

Monta tapaa tuotteistaa luontoliikuntaa

Luontoliikunnasta terveys- ja
hyvinvointipalveluja, osa II

Palveluiden hinnoittelu ja kannattavuus

Kati Vähäsarja, projektipäällikkö, Metsähallitus
28.3.2014



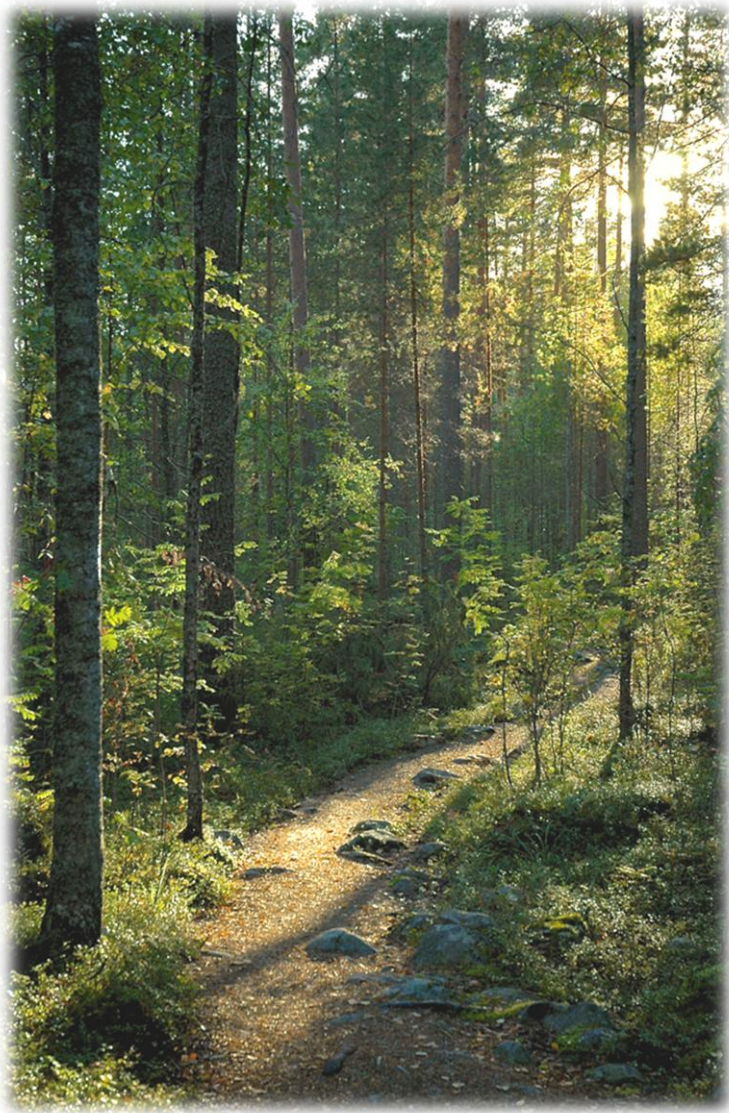
METSÄHALLITUS

Terveyttä kansallispuistoista



Aktiivinen luontosuhde,
Aidot luontokokemukset,
Monipuolinen luontoliikunta

Luontopalvelujen terveyden teemaohjelma 2010



LUONTO LIKUTTAMAAN -hanke

Toteutusaika: 4/2012-1/2015

Päärahoittaja: Euroopan sosiaalirahasto

Budjetti: 348 000 €

Hankkeen kohdealueet

Etelä-Suomen luontopalvelut

Pohjois-Savo

Tiilikkajärven kansallispuisto
Puijon luonnonsuojelu- ja virkistysalue

Pohjois-Karjala

Kolin kansallispuisto
Ruunaan retkeilyalue

Kati Vähäsarja, proj.päällikkö
Jenni Vertanen, suunnittelija
Viljo Kuuluvainen, suunnittelija



Hankkeen tavoitteet



Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen
luonnon ja luontoliikunnan avulla



Luonnon kytkeminen terveyden ja
hyvinvoinnin edistämisen toiminta-
ympäristöihin



Hyvinvointipalvelujen monipuolistaminen
sekä palvelujen saatavuuden ja laadun
parantaminen

Toimenpiteet



Luontoliikunnasta terveys- ja hyvinvointipalveluja

1. Keskeiset terveyshaasteet
2. Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset
3. ”Uusvanhoja” palveluja luontoliikunnasta
4. Palvelun kuvaus kohderyhmän mukaan

50% aikuisista liikkuu liian vähän

Miehistä 2/3 ja naisista noin puolet ylipainoisia tai lihavia

Ylipainoisten nuorten määrä kolminkertaistunut -70 luvulta

Liikunnan määrä romahtaa peruskoulun jälkeen

n. 80 % hereilläoloajasta vietetään istuen

4/5 työskentelee näyttöpäätteen ääressä

**Sokeriaineenvaihdunnan häiriö 42 %:lla
miehistä, 33 %:lla naisista**

**Syrjäytyminen ja eriarvoisuuden
lisääntyminen**

Mielenterveysongelmat yleisin työkyvyttömyyden syy

Kun ei vaan liikuta – Luonnosta motivaatiota liikuntaan ja terveyden ylläpitoon?

”Liikunnan lisääminen vähensi masennusoireita varsinkin potilailla, joiden masennusoireet olivat lieviä tai kohtalaisia tutkimuksen alkaessa. Mieliala kohosi etenkin, jos liikunta vähensi myös potilaan kroonisen sairauden oireita.” (Herring et al. 2012 Arch. Int. Med.)

”Moniin pitkäaikaissairauksiin liikunta saattaa tepsyä ainakin yhtä hyvin kuin lääkkeet”. (Naci et al. 2013, BMJ)

Mielialan koheneminen

Itsetunto

Stressistä elpyminen

Lisääntynyt
fyysinen aktiivisuus

Verenpaine, syke,
aineenvaihdunta

Motorinen ja kognitiivinen
oppiminen lapsilla

Psyykkinen
terveys

Fyysinen
terveys

Sosiaalinen
hyvinvointi

Pystyvyydentunne

Keskittymiskyvyn
paraneminen

Turvallisuudentunne

Kuuluvuudentunne

Suvaitsevaisuus

Kolme päävaikutusmekanismia;

Stressin aleneminen

Liikunnan terveyshyödyt

Sosiaaliset vaikutukset



”Uusvanhoja” palveluja luontoliikunnasta



Luovuus on uuden luomista vanhoista aineksista. Jos se on täysin uutta, outoa, se ei kosketa. Jos se on liian tuttua, se antaa vaikutelman mekaanisuudesta.

Luovuus on tutun esiintuomista yllätyksellisesti. Luovuus on näkökulma menneisyyteen, mutta ei tavanomaisen muistikuvan muodossa.

Se ei ole uuden keksimistä, vaan **uuden näkökulman löytämistä vanhaan.** (Tor-Björn Hägglund / Lea Konttinen)

Palveluesimerkkejä

LUONNONTIE

Vireyttä ja mielenrauhaa luonnosta

TERVEYSLUONTOPOJKU
HELSINGIN VARTIOSAARESSA



Koe metsänpeittoa, ihaile kansallismaisemaa, lumoudu lehdossa!

HYVINVOINTIA LUONNOSTA



Luonnontie tarjoaa terveysluontopalveluja yhteisöille ja yrityksille kaikkialla Suomessa. Suunnittelemme yhteisöjen lähiluontoon yksilötopolkuja ja koulutamme luonnosta saatavan terveyden

Terveysluontoretki

Tohtori Metsä odottaa! Haltian lähimaastossa kulkevalla elämyksellisellä luontoreitillä altistutaan luonnon tutkituille terveysvaikutuksille. Liikkuen, rentoutuen, havainnoiden ja hiljentyen imetään voimia ja saadaan paljon vinkkejä hyvinvoinnin saavuttamiseen. Ennen ja jälkeen retken tehdään hyvinvointia mittaava testi. Kierroksen mitta on noin kaksi kilometriä ja se on helppokulkuinen.

Kesto: 2 h

Min-max: 7-14 hlöä

Palveluesimerkkejä



Tutkittua tietoa

Luonnossa liikkumisella moninaisia myönteisiä vaikutuksia

Luonnonympäristön tuottamasta mielihyvästä ja myönteisistä terveys- ja hyvinvointivaikutuksista on olemassa kasvava määrä tutkimustietoa. Tutkimusten mukaan liikkuminen luonnonympäristössä ja kauniit maisemat tuottavat ainutlaatuista mielihyvää. Luonnonympäristö vaikuttaa monin tavoin myönteisesti terveyteemme, hyvinvointiimme, jaksamiseemme ja luovuuteemme.

Tutkimusten mukaan luonnonympäristö:

- rauhoittaa, kohottaa mielialaa, virkistää ja lisää elinvoimaa
- vähentää masennuksen, vihan, väsymyksen, ahdistuksen ja huolestuneisuuden tunteita

Metsäkellijän Kellauksia

*Hyväoloa ja terveyttä metsistä –
tietoisuustaitoja hyödyntäen*



Metsäkellinnästä Ohjelmat

Metsäkellinnästä

Näillä sivuilla minä Mirja Metsäkellijä Nylander kelaillen milloin mitäkin kuun- ja vuodenvaihtoon sopivia hajatelmiä metsien ja metsän antimien terveysvaikutuksista sekä omien tietoisuustaitojen hyödyntämisestä metsissä liikuttaessa.

Jaan myös maistiais- ja työhyvinvointipäivissämme sekä kellinääreissämme pitämistämme puuhengityksistä, luonnon värhengityksistä ja mielen tyhjentävistä puumietiskelyistä. Saattaapa mukaan eksyä maalailuja metsäisten mielikuvamatkojen onnistumisista ja kyllittelyn eli KYLLÄN sanomisen taidon vaikutuksista. Kuulle ulvonta,

Arkistot

- lokakuu 2012
- lokakuu 2011
- syyskuu 2011
- heinäkuu 2011

Sähköpostitilaus

Klikkaa saadaksesi tämän kellauksen ja vastaanottaaksesi ilmoituksia uusista kellauksista sähköpostiisi

Mitä luonnosta haetaan?

Palvelujen kuvaus kohderyhmän mukaan

Tavoitteet

Stressistä elpyminen
Mielialan koheneminen
Uusien näköalojen löytäminen
Elämysten kokeminen

Kohderyhmät

Stressaavissa elämäntilanteissa
olevat
Elämän muutoskohdissa olevat
Elinvoimaa etsivät



Palvelujen kuvaus kohderyhmän mukaan

Tavoitteet

- Ryhmäytyminen
- Virkistyminen
- Vuorovaikutuksen edistäminen
- Elämysten kokeminen

Kohderyhmät

- Työyhteisöt
- Oppilaitokset



Palvelujen kuvaus kohderyhmän mukaan

Tavoitteet

Liikuntamotivaation löytäminen
Terveysten ylläpito
Sairauksista toipuminen

Kohderyhmät

Vähän liikkuvat
Ylipainoiset
Sairastumisriskissä olevat
Sairastuneet / toipilaat



Elämäniloa, aitoutta ja onnellisuutta



Yhteenveto

- Luonnossa liikkuminen ei ole ”vain retkeilyä”
 - Luonto motivoi liikkeelle
 - Liikunta tuottaa psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia
- Terveys- ja hyvinvointipalveluiden monipuolistamiselle selvä yhteiskunnallinen tarve
- Luonto- ja terveysosaajien verkostoituminen tärkeää!

KIITOS

kati.vahasarja@metsa.fi