

Luonto hyvinvoinnin edistäjänä

21.12.2022

Seinäjoen ammattikorkeakoulussa on toteutettu Hyvinvointia kylille ja koteihin – kulttuuria ja liikuntaa etänä -hanke (KuHy) (Kulttuurihyvinvointia etänä, 2022). Tavoitteena on kehittää liikunta- ja kulttuurihyvinvointia edistäviä palveluita maaseudun lapsiperheille ja ikäihmisille. Hankkeen toisena tavoitteena on käytännön infrastruktuurin rakentaminen ja kulttuurihyvinvointia koskevan etätapahtumaosaamisen kehittäminen. KuHy-hanke toimi Etelä-Pohjanmaalla, ja siinä on ollut mukana viisi kylätaloa: Hyypänkylä Kauhajoelta, Keskikylä Jalasjärveltä, Hautakylä Soinista, Luoma-aho Alajärveltä ja Alapään kylä Ylistarosta. Kylätaloille on suunniteltu ja rakennettu etäyhteysympäristöt kulttuurihyvinvointiin liittyvien tapahtumien toteuttamista ja välittämistä varten. Hanke päättyy vuoden 2022 lopussa.

KuHy -hankkessa on pyritty siihen, että kansalaisilla on hyvät mahdollisuudet osallistua kulttuurihyvinvointiin liittyviin tapahtumiin asuinpaikasta ja tilanteesta riippumatta. Hanke on osaltaan pyrkinyt pilotoimaan ja edistämään kulttuurin harrastamista ja kulttuurihyvinvointia.

Yhteiskehittämisellä innovaatioita – SOTE Living Lab -hankkeessa tavoitellaan laajaa toimijaverkostoa ja pyritään avoimeen ja ketterään kehittämiseen sekä tarjotaan yrityksille mahdollisuuksia kokeilla ja pilotoida muun muassa uusia teknologioita (Yhteiskehittämisellä innovaatioita – SOTE Living Lab, 2022). Yhteiskehittämisen ydinajatuksena on huomioida käyttäjälähtöisyys ja työelämäläheisyys, arvon luominen mukana oleville toimijoille ja ratkaisujen etsiminen tarvelähtöisesti.

SOTE Living Lab -hankkeen yhtenä tavoitteena on kehittää sosiaali-, terveys- ja hyvinvointialojen ammattityön menetelmiä sekä pilotoida käyttäjälähtöisiä teknologioita, toimintatapoja ja prosesseja. Tässä hankeyhteistyössä SOTE Living Lab -hanke on saanut olla mukana kehittämässä digitaalisesti toteutettavaa ennaltaehkäisevää ja hyvinvointia edistävää sisällöntuotantoa ammattilaisten kanssa. Sosiaali-, terveys- ja hyvinvointialojen yrittäjät ovat päässeet kokeilemaan videovälitteistä ohjaamista sekä saaneet siihen tarpeen mukaan ohjausta ja palautetta.

Hankkeet Kulttuurihyvinvointia etänä ja Yhteiskehittämisellä innovaatioita – SOTE Living Lab tarjosivat loppuvuodesta 2022 yhteistyössä hyvinvointiluentojen sarjan. Luentoja oli mahdollisuus seurata striiminä joko KuHy-hankkeessa mukana olevista muista kylätaloista tai kotoa käsin. Sisällöiltään erilaiset videovälitteiset tuokiot olivat teemoiltaan KuHy-hankkeeseen osallistuvien kylien asukkaiden toivomia. Toiveet kerättiin webropol-kyselyllä, minkä jälkeen eniten ääniä saaneita ideoita lähdettiin toteuttamaan yhteistyössä pienyrittäjien ja asiantuntijoiden kanssa.

Luennot välitettiin Google Meet -palvelun tai Microsoft Teamsin kautta. Luennot olivat vuorovaikutteisia tilanteita, joissa myös osallistujilla oli mahdollisuus kysyä ja osallistua toiminnallisiin tilanteisiin. Luentojen aiheina olivat eläimet ja luonto hyvinvoinnin edistäjinä, ikääntyneiden ravinto, hevoset ja tunnetaidot, ryhti ja hengitys. Tässä artikkelissa tuodaan kulttuurihyvinvointia esille Hannu Raition (2022) esittämän luennon pohjalta ja vastataan kysymykseen, miten luonto voi edistää hyvinvointia. Raitio toimi Metsäntutkimuslaitoksen ylijohtajana vuosina 2004 – 2015. Vuodesta 2015 lähtien Metla on ollut osana Luonnonvarakeskusta (Luke).

Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta

Hannu Raitio (2022) toi Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta -luennossaan esille, että ihmiset ovat aina tunteneet sisimmässään luonnon virkistävän ja voimaannuttavan vaikutuksen. Ihmisillä on biologinen tarve kokea yhteyttä luontoon, koska ihmiset ovat vuosituhansien saatossa kehittyneet luonnossa. Vaikka ihminen itsessään on jo monimuotoinen ekosysteemi, emme tule toimeen irrallaan luonnosta. Ihmiskunta on osa luonnon suurta ekosysteemiä. Niinpä monimuotoinen luonto onkin ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta ehdoton perusedellytys (Aivelo & Lehtimäki, 2021).

Ihmiset ovat kautta aikojen hyödyntäneet luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia, aluksi kokemuspohjaisen perimätiedon ja sittemmin myös tietoisen voimaannuttavan vaikutuksen ohjaamina (Raitio, 2022). Vähitellen myös tieteellinen tutkimustieto on lisääntynyt ja osoittanut, kuinka merkittävä tekijä luonto on ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Luonto antaa aikaa ja tilaa itsensä kanssa olemiselle, edistää sekä fyysistä, psyykkisistä että sosiaalista hyvinvointia. Luonnossa liikkuminen vahvistaa selviytymiskykyä kohdata haasteita. Luonnosta on lähtöisin myös monet lääke-, elintarvike- ja kosmetiikkateollisuuden raaka-aineet. Suomalaisille etenkin metsäluonto on aina ollut sielunhoitaja, mielen huoltaja, ruoka-aitta, luontoapteekki ja taloudellisen hyvinvoinnin lähde (Leppänen & Pajunen, 2021, Orelma, 2018).



Talvinen metsä (Kuvapankki, Microsoft 365).

Luonnon hyvinvointivaikutuksia

Luonnon fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia hyvinvointivaikutuksia on useita. Raitio (2022) esitteli luennossaan luonnon fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia. Luonnossa liikkuminen laskee stressihormonien määrää ja lihasjännitystä, parantaa palautumista ja unen laatua. Luonnossa ihmisen verenkierto elpyy, verenpaine, syke sekä hengitystiheys laskevat. Luonnon mikrobit suojaavat allergia- ja autoimmuunisairauksilta ja monimuotoinen luonto tukee ihmisten terveyttä kokonaisvaltaisesti.

Luonnolla on myös sosiaalisia hyvinvointivaikutuksia, kun ajatukset selkiytyvät, etäisyys huoliin ja murheisiin kasvaa (Raitio, 2022). Luonto auttaa kohtaamaan ja käsittelemään elämän ongelmia ja luonnossa oleilu ja luonnon näkeminen lieventävät kivun tunteita. Luonto voi elvyttää tarkkaavaisuutta, parantaa keskittymiskykyä ja muistia, lisää myönteisiä tunteita, rauhoittaa mieltä ja vähentää ahdistusta. Luovuus, ongelmien ratkaisukyky ja tarkkaavaisuus paranevat ja luontoympäristöt lisäävät sosiaalista pääomaa, yhteisöllisyyttä ja voimaantumista. On huomattu, että luonnossa liikkuvat näyttävät suhtautuvan myönteisemmin muihin ihmisiin. Erilaisten ryhmien välinen kanssakäyminen on luontoympäristössä helpompaa tuoden lisää sosiaalisia siteitä ja yhteisöllisyyttä. Luonto aktivoi ihmistä liikkumaan.

Luonnossa liikkumisella on siis hyvinvointia edistäviä vaikutuksia (Raitio, 2022). Luontoliikunta parantaa itsetuntoa ja mielialaa sekä elvyttää ja lisää energiaa. Liikkuminen luonnossa vähentää jännitystä, sekavuutta, vihaa ja masennusta sekä ylläpitää ja parantaa tasapainoa ja nivelten liikkuvuutta. Luonnossa siedetään yleensä rasitusta paremmin kuin sisätiloissa ja luonnossa liikunta tuo suurempaa nautintoa ja tyytyväisyyden

tunnetta. Kun luonnossa liikkuminen tuntuu vähemmän suorittamiselta, syntyy ihmiselle myönteinen sitoutuminen ja halu jatkaa liikuntaa. Luonnossa voi kukin liikkua omaan tahtiin ja kynnys lähteä liikkeelle on matala, kun liikkumiseen ei tarvita erityisvälineitä.

Raitio (2022) painotti luennossaan, että luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset latautuvat luonnossa sekä tietoisesti että tiedostamatta. Tutkimusnäyttö terveillä henkilöillä terveyteen ja hyvinvointiin, erityisesti luonnon myönteisistä vaikutuksista mielialaan, on varsin vahva (Tyrväinen ym., 2018). Sen sijaan tietoa hyödyistä sairauksien hoidossa on vielä varsin vähän.

Jatkonäkymiä

Hyvinvointiluennosta kerättiin osallistujilta luennon päätteeksi palautetta. Luento sai erittäin hyvää palautetta, ja osallistujia kiinnosti tieto metsän virkistysmahdollisuuksista ja luontovaikutuksista terveyteen. Metsän tuotteet herättivät kiinnostusta, kuten metsäpöly, jolla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia terveyteen. Järjestävät saivat kylien edustajilta ja osallistujilta kriittistä palautetta hyvinvointiluentojen markkinoinnista, sillä tietoa luennoista ei välitetty hyvissä ajoin. Lähes kaikki luennot kuitenkin nauhoitettiin luennoitsijoiden luvalla jatkokäyttöä varten.

Yhteiskehittämisellä innovaatioita – SOTE Living Lab -hanke jatkaa vielä elokuuhun 2023. Hankeen teemoihin kuuluvat muun muassa erilaisten teknologisten ratkaisujen ja välineiden pilotointi sosiaali-, terveys- ja hyvinvointialoilla. Hankeen toimijoihin voi ottaa yhteyttä myös, jos erilaiset ammatillisen etäohjauksen tavat kiinnostavat ja haluaa kokeilla ja kehittää niitä omassa työssään.

Hannu Raitio, FT, ylijohtaja emeritus, Metla/Luke
Tiina Hautamäki, YTT, yliopettaja, SeAMK
Marika Kääriäinen, ft, projektipäällikkö, SeAMK

Lue lisää hankkeiden verkkosivuilta:

Kulttuurihyvinvointia etänä -hankeYhteiskehittämisellä innovaatioita – SOTE Living Lab -hanke

Lähteet:

Aivelo, T. & Lehtimäki, J. (2021). Luonnon monimuotoisuus edistää kansanterveyttä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 137(20): 2135-4.

Kulttuurihyvinvointia etänä (2022). https://projektit.app-staging.seamk.hion.dev/hyvinvointi-ja-luovuus/kulttuurihyvinvointia-etana/

Leppänen, M. & Pajunen, A. (2021). *Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto*. Gummerus Kustannus Oy.

Orelma, H. (2018). Puun merkitys lääketieteessä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 134(13):1389-94.

Raitio, H. (2022). *Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta*. Hyvinvointiluento 1.11.2022. Yhteiskehittämisellä innovaatioita – SOTE Living Lab ja Kulttuurihyvinvointia etänä -hanke. Seinäjoen ammattikorkeakoulu.

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R & Komulainen, J. (2018). Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 134(13): 1397-403.

Yhteiskehittämisellä innovaatioita – SOTE Living Lab (2022). https://projektit.app-staging.seamk.hion.dev/hyvinvointi-ja-luovuus/sote-living-lab/