden vähentämiseksi.”

Suomeen tarvitaan laajennettu sokerivero

kirjoittanut **Pertti Mustajoki** | 04.10.2025 | **Blogi**

Epäterveellisten elintarvikkeiden yhä lisääntyvä markkinointi ja myynti ovat lisänneet lasten lihomista vielä jyrkemmin kuin aikuisten. Helsingin Sanomat uutisoi ([1.10.](#)), että jo teini-ikäisille joudutaan tekemään laihdutusleikkauksia.

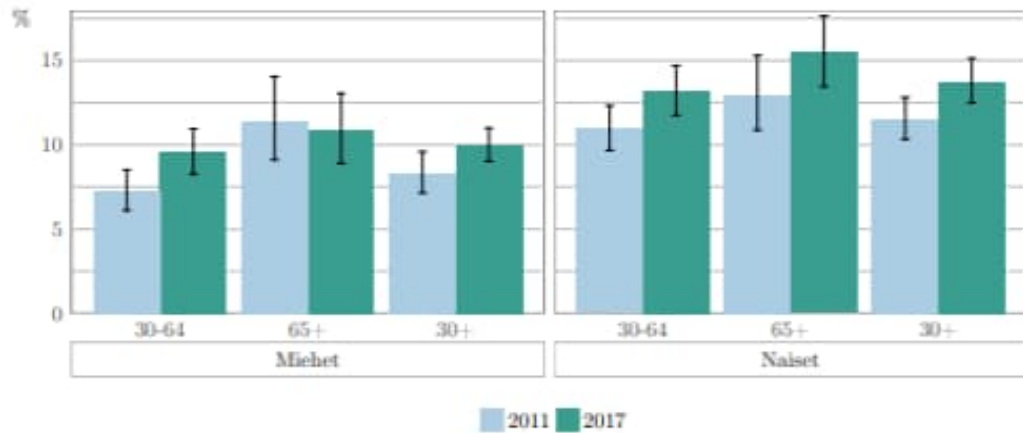
Lihavuuden aiheuttamat haitat terveydelle on tiedetty jo vuosisadan vaihteesta lähtien, mutta tähän mennessä lihottavien elintarvikkeiden – sokerijuomien, makeisten, sipsituotteiden, keksien, sokerimurojen ja hampurilaistuotteiden – vähentämiseksi ei ole tehty mitään vaikuttavaa.

Viime syksyn makeisten arvonlisäveron korottaminen oli yritys oikeaan suuntaan, mutta Fazerin valtavan lobbaamisen seurauksena hallitus perui sen ([HS 18.9.](#)). Päätökseen lienee vaikuttanut se, että lobbarit kiistivät makeisveron vaikutukset, vaikka muissa maissa hinnan nostaminen verottamalla on säännönmukaisesti vähentänyt haitallista kulutusta.

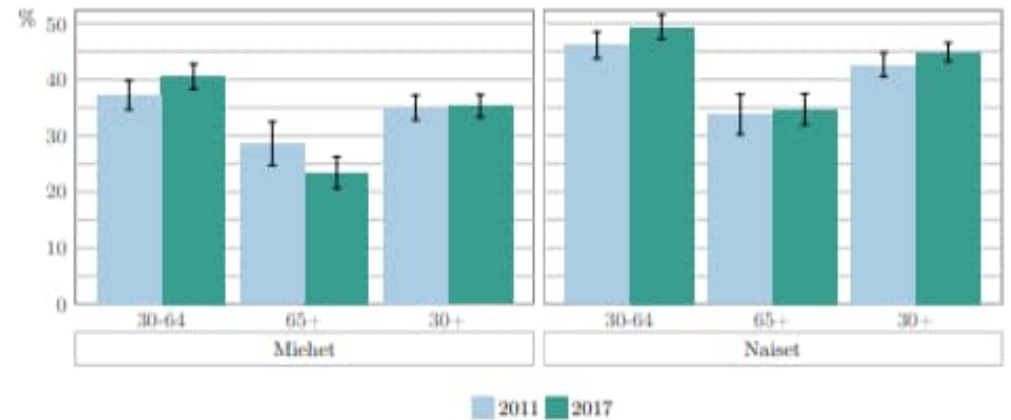
Kaatuneen makeis- ja suklaaveron sijaan tarvitaan laajennettu sokerivero, joka kohdistuu tasapuolisesti kaikkiin runsaasti sokeria sisältäviin ja lihottaviin elintarvikkeisiin, kuten sokerimuroihin ja kekseihin.

Astma – lasten ja aikuisten sairaus

Kuvio 9.5: Lääkärin toteaman astman yleisyys (%) vuosina 2011 ja 2017.



Kuvio 9.7: Heinänuhaa tai muita allergisia nenäoireita koskaan elämänsä aikana saaneiden osuus (%) vuosina 2011 ja 2017.



Biodiversiteettihypoteesi

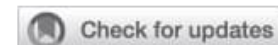
- terveyttä luonnon monimuotoisuudesta



Sektorit ylittävän yhteistyön pioneerit

Review articles

The Finnish Allergy Program 2008-2018: Society-wide proactive program for change of management to mitigate allergy burden



Tari Haahtela, MD,^a Erkka Valovirta, MD,^{b,c} Kimmo Saarinen, PhD,^d Juha Jantunen, PhD,^d Irmeli Lindström, MD,^e Paula Kauppi, MD,^a Tiina Laatikainen, MD,^f Anna Pelkonen, MD,^a Alexander Salava, MD,^a Erja Tommila, RG,^g Jean Bousquet, MD,^{h,i,j} Tuula Vasankari, MD,^g and Mika J. Mäkelä, MD,^a the Allergy Program Group*

Helsinki and Turku, Finland; Berlin, Germany; and Montpellier, France

A 10-year national program to improve prevention and management of allergic diseases and asthma was implemented in Finland (population 5.5 million) in 2008-2018. The main aim was to reduce the long-term burden of

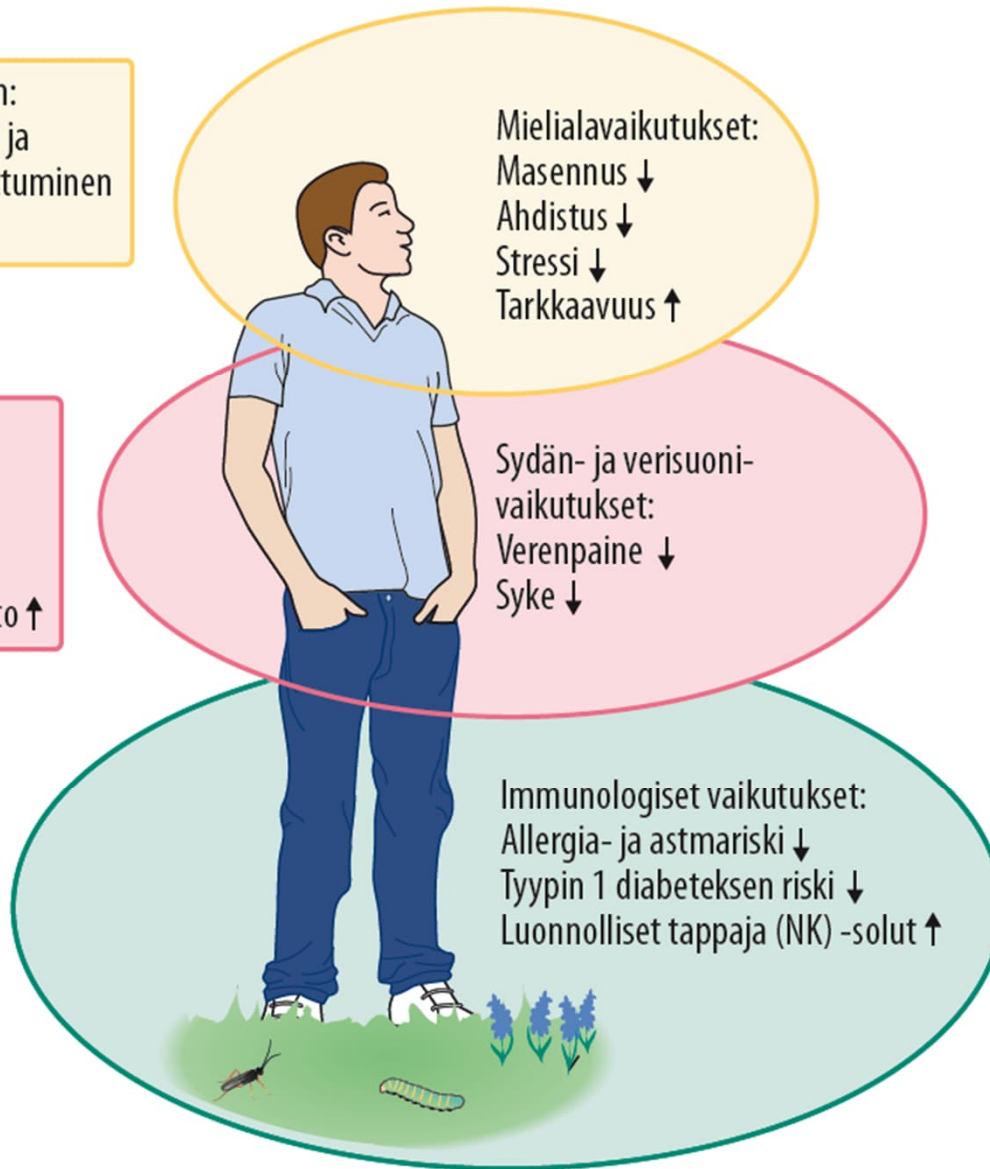
these conditions. The strategy was changed from traditional avoidance to tolerance and resilience of the population. Health was endorsed instead of medicalization of mild symptoms. Disease severity was reevaluated, and disabling clinical manifestations were given high priority. For health care, 5 quantitative goals and 1 qualitative goal were set. For each of the goals, specific tasks, tools, and outcome evaluation

From ^athe Skin and Allergy Hospital, Helsinki University Hospital, University of Helsinki; ^bthe Department of Lung Diseases and Clinical Allergology, University of

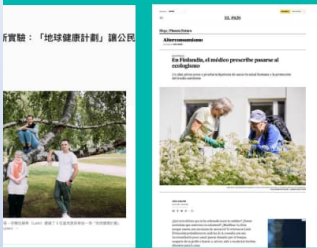
Vaikutukset aivot toimintaan:
Prefrontaalisen aivokuoren ja
manteliumakkeen rauhoittuminen
Kipu ↓

Umpieritys ja
autonominen hermosto:
Kortisoli ↓
Adrenaliini ↓
Parasympaattinen hermosto ↑

Ihon, limakalvojen ja
suoliston mikrobiomin
monipuolistuminen ↑



Planetaariset reseptit?



GREEN NEWS

This Finnish city is testing whether a green lifestyle has an impact on your health



Raija Repo, a grandmother concerned about the future of the planet, took part in the experiment. — Copyright: Lahti CO2 Planetary Priority

By Resale Press - Updated: 14/09/2022

LAHTI

omien kokonaisuuden ja sen jälkeen.

Mittauksissa hyödynnettiin itsearviointikyselyjä sekä valmiita mittaristoja terveyteen ja ympäristövaikutuksiin, kuten Terveystalon Nightingale-terveysindeksiä, diabetesriskipisteitä sekä Sitran hiilijalanjälkistä. Seuraavat tulokset ovat poimintoja kunkin osallistujan henkilökohtaisista tuloksista kokeilun jälkeen.

Tuloksista ei voida tehdä yleistä johtopäätöksiä planetaaristen elämäntapojen merkityksestä, mutta ne antavat esimerkin siitä, millaisia vaikutuksia ympäristöystävällisillä elämäntavoilla voisi olla erilaisissa elämäntilanteissa jo lyhyellä aikavälillä. Planetaarinen elämä voi olla myös terveytecto.

Lue lisää CO₂ -pudottajista osoitteessa greenlahti.fi/pudottajat.

RAIJA REPO

Raijaa mietitytti, millaisessa maailmassa lapsen lapset tulevat kasvamaan ja miten asiaan voisi itse vaikuttaa. Myös omat kolesteroliarvot huolettivat, ja muutosta hän toivoi erityisesti ruokavalioon.



MARKUS KONTIAINEN

Markuksen liikuntatottumukset olivat kokeiluun lähtiessä hyvällä tasolla, mutta uupumisoireet vaivasivat arjessa. Kokeilusta hän toivoi vinkkejä erityisesti parempaan palautumiseen.



ANNA HAKALA

Anna toivoi helpotusta ruuhkavuosiensa keskelle ja sellaisia planetaarisen terveyden mukaisia tehtäviä, joista lapsetkin voivat innostua.



LIISA JA JUHA HEINO

Liisa ja Juha olivat kiinnostuneita yleisesti kestävimmistä ja terveellisistä elintavoista sekä siitä, miten asuinympäristöä – kuten parveketta – voisi elävöittää.



CO₂-pudottajat, Lahti

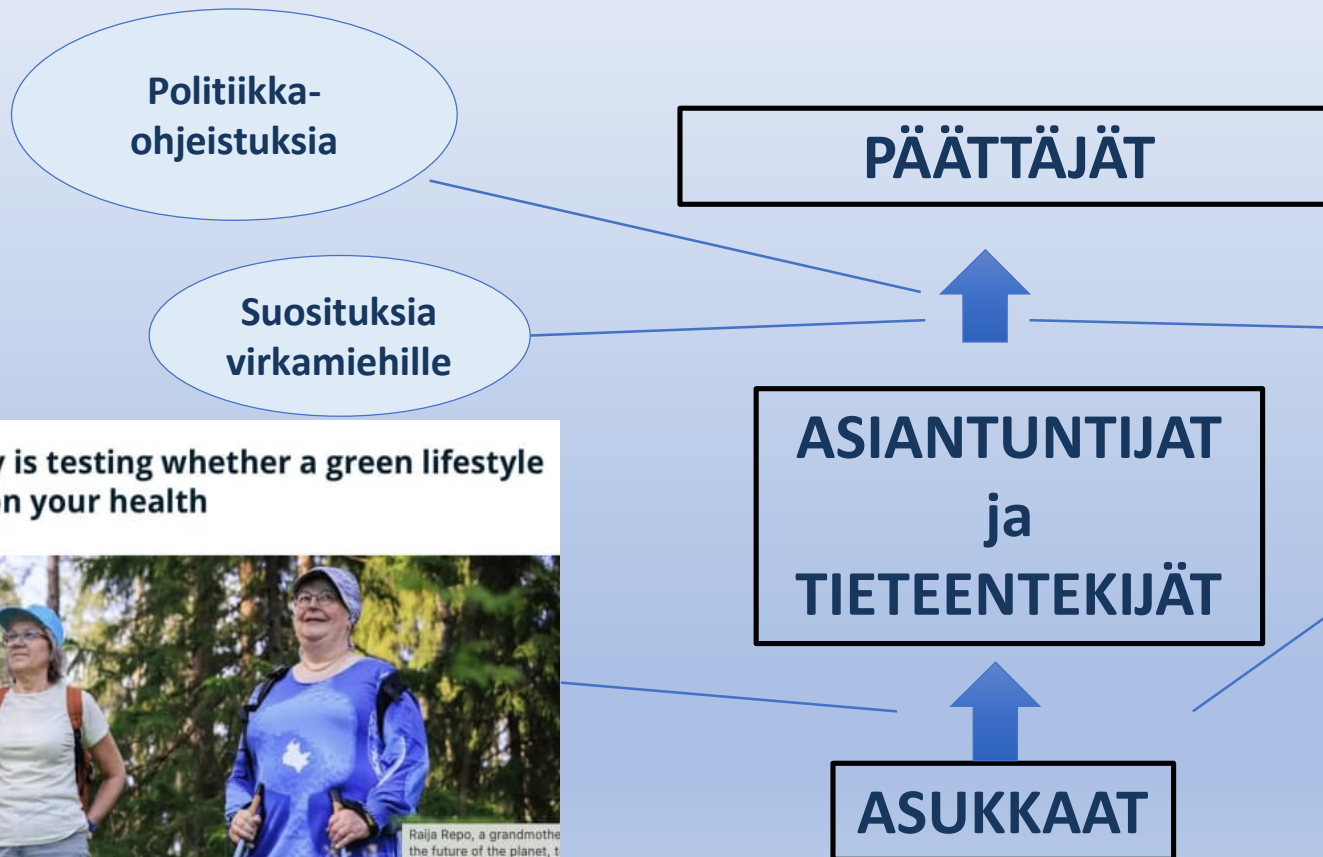
Luontoaskel terveyteen – siilot rikkova ohjelma

TAVOITTEET

Kansansairauksien ehkäiseminen	Luonnon monimuotoisuuden edistäminen	Ilmastonmuutoksen hillintä ja muutokseen sopeutuminen	Terveys- ja ympäristötoimijoiden yhteistyö	Taloudellinen vaikuttavuus
Muutetaan ravitsemusta terveellisemmäksi ja kestävämmäksi				
Lisätään liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta				
Parannetaan asuinympäristön terveellisyyttä ja kestävyyttä				
Edistetään ihmisten monipuolista yhteyttä luontoon				

TEHTÄVÄT

Vaikuttamista kaikilla portailla



This Finnish city is testing whether a green lifestyle has an impact on your health





TALKOOLEIRIT

