



Metsä terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä — väliraportti

Airi Matila, Arto Koistinen ja Essi Lahti

Matila, A. Koistinen, A & Lahti, E. 2018. Metsä terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä — väliraportti.
Tapion raportteja nro 31.

© Tapio Oy

Kuvat: Airi Matila

ISBN 978-952-5632-67-5
ISSN 2342-804X (pdf)

<http://Tapio.fi/julkaisut-ja-raportit/>

TAPIO 

Sisällys

TIIVISTELMÄ	3
ALKUSANAT	4
1 JOHDANTO	5
1.1 Taustaa	5
1.2 Tavoitteet	6
2 KUNTALAISTEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN	7
2.1 Kuntien tehtävänä hyvinvoinnin edistäminen	7
2.2 Hyvinvointiryhmiä ja hyvinvointikoordinaattoreita	8
2.3 Esimerkkejä luonnon roolista hyvinvoinnin edistämisestä kunnissa	9
Kuopion kaupunki	9
Heinolan kaupunki	10
Sodankylän kunta	10
3 SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUT – YLEISTÄ	11
3.1 Sote-palveluiden käsitteitä	11
3.2 Sote-palveluiden organisointi nykyisin	12
Yleistä sosiaali- ja terveyspalveluiden järjestämisestä	12
Sosiaali- ja terveyspalveluita koskeva lainsäädäntö	12
3.3 Sote-palvelut jatkossa	13
Sote-palveluiden organisoinnin keskeiset piirteet	13
Sote-uudistuksen tavoitteita	14
4 RATKAISUJA METSÄN KÄYTÖSTÄ TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ	15
4.1 Kuopion psykiatrian keskuksen Luontoon-ryhmä	15
4.2 Vanhusten asuminen Nastolassa	15
4.3 Terveysmetsäretkiä Sipoossa	16
4.4 Kintterön terveysmetsä Lahdessa	17
4.5 Suomen Mielenterveysseuran kehityshankkeet	20
4.6 Sydänliitolla toimintaa myös luonnossa	20
4.7 Kansallinen allergiaohjelma 2008-2018	21
4.8 Hyvinvointikartano Kaisankodin Vuodenaikojen Metsä –polku	21
4.9 Metsäryhmätoiminta esiopetuksessa Hämeenlinnassa	22
5 METSIEN SAAVUTETTAVUUS TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ -TOIMINTAMALLI	24
5.1 Haastattelut toimintamallin pohjaksi	24
5.2 Yhteenveto haastatteluista	24
5.3 Terveysttä tukevia ja edistäviä metsän piirteitä	28
6 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTELMÄT	30
LÄHTEET	32

Tiivistelmä

Tutkimustieto metsien myönteisistä vaikutuksista henkiseen ja fyysiseen terveyteemme on lisääntynyt. Monipuoliset ja vaihtelevat metsäalueet tarjoavat terveyshyötyjä sekä uusia mahdollisuuksia terveyden edistämiseen.

Kansanterveyttä metsästä -hankkeessa kokoamme kuntien hyvinvointityön tueksi Metsien saavutettavuus terveyden edistämässä -toimintamallin ja laadimme suositukset terveyttä edistävien metsien hoidolle. Hanke toteutetaan vuosina 2018-2020 ja sitä rahoittaa maa- ja metsätalousministeriö.

Kuntalain 1 § mukaan kunta edistää asukkaidensa hyvinvointia. Kuntien hyvinvointikoordinaattoreille suunnattujen haastattelujen tavoitteena oli selvittää sitä, mitä toimintamalli voisi sisältää kunnan hyte-toiminnan näkökulmasta. Haastattelujen perusteella kunnissa tunnustetaan luonnon hyvinvointivaikutukset mutta vielä on paljon käyttämättömiä mahdollisuuksia. Inspiroivaa on pohtia kaikkia niitä ratkaisuja, joilla lapset, vanhemmat ja kaikki kuntalaiset innostuvat metsistä terveyden lähteinä. Kuntien hyvinvointityö ja metsän rooli ja merkitys siinä voidaan tiivistää kolmeen keskeiseen tulokseen:

1. Jokaisessa kunnassa hyte-toiminta perustuu kuntalakiin. Toimeenpanossa on kunnittain eroja, kun verrataan kuntien hyvinvointisuunnitelmia ja -kertomuksia. Kuntien hyvinvointityötä kehitetään koko ajan ja esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitos tuottaa varsin hyviä aineistoja, mittaristoja ja muita työkaluja kuntien hyvinvointityön kehittämisen tueksi. Lainsäädäntö ei erikseen edellytä luonnon terveyshyötyjen käyttöönottoa.
2. Monessa kunnassa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työ on vahvasti yhdistetty metsään. Näissä kunnissa halutaan pitää ulkoliikuntapaikat kunnossa ja mahdollistaa ulkoliikunta kaikkina vuodenaikoina. Kunnat tarjoavat reittejä, opasteita ja karttoja kuntalaisille. Tällainen kunnan hyvinvointityö näyttäisi selittyvän kunnassa toimineen johtavan viranhaltijan henkilökohtaisella panostuksella hyvinvointityön vauhdittamiseksi, merkittävän jo toteutetun hankkeen pysyviin tuloksiin tai nyt käynnissä olevan strategisen tavoitteeseen, jonka saavuttamiseen kunnan johto on vahvasti sitoutunut. Strateginen tavoite voi liittyä esimerkiksi kunnan imagoon, elinvoimaan tai kansainväliseen tunnettuuteen.
3. Kunnan hyte-toiminta on vahvasti verkostoitunut kolmannen sektorin hyte-toimijoiden kanssa. Yhteistyössä näyttäisi olevan selkeä ”työnjako”, kunta tuottaa esimerkiksi metsään infraa ja välineitä, joiden varaan linkittyy kolmannen sektorin hyte-tarjonta.

Haastattelujen perusteella Metsien saavutettavuus terveyden edistämässä -toimintamallin osia voisivat olla seuraavat:

- Metsän merkitys kunnan hyte-toiminnassa
- Kunnan hyödyt, kun kuntalaisten saavat metsistä terveyttä
- Kunnan strategiat, ohjelmat ja päätökset vauhdittamassa metsäympäristön terveyshyötyjä kunnan hyte-toiminnassa
- Kunnan toimijoiden, sidosryhmien ja palveluntarjoajien yhteistyö metsän terveyshyötyjen mahdollistajana
- Koulutuksen ja viestinnän tarve metsän terveyshyötyjen käyttöönotossa kunnassa
- Kuntalaisten luonnon virkistyskäytön ja metsän terveyshyötyjen mittarit kunnassa
- Digitaaliset ratkaisut metsän terveyshyötyjen käyttöönotossa

Alkusanat

Kansallinen metsästrategia 2015:n yhtenä päämääränä on, että Suomen metsät ovat aktiivisessa, taloudellisesti, ekologisesti ja sosiaalisesti kestävässä sekä monipuolisessa käytössä. Kestävällä ja monipuolisella käytöllä tavoitellaan myös kasvua metsien terveysvaikutusten hyödyntämiseen.

Kansanterveyttä metsästä -hankkeessa innostetaan kuntia hyödyntämään metsien terveysvaikutuksia ja laaditaan suositukset terveyttä edistävien metsien hoidolle. Hanke toteutetaan vuosina 2018-2020 ja se toteutetaan osana Tapion ja maa- ja metsätalousministeriön välistä palvelusopimusta. Kiitämme saadusta tuesta ja ohjauksesta.

Tähän selvitykseen on koottu hankkeen ensimmäisen vuoden tulokset. Kiitämme terveys- tai sosiaalialan toimijoita selvityksen aikana tehdystä yhteistyöstä. Erityiset kiitokset kuuluvat haastatteluihin osallistuneille kuntien viranhaltijoille. Keskustelut hankkeen tukiryhmän kanssa antoivat kokonaisnäkemyistä kehitystyöhön.

Helsingissä 15. marraskuuta 2018

Tapio Oy
Anne Ilola
Toimitusjohtaja

1 Johdanto

1.1 Taustaa

Tutkimustieto metsien ja vihreän infran myönteisistä vaikutuksista henkiseen ja fyysiseen terveyteen ja hyvinvointiin on lisääntynyt.¹ Tieto kannustaa kehittämään tapoja, joilla saataisiin lisättyä kansalaisten motivaatiota ja mahdollisuuksia ottaa käyttöön metsien hyödyt hyvinvointiin osana arkea. Kaupungistuminen, sisätiloissa käytettävien palveluiden kilpailu ihmisten ajasta ja monet muutokset yhteiskunnassa lisäävät riskiä siihen, että kansalaiset viettävät arjessaan liian vähän aikaa terveyttä edistävissä ja ylläpitävissä metsäympäristöissä.

Kunnat vastaavat kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä ja sote-uudistuksen jälkeen maakunnat sosiaali- ja terveyspalveluista. Terveysyhtiöiden ammentaminen metsistä voi auttaa sairauksien ehkäisemisessä ja olla yksi kustannustehokas ratkaisu sote-strategioissa. Sote-uudistuksen tavoitteena on kaventaa ihmisten hyvinvointi- ja terveyseroja, parantaa palvelujen yhdenvertaisuutta ja saatavuutta sekä hillitä kustannuksia.

Kansallinen metsästrategia 2025:n² yhtenä päämääränä on, että metsät ovat aktiivisessa, taloudellisesti, ekologisesti ja sosiaalisesti kestävässä ja monipuolisessa käytössä. Ekosysteemipalvelujen tuotteistaminen lisää metsänomistajien ansainnan mahdollisuuksia.

Valtioneuvoston selonteko kestävän kehityksen globaalista toimintaohjelmasta Agenda 2030:sta³ tähtää muun muassa siihen, että jokaisella on yhdenvertaiset mahdollisuudet hyvinvointiin ja hyvään elämään, terveyteen sekä työ- ja toimintakykyyn. Konkreettisena toimenpiteenä nykyisen hallituksen kärkihanke esimerkiksi edistää terveyttä ja hyvinvointia.⁴

UKK-instituutin koordinoiman selvityksen mukaan vähäinen fyysinen aktiivisuus, runsas istuminen ja huono kunto aiheuttavat yhteiskunnalle vähintään 3 miljardin euron vuotuiset kustannukset, kun laskelmissa huomioidaan terveyden- ja sosiaalihuollon kustannukset, tuottavuuskustannukset, tuloverojen menetys, maksetut työttömyysturvaetuuudet ja syrjäytymisen kustannukset.⁵

Uudet palvelut ja viestintä ovat oleelliset keinot lisätä metsien hyödyntämistä terveyden ylläpitämisessä. Tarvitaan selkeitä ja ohjeistuksia ja muita käytäntöjä sekä käyttäjäystävällisiä sovelluksia sosiaali- ja terveydenhuollon palveluihin sekä kansalaisten omaehtoiseen hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Tarvitaan uusia neuvonnan sovelluksia, jotka kannustavat terveyttä edistävään ja ylläpitävään metsien käyttöön.

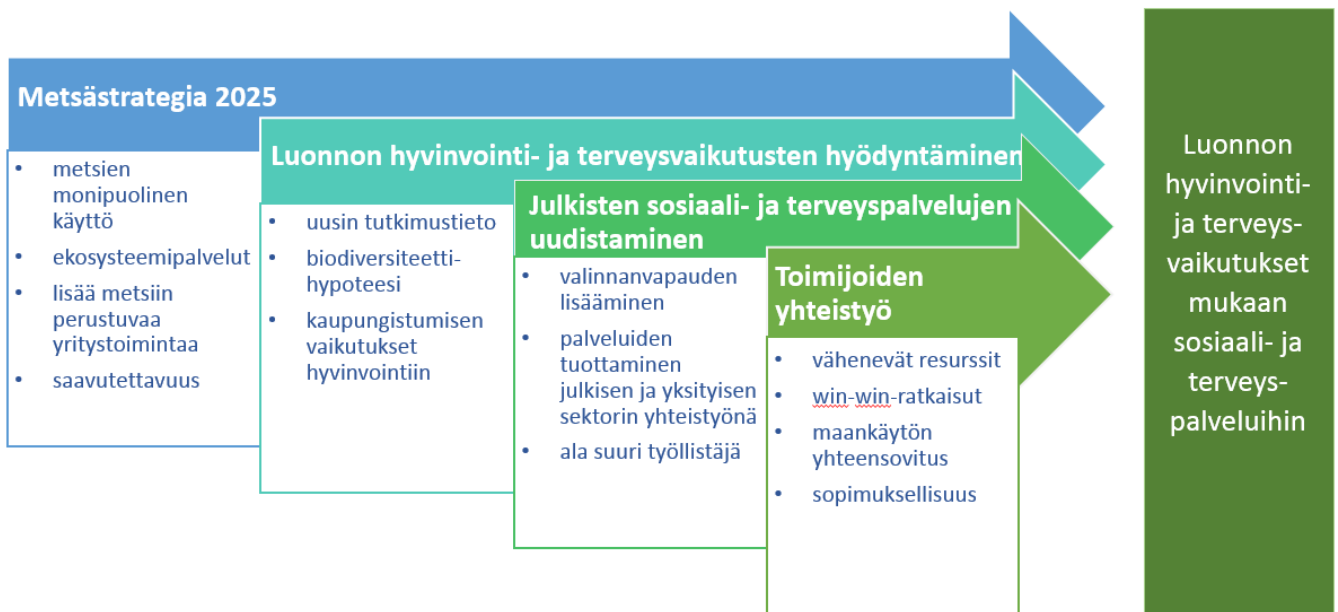
¹ Esim. Lanki, T. & al. 2017. Acute effects of visits to urban green environments on cardiovascular physiology in women: A field experiment. [Environmental Research 159 \(2017\) 176–185.](#)

² Kansallinen metsästrategia 2025. 2015. Valtioneuvoston periaatepäätös 12.2.2015. [Maa- ja metsätalousministeriö 6/2015.](#)

³ Valtioneuvoston selonteko kestävän kehityksen globaalista toimintaohjelmasta Agenda2030:sta. [Kestävän kehityksen Suomi.](#)

⁴ Larivaara, M. 2016. Kärkihanke: Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja eriarvoisuuden vähentäminen – hankesuunnitelma. [Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2016:50.](#)

⁵ Vasankari, T. & al. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. [Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018.](#)



1.2 Tavoitteet

Tapiossa käynnistyi keväällä 2018 Kansanterveyttä metsästä -hanke. Kolmivuotisen hankkeen päätavoitteena on tarjota kansalaisille mahdollisuuksia hyödyntää riittävästi kehon ja mielen terveyttä edistäviä metsäympäristöjä. Hanketta rahoittaa maa- ja metsätalousministeriö.

Päätavoitteesta on johdettu seuraavat tavoiteltavat osatulokset:

1. Metsien saavutettavuus terveyden edistämässä -toimintamalli
2. Terveyttä vahvistavien metsien hoidon suositukset

Metsien saavutettavuus terveyden edistämässä -toimintamalliin kootaan näkemys siitä, miten sosiaali- ja terveydenhoitoon saadaan mukaan metsäluonnon tarjoamat terveyshyödyt. Lähtötietona tarvitaan näkemystä siitä, miten tällä hetkellä metsä on mukana erilaisessa palveluntarjonnassa ja keitä on palvelun tarjoajana. Tällöin laajasti tunnistetaan eri palvelujen tarjoajia niin julkiselta, yksityiseltä kuin kolmannelta sektorilta. Toisaalta lähtötietoina selvitetään sote- ja hyte-toiminnan lähtökohtia ja juridisia perusteita. Kehitystyö voi avata uusia mahdollisuuksia esimerkiksi kuntoutusyksiköiden, -keskusten ja metsänomistajien yhteistyöhön.

Hankkeen alkuvaiheessa pohditaan toimintamallin sisältöä ja kohderyhmiä. Lisäksi tullaan kuvamaan erilaisia konkreettisia ratkaisuja palvelukuvauksina ja palvelukonseptina, joissa julkinen toimija on mukana esimerkiksi tuottajana tai tilaajana. Metsänhoidon suositusten prosessissa on edustettuina 25 metsä- ja ympäristöalan organisaatiota. Hankkeen viimeisenä vuotena suunnitellaan tiedon jalkautusta varten koulutus- ja viestintämateriaalia.

Hanke on verkostoitunut ja se tekee yhteistyötä Lääkäriseura Duodecimin, Helsingin yliopiston ja Luonnonvarakeskuksen kanssa.

2 Kuntalaisten hyvinvoinnin edistäminen

2.1 Kuntien tehtävänä hyvinvoinnin edistäminen

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on kunnan tehtävä. Se on tietoista voimavarojen kohdentamista kuntalaisten hyvinvointiin ja terveyteen. Käytännössä kyse on tehtävistä, joiden tavoitteena on kuntalaisten hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn lisääminen, sairauksien ja syrjäytymisen ehkäisy ja osallisuuden vahvistaminen.⁶

Näitä tehtäviä toteutetaan kunnan kaikilla toimialoilla. Edistämällä hyvinvointia parannetaan kuntalaisten elämänlaatua, lisätään työllisyyttä ja tuottavuutta ja hillitään sosiaalisten ongelmien ja eriarvoisuuden kasvua.⁶

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen pohja on laaja lakisääteinen pohja. Kuntalaki⁷ määrittelee kuntalaisten hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtimisen keskeiseksi kunnan perustehtäväksi. Terveydenhuoltolaissa⁸ määritellään laajasti kunnan tehtäviä kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Terveydenhuoltolaki velvoittaa kunnat valmistelemaan hyvinvointikertomuksen kerran valtuustokaudessa.⁶

Tieto ohjaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen suunnittelua. Kunnan tehtävänä on seurata asukkaiden hyvinvointia ja terveyttä sekä niihin vaikuttavia tekijöitä väestöryhmittäin⁹. Tämä tarkoittaa tietojen tuottamista esimerkiksi sosioekonomisen aseman, koulutustaustan tai asuinalueen mukaan. Kootun tiedon pohjalta asetetaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen strategiset tavoitteet.⁶

Hyvinvoinnin edistämisen tavoitteiden ja niitä tukevien toimenpiteiden tulee perustua paikallisiin olosuhteisiin ja tarpeisiin. Seurannasta ja tehdyistä toimenpiteistä raportoidaan kunnanvaltuustolle vuosittain. TEA-viisarin (TerveydenEdistämisenAktiivisuus) [verkkosivulle](#) on koottu monipuolisesti tietoa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä kunnissa.⁶

Kunnan ylin johto eli kunnanvaltuusto on vastuussa strategisista päätöksistä, joilla kunnassa edistetään hyvinvointia ja terveyttä. Valitessaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kunnan strategiseksi painoalueeksi ja hyväksyessään tavoitteet kunnan vuotuisessa toiminta- ja taloussuunnitelmassa, valtuusto asettaa eri hallinnonaloille veloitteen ottaa hyvinvointi- ja terveystieteiden huomioon omissa suunnitelmissaan.⁶

Kunnille tullaan ottamaan käyttöön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen valtionosuuden lisäosa eli HYTE-kerroin vuoden 2020 alusta. HYTE-kerroin on kannustin, joka tarkoittaa, että kuntien rahoituksen valtionosuuden suuruus määräytyy osaksi niiden tekemän hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyön mukaan. Tällä halutaan varmistaa kuntien aktiivinen toiminta asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi myös sote-uudistuksen jälkeen. Jo nyt tehtävä työ tulee siis vaikuttamaan rahoitukseen.¹⁰

⁶ Terveyden ja hyvinvoinnin laitos-[verkkosivu](#) Hyvinvointijohtaminen kunnassa.

⁷ [Kuntalaki 410/2015](#)

⁸ [Terveydenhuoltolaki 1326/2010](#)

⁹ Terveyden ja hyvinvoinnin laitos-[verkkosivu](#) Kunnan hyvinvointikertomus.

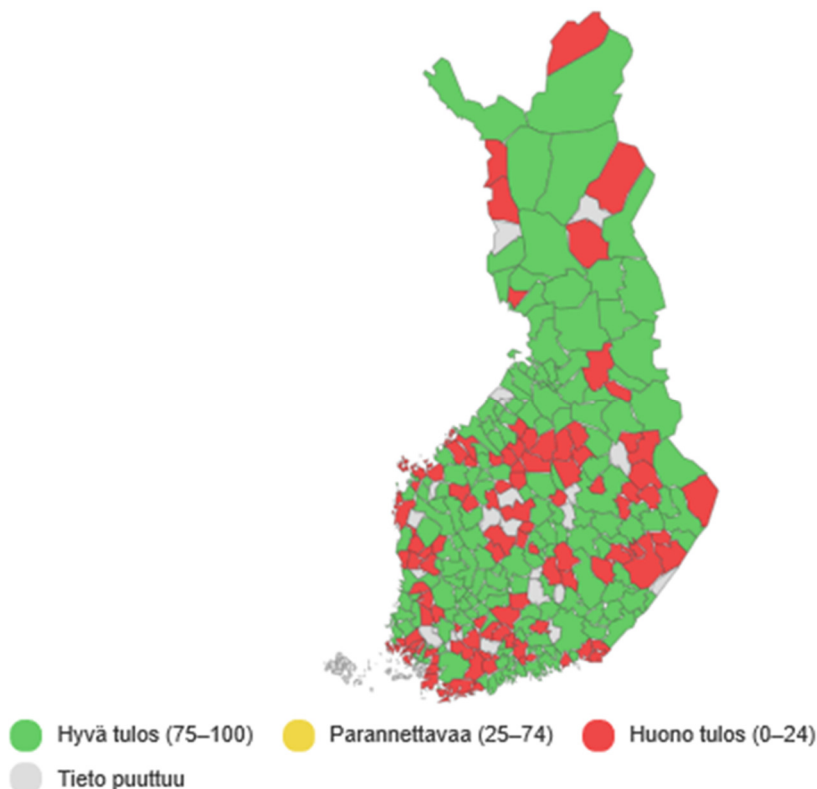
¹⁰ Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen laitos- [verkkosivu](#) Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kannustin kunnille.

Kuntien hyvinvointityötä voidaan vauhdittaa kehitysohjelmilla ja verkostoilla. Tällaisena voidaan pitää Fisun (Finnish Sustainable Communities) -verkostoa. Se on edelläkävijäkuntien verkosto, joka tavoittelee hiilineutraalisuutta, jätteenhävittämistä ja globaalisti kestävästä kulutuksesta vuoteen 2050 mennessä. Kunta, yritykset ja muut paikalliset toimijat rakentavat yhteisen vision ja tiekartan tavoitteiden saavuttamiseksi. Ne tunnistavat uusia yhteistoimintamahdollisuuksia ja tekemisen tapoja. Pyrkimyksenä on vahvistaa kunta- ja aluetaloutta, luoda työpaikkoja ja edistää kestävästä hyvinvointia.¹¹

2.2 Hyvinvointiryhmiä ja hyvinvointikoordinaattoreita

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtamiseen osallistuvat kaikki kunnan eri hallinnonalat. Suurissa kunnissa tarvitaan usein johtoryhmän lisäksi hyvinvointiryhmä, johon kuuluu eri hallinnonalojen edustajia. Hyvinvointiryhmä vastaa käytännön toiminnan toteutuksesta eri toimialoilla. Käytännön toteutuksesta ovat vastuussa kaikki kunnan toimijat moniammatillisesti yhdyskuntasuunnittelussa, liikunta- ja kulttuuripalveluissa, varhaiskasvatuksessa, nuorisotyössä, kouluympäristössä ja työpaikoilla.⁶

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kunnassa edellyttää yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Käytännössä yhteistyötä tulee tehdä kuntaorganisaation sisällä eri toimialojen välillä. Työn laaja-alaisuuden vuoksi yhteistyötä tarvitaan myös kunnan ja alueen muiden toimijoiden kanssa. Näitä ovat esimerkiksi järjestöt, seurakunnat, yritykset sekä alueelliset toimijat kuten oppilaitokset, sairaanhoitopiirit, osaamiskeskukset ja maakuntaliitot.⁶



Terveyden edistämisen suunnittelija tai koordinaattori, toiminta kunnissa vuonna 2017.

¹¹ Fisun [verkkosivu](#) Tietoa Fisusta.

Useissa kunnissa toimii hyvinvointikoordinaattori.¹² Kunnan keskushallintoon sijoitettu hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen koordinaattori on keskeinen kunnan eri toimialoja yhdistävä sekä alueellista yhteistyötä koordinoiva toimija. Pienemmissä kunnissa koordinaattori voi olla osa-aikainen hyte-yhdyshenkilö, tai koordinaattori voi olla myös kuntien yhteinen.¹³

Hyvinvointikoordinaattorin tehtäviä ovat esimerkiksi hyvinvointikertomustyön koordinointi, yhteistyöstä huolehtiminen kunnan toimialojen ja muiden toimijoiden kuten järjestöjen, yritysten ja seurojen välillä ja hyvien käytäntöjen levittäminen.¹³

2.3 Esimerkkejä luonnon roolista hyvinvoinnin edistämisestä kunnissa

Kuopion kaupunki

Kuopion resurssiviisausohjelman visio 2050 tähtää siihen, että Kuopiossa monimuotoinen ja vetovoimainen luonto on helposti saavutettavissa ja antaa hyvinvointia asukkaille ja toimintamahdollisuuksia yrityksille. Ohjelman tavoitteille Kuopion kaupunginvaltuustossa on hyväksytty toimenpiteet vastuutahoineen joulukuussa 2017.¹⁴

Luonnon hyvinvointivaikutukset -teema on vahvasti mukana Kuopion Resurssiviisausohjelmassa. Ohjelman tavoitteita ovat vuoteen 2030 mennessä muun muassa:

- Kuopion luonnossa on Suomen houkuttelevimmat virkistyspalvelut.
- Kuopiolaiset liikkuvat luonnossa suositusten mukaisesti.
- Kuopio on Suomen johtava kaupunki luontolähtöisen hyvinvoinnin edistämisessä ja ympäristökasvatuksessa.
- Kuopio on kansainvälisesti tunnettu kestävän luontomatkailun kaupunki.

Tavoitteiden toteutumista tullaan mittaamaan mittareilla, joita ovat esimerkiksi seuraavat:

- Kunnossa pidettävät puisto- ja katuviheralueet (ha)
- Virkistysalueiden osuus (%) asemakaavoitetuista alueista
- Etäisyydet lähiluontokohteisiin (m)
- Viheralueiden saavutettavuus (300 m) etäisyydellä viheralueista asuvien henkilöiden määrä
- Kävijämäärät luontokohteissa
- Kävijöiden tyytyväisyys.¹⁴

Kuopion hyvinvointikertomusta 2017 varten kysyttiin kuntalaisten kokemuksia siitä, kuinka suuri merkitys viherympäristöllä (puistot, metsät, polut ja reitit) ja vesistöllä (joet, lammet, järvet, pääsy rantaan) on vastaajan onnellisuudelle ja hyvinvoinnille. Kyselyyn vastasi 444 vastaajaa, tulosten perusteella viherympäristöllä ja vesistöillä on onnellisuuden ja hyvinvoinnin kannalta erittäin suuri merkitys kuopiolaisille. Vastausten keskiarvo 9,3, kun asteikkona käytettiin 1 = erittäin vähäinen merkitys – 10 = erittäin suuri merkitys.¹⁵

¹² TEA-viisari-[verkkosivu](#) Terveyden edistämisen suunnittelija tai koordinaattori kunnissa.

¹³ Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen laitos-[verkkosivu](#) Hyvinvointikoordinaattorin tehtävät.

¹⁴ Kuopion resurssiviisausohjelma. Kuopion [kaupunginvaltuusto](#) 11.12.2017 § 72.

¹⁵ Hyvinvointikertomus -kuopiolaisten hyvinvoinnin tila- vuosiraportti 2017. Kuopion [kaupunginhallitus](#) 26.3.2018.

Heinolan kaupunki

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisellä on Heinolassa pitkät perinteet. Hyvinvointisuunnitelmia ja –kertomuksia on luotu ja arvioitu erilaisissa yhteistyörakenteissa useiden vuosien ajan. Panostusten tuloksena Heinolan hyvinvointikertomus 2013-2016 toimii yhtenä valtakunnallisena esimerkkinä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen raportoinnista THL:n nettisivuilla.¹⁶

Heinolan kaupungissa hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen nivoutuu kaikkiin kaupungin strategiaan ohjelmiin. Strategisia ohjelmia ovat demokratiaohjelma, elinvoimaohjelma, hyvinvointiohjelma ja resurssiohjelma.¹⁶

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi on olemassa hyvät rakenteet Heinolassa. Toimiva vuosikello mahdollistaa monista lähteistä koottujen indikaattoritietojen työstämisen osaksi laajempaa toiminnan kokonaisuutta. Eri tahojen yhteistyöllä ja näkökulmien yhdistämisellä hyvinvointitiedon on mahdollista muuttua kaupunkilaisten hyvinvoinniksi. Luonnonläheisyys ja loistavat liikunnalliset puitteet tarjoavat hyvät mahdollisuudet Heinolan kaupungille hyödyntää luontoa hyvinvointityössä.¹⁶

Sodankylän kunta

Sodankylän kunnan hyvinvointikertomuksen 2017-2020 laadintaan ovat osallistuneet kunnan johtoryhmä, hyvinvointityöryhmä, Hyvinvointi- ja turvallisuus forum – jäsenet ja hyvinvointikoordinaattori. Hyvinvointipainopisteiden ja -tavoitteiden ideointiin järjestettiin työpajoja. Hyvinvointikertomuksen 2017–2020 sisältöjen määrittämiseen ja kokemuksellisen tiedon koontiin kuultiin kuntalaisia, järjestöjen edustajia, kylätoimijoita ja yritysten edustajia. Lapin sosiaali- ja terveysturvayhdistys ry:n ja Järjestökeskus Kitinen ry:n kanssa tehtiin järjestökysely. Hyvinvointikertomus 2017–2020 hyväksyttiin kunnanhallituksessa ja kunnanvaltuustossa vuoden 2016 loppupuolella.¹⁷

Sodankylän kuntastrategia on laadittu vuosille 2014 – 2020 ja siinä kunnan kehitysvisio vuoteen 2020 on ”Hallitusti kasvava ja kansainvälinen Keski-Lapin asiointi- ja palvelukeskus, jossa on hyvät liikenneyhteydet ja ihmisten turvallista elää, asua ja yrittää”. Sodankylän kunnan yhtenä menestystekijänä on viihtyisä elinympäristö.¹⁷

Viihtyisän elinympäristön kehittämiseksi tavoitteena on kehittää vapaa-aikapalveluja. Toimenpiteinä tullaan käyttämään tiedottamista, viestintää ja opastusta, jotka kohdistuvat esimerkiksi vinkkipankkiin retkeilypaikoista, lähireiteistä ja opasteista. Vastuutahoina ovat hallinto- ja kehittämispalvelut, tekniset palvelut ja sivistyspalvelut. Leikkipuistoja tullaan korjaamaan ja täydentämään sekä tehdään yhteistyötä varhaiskasvatuspalveluiden, seurakunnan ja järjestöjen kanssa. Vastuutahona toimii tekniset palvelut. Kävelyreitit tullaan kehittämään. Toimenpiteen toteutumista arvioidaan luokituksella, jossa luokkina ovat ympärivuotisuus, käytettävyys ja alueen asukasmäärän suhde reitin pituuteen.¹⁷

¹⁶ Heinolan kaupunki [Hyvinvointikertomus 2013-2017](#)

¹⁷ Sodankylän kunta [Hyvinvointikertomus 2017-2020](#)

3 Sosiaali- ja terveyspalvelut – yleistä

3.1 Sote-palveluiden käsitteitä

Perusterveydenhuollon palveluita annetaan terveyskeskuksissa, työterveydenhuollossa sekä yksityisillä lääkäriasemilla¹⁸. **Erikoissairaanhoidon** palveluja annetaan sairaaloissa. Erikoissairaanhoido tarkoittaa sairaalassa annettavaa erikoislääkärin tekemää tutkimusta ja hoitoa, kuten kirurgisia leikkaustoimintoja. Sosiaali- ja terveysministeriö vastaa erikoissairaanhoidon yleisestä suunnittelusta, ohjauksesta ja valvonnasta¹⁹.

Sote-uudistuksessa **palvelukokonaisuus** tarkoittaa tietyn asiakasryhmän, esimerkiksi ikäihmisten palvelukokonaisuutta, jossa sovitetaan yhteen perus- ja erityistason palveluja sekä julkisia ja yksityisiä palveluja. Myös rajapinnat kuntien palveluihin otetaan huomioon. Palvelukokonaisuudessa asiakas hyödyntää eri palveluja yhtäaikaista. Asiakas voi esimerkiksi tarvita paitsi lastensuojelun palveluja myös talous- ja velkaneuvontaa sekä psykiatrista avohoitoa. Eri toimijat tietävät oman vastuunsa palvelukokonaisuudessa ja tunnistavat muiden toimijoiden vaikutukset omaan toimintaansa.²⁰

Palveluketju tarkoittaa tietyn asiakasryhmän, esimerkiksi lonkkaproteesipotilaiden hoitoketjua, jossa hoito- tai palvelupolku on järjestetty ja sovittu perus- ja erityistason julkisten ja yksityisten palvelujen välillä. Palveluketjussa on kyse asiakkaan siirtymisestä vastuullisella ja yhdessä sovitulla tavalla palvelusta toiseen siten, että palvelut toteutuvat johdonmukaisena ja tavoitteellisena ketjuna. Asiakas voi esimerkiksi siirtyä peruspalveluista erikoissairaanhoidon, josta kotiutus tehdään asiakkaan omaan kotiin peruspalvelujen (kotihoito) turvin.²⁰

Sote-uudistuksen mukaisesti palvelujen yhteensovittaminen toteutetaan asiakastasolla **asiakassuunnitelman** avulla. Sekä maakunnan liikelaitos että sote-keskukset ovat velvollisia laatimaan asiakassuunnitelman tuottamiensa palvelujen osalta. Asiakassuunnitelmassa määritellään asiakkaan tarvitsemat palvelut sekä täsmennetään palvelun tuottajien vastuut ja velvoitteet asiakkaan palvelujen kokonaisuudessa.²⁰

Tilaaja-tuottajamallilla tarkoitetaan sosiaali- ja terveyspalvelujen organisoimista siten, että palvelujen tilaajan ja tuottajan roolit eriytetään toisistaan.²¹

Asiakassetelillä²² tarkoitetaan sitoumusta korvata asiakkaan palvelun kustannukset asiakassetelissä määrättyyn arvoon saakka. Setelissä määritellään palveluja ja niiden enimmäiskustannus. Setelin antaja sitoutuu korvaamaan palveluntuottajalle palvelun kuluja setelissä määriteltyyn euromäärään asti.

¹⁸ Terveiden ja hyvinvoinnin laitos-[verkkosivu](#) Perusterveydenhuolto

¹⁹ Sosiaali- ja terveysministeriö-[verkkosivu](#) Sairaalat ja erikoissairaanhoido

²⁰ Terveiden ja hyvinvoinnin laitos-[verkkosivu](#) Sote-palvelujen integraatio

²¹ esim. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos-[verkkosivu](#) SOTE-uudistus: Ajankohtaista.

²² Alueuudistus-[verkkosivu](#) Sotesanasto.

Sote-uudistuksen mukaisesti maakuntien välistä yhteistyötä varten muodostetaan viisi **yhteistyöaluetta**. Jokaisella yhteistyöalueella on yliopistollinen sairaalayksikkö (Helsinki, Turku, Tampere, Oulu ja Kuopio). Yhteistyöalueeseen kuuluvien maakuntien sosiaali- ja terveyspalvelut sovitetaan yhteen yhteistyösopimuksella. Yhteistyöalueilla sovitaan myös toiminnan kehittämisen yhteisistä periaatteista ja siitä, miten kehittämistoimintaa sovitetaan yhteen.²²

3.2 Sote-palveluiden organisointi nykyisin

Yleistä sosiaali- ja terveyspalveluiden järjestämisestä

Julkisen vallan velvoite edistää kansalaisten hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta lähtee perustuslaista. Perustuslain mukaan jokaisella on oikeus välttämättömään toimeentuloon ja huolenpitoon, jos hän ei itse kykene hankkimaan ihmisarvoisen elämän edellyttämää turvaa. Jokaisella on perustuslain²³ mukaan oikeus riittäviin sosiaali- ja terveyspalveluihin.²⁴

Kuntia ja yksityisiä sosiaali- ja terveyspalvelujen tuottajia valvovat aluehallintovirastot, joita puolestaan ohjaa ja koordinoi Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto. Molemmat toimivat sosiaali- ja terveysministeriön alaisina.²⁴

Maakunta- ja sote-uudistuksessa perustetaan uudet maakunnat, uudistetaan sosiaali- ja terveydenhuollon rakenne, palvelut ja rahoitus sekä siirretään maakunnille uusia tehtäviä. Uudistuksen on tarkoitus tulla voimaan 1.1.2021 alkaen.²⁵

Sosiaali- ja terveyspalveluita koskeva lainsäädäntö

Kuntien järjestämisvastuusta säädetään sosiaali- ja terveyspalveluja koskevissa laeissa ja laissa sosiaali- ja terveydenhuollon suunnittelusta ja valtionavustuksesta.²⁶

Sosiaalihuoltolaissa²⁷ säädetään, miten ja mitä sosiaalipalveluja kunnan on tuotettava. Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista²⁸ määrittelee keskeiset menettelytavat asiakastyössä ja tietosuojakysymyksissä.

Sosiaali- ja terveyspalveluja säädellään erityislaeilla, jotka koskevat lastensuojelua, varhaiskasvatusta, päihdehuoltoa, kehitysvammaisten erityishuoltoa, vammaispalveluita, omaishoidon tukea, perhehoitoa sekä kuntouttavaa työtoimintaa.²⁹

²³ [Suomen perustuslaki 731/1999](#)

²⁴ Sosiaali- ja terveysministeriö-[verkkosivu](#) Lainsäädäntö.

²⁵ Alueuudistus-[verkkosivu](#) Maakunta- ja sote-uudistuksen yleisesittely.

²⁶ [Laki sosiaali- ja terveydenhuollonsuunnittelusta ja valtionavustuksesta 733/1992](#)

²⁷ [Sosiaalihuoltolaki 1301/2014](#)

²⁸ [Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000](#)

²⁹ [Lastensuojelulaki 417/2007](#); [Varhaiskasvatustalaki 36/1973](#); [Päihdehuoltolaki 41/1986](#);

[Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 519/1977](#);

[Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 380/1987](#);

[Laki omaishoidon tuesta 937/2005](#); [Perhehoitolaki 263/2015](#);

[Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001](#)

Terveydenhuollon palveluista säädetään terveydenhuoltolaissa³⁰. Terveydenhuollon rakenteita koskevat säännökset ovat kansanterveyslaissa³¹ ja erikoissairaanhoidolaissa³².

Erityislaeilla on säädetty työterveyshuollosta, mielenterveyspalveluista, hedelmöityshoidoista, tartuntatautien ehkäisystä ja hoidosta sekä rajat ylittävistä terveydenhuollosta.³³

Terveydenhuollon palvelujen käyttäjän asemaa turvaa laki potilaan asemasta ja oikeuksista³⁴. Sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstöstä ja sen kelpoisuusvaatimuksista on säädetty laeilla³⁵.

3.3 Sote-palvelut jatkossa

Sote-palveluiden organisoinnin keskeiset piirteet

Sote-uudistus on sosiaali- ja terveydenhuollon rakenteen ja palvelujen uudistus. Tavoitteena on kaventaa ihmisten hyvinvointi- ja terveyseroja, parantaa palvelujen yhdenvertaisuutta ja saatavuutta sekä hillitä kustannuksia.³⁶

Maakunnat ovat suurempia ja niillä on taloudellisesti parempi kantokyky. Ne järjestävät palvelut alueensa koko väestön kannalta tarkoituksenmukaisesti. Järjestämisvastuulla tarkoitetaan käytännössä palveluiden rahoittamista ja niiden hankkimisen koordinoitua.³⁷

Sote-uudistuksen myötä maakunnan on järjestettävä sosiaali- ja terveyspalvelut alueen asukkaille, mutta tuotannosta vastaavat eri toimijat. Palvelujen järjestäminen ja tuottaminen on näin eriytetty toisistaan.³⁸

Maakunnan on omassa toiminnassaan erotettava aidosti järjestäminen ja tuotanto eri organisaatioihin. Tuotannon osalta palveluverkko tulee muuttumaan merkittävästi verrattuna nykytilanteeseen. Maakuntia kannustetaan sote-palvelutuotannon monipuolistamiseen. Maakunta päättää jatkossa palvelujen tuotantostrategiasta, jonka avulla pyritään turvaamaan myös pienten ja keski suurien yritysten kyky toimia markkinoilla.³⁸

³⁰ [Terveydenhuoltolaki 1326/2010](#)

³¹ [Kansanterveyslaki 66/1972](#)

³² [Erikoissairaanhoidolaki 1062/1989](#)

³³ [Työterveyshuoltolaki 1383/2001](#); [Mielenterveyslaki 1116/1990](#); [Laki hedelmöityshoidoista 1237/2006](#); [Tartuntatautilaki 1227/2016](#); [Laki rajat ylittävästä terveydenhuollosta 1201/2013](#)

³⁴ [Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992](#)

³⁵ [Laki sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista 272/2005](#); [Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 559/1994](#)

³⁶ Maakunta- ja sote-uudistus-[verkkosivu](#) Tavoitteet

³⁷ Terveyden ja hyvinvoinnin laitos-[verkkosivu](#) SOTE-uudistus: Palvelujen järjestäminen.

³⁸ Terveyden ja hyvinvoinnin laitos-[verkkosivu](#) SOTE-uudistus: Palvelujen tuottaminen.

Sote-uudistuksen tavoitteita

Sosiaali- ja terveyspalvelut yhdistetään kaikilla tasoilla asiakaslähtöisiksi kokonaisuuksiksi. Palvelut pitää järjestää niin, että ne ovat oikea-aikaisia, vaikuttavia ja tehokkaita. Samalla tavoitteena on turvata lähipalvelujen saatavuus. Sosiaali- ja terveydenhuollon monikanavainen rahoitus yksinkertaistetaan.³⁶

Ihmisten valinnanvapautta palveluissa lisätään. Asiakkaan valinnanvapaus on keskeinen keino peruspalvelujen saatavuuden parantamisessa. Asiakkaiden digitaalisia palveluja lisätään ja varmistetaan sujuva tiedonkulku toimijoiden välillä.³⁶

Uudistuksella on tarkoitus kuroa umpeen iso osa julkisen talouden kestävyysvajeesta. Hallituksen 10 miljardin euron säästötavoitteesta noin 3 miljardia euroa on tarkoitus saada sote-uudistuksesta.³⁶

Rakenteiden ja rahoituksen uudistamisen lisäksi nykyaikaistetaan sosiaali- ja terveydenhuollon ohjausta ja toimintamalleja perusteellisesti. Tavoitteena ovat nykyistä asiakaslähtöisemmät, vaikuttavammat, kustannustehokkaammat ja paremmin yhteen sovitettut palvelut.³⁶

4 Ratkaisuja metsän käytöstä terveyden edistämiseksi

Tähän lukuun olemme koonneet esimerkkeinä erilaisia jo käytössä olevia ratkaisuja, joissa metsällä on rooli terveyden edistämiseksi tai sairauden hoidossa. Ratkaisuihin olemme perehtyneet tutustumiskäynneillä ja haastatteluilla sekä hyödyntäneet kirjallisia lähteitä.

Ratkaisujen kuvauksissa tuomme esille seuraavia näkökulmia:

- toiminnan yleisesittely
- toiminta metsäympäristössä, mikä on tekemisen tavoite
- mitä hyvää, miten toimii, mitä kehitettävää, rahoitus
- toteuttajien ammattitaitovaatimus
- metsän piirteiden kuvaus
- kenen omistama metsäalue on käytössä ja miten käytöstä on sovittu.

4.1 Kuopion psykiatrian keskuksen Luontoon-ryhmä

Kuopion psykiatrian keskuksen avohoito- ja avokuntoutuspalvelut on tarkoitettu ensisijaisesti 20–64-vuotiaille kuopiolaisille ja muille Pohjois-Savon sairaanhoitopiirin potilaille ja kuntoutujille. Kuopion psykiatrian keskus tarjoaa määräaikaista hoito- ja kuntoutuspalveluja lääkärin läheteellä. Tavallisimpia hoitoon hakeutumisen syitä ovat työ- ja toimintakykyä heikentävä masennus- ja ahdistustilat sekä psykoottiset oireet.³⁹

Hoidossa hyödynnetään erilaisia yksilö-, perhe- ja ryhmäterapioiden sekä lääkehoitoa. Aikuispsykiatrian tehostetun avohoidon työryhmä tarjoaa tehostettua, määräaikaista avohoitoa. Perhe- ja verkostotyötä tehdään myös kodeissa lapset huomioiden. Kuntoutuksessa käytetään yksilöllistä kuntoutusohjausta sekä keskustelu- ja toiminnallisia ryhmiä, joita on yhteensä kymmenen. Yksi ryhmistä kokoontuu luonnossa ja se on nimeltään Luontoon-ryhmä.³⁹

Luontoon -ryhmä on suunnattu Kuopion psykiatrian mielialahäiriötiimien ja tehostetun avohoidon piirissä oleville potilaille, tutustumista luontoon, luontokokemusten ja sosiaalisten suhteiden luontia.⁴⁰

4.2 Vanhusten asuminen Nastolassa

Manna ry on vuonna 1996 perustettu kolmannen sektorin palvelujärjestö, jonka tarkoituksena on tukea ja kehittää yksilön ja perheiden arkielämässä selviytymistä eri ikäkausina kristillisten arvojen pohjalta. Järjestön lähtökohtana on voittoa tavoittelematta täydentää kuntien palvelutuotantoa ja työllistää. Tulot koostuvat kuntien ostopalveluista ja asiakasmaksuista. Järjestö on palvelusetelituottaja Lahdessa ja sen lähikunnissa.⁴¹

Mannakodit ovat vanhusten tehostetun palveluasumisen yksiköjä entisessä Nastolan vanhainkotimiljöössä Sylviönjärven rannalla. Pihapiiri ja alueen ulkoilureitit tarjoavat virikkeellisen ja mieltä virkistävän mahdollisuuden asua maaseudulla. Vanhuspalvelujen

³⁹ Kuopion yliopistollinen keskussairaala-[verkkosivu](#) Kuopion psykiatrian keskus.

⁴⁰ Kuopion psykiatrian keskuksen [ryhmät](#) syksyllä 2018.

⁴¹ Manna ry-[verkkosivu](#).

(tehostettu palveluasuminen) asiakkaina ovat sekä kunnat että yksityishenkilöt. Yksityishenkilöt voivat ostaa myös tuki- ja jaksohoitopalveluja (intervalli).⁴²

Mannakodeissa asukas saa hoivan, huolenpidon ja kuntouttavan toiminnan palveluja turvallisessa ympäristössä. Luonnonkauniissa rantamaisemassa asukkailla on myös ulkoilumahdollisuus. Kuntouttavan hoivan ja huolenpidon lähtökohtana on asukas erilaisine tarpeineen. Yhteistyössä hänen kanssaan toteutetaan vastuullista, tavoitteellista ja ammatillista osallistumista itsenäisesti arkielämän toimiin.³⁹



Mannakoti sijaitsee Lahden kaupungin maalla, mutta rakennukset ovat palvelujärjestön omistuksessa.

4.3 Terveysmetsäretkiä Sipoossa

METSO-yhteistoimintaverkoston Terveysmetsä -hankkeessa suunniteltiin toimintamalleja erilaisille kohderyhmille luonnon tutkittujen hyvinvointivaikutusten hyödyntämiseen. Hanketta veti yrittäjä ja biologi Adela Pajunen yrityksensä Luonnontien kautta 2014–2017.

⁴³ Lääkäriin tai muun sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisen määräämiä terveystermistöjä kokeiltiin Sipoossa. Metsäkylpyjä määrättiin mm. stressiin, masennukseen ja aikuistyyppin diabetekseen. Sipoon avoterveydenhuollon terveystermistöjä potilaille olivat Luonnontie-yrityksen lisäksi suunnittelemassa moniammatillinen tiimi johon kuului muun muassa johtava lääkäri Anders Mickos, avosairaanhoidon ylilääkäri Anna Peitola, vastaava terveydenhoitaja Malin Heikkinen ja diabeteshoitaja Jaana Laine.⁴⁴

Terveysmetsällä tarkoitetaan aluetta tai paikkaa, jossa luonnossa oleskelun hyvinvointihyötyjä voidaan kokea keskimääräistä enemmän. Terveysmetsän aineksia ovat

⁴² Manna ry-[verkkosivu](#) Vanhusten palveluasumista Lahdessa, Nastolan Uudessakylässä.

⁴³ Metsonpolku-[verkkosivu](#) Kolme suomalaista mallia terveystermistöksi.

⁴⁴ Pitkänen, P. 2016. Lääkäri määräsi metsäterapiata Sipoossa. [Potilaan Lääkärilehti](#).

esimerkiksi pinnanmuodot, näköalat, lajistollinen monimuotoisuus, erityisen vaikuttavat puuyksilöt, mahdollisuus keruutuotteisiin ja luonnollisen pimeä yö.⁴⁵

Terveysmetsän 31 tunnusmerkkiä esitellään yksityiskohtaisesti niin asiantuntijoita kuin suurta yleisöä varten tarkoitetussa teoksessa. Kirjoittajat huomauttavat, että hoitoa vaativista terveysongelmista kärsiviä he eivät missään tapauksessa rohkaise korvaamaan lääkärikäyntejä luontoon menolla. Kirjassa esitetyt vinkit eivät myöskään korvaa lääkärin tai sairaanhoitajan ohjeita tai neuvoja. Kuntoutuksessa luonnon antamaa tukea tulee soveltaa kunkin yksilölliseen tilanteeseen.⁴⁶

Aikuisille sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaille suunnattuja ryhmämuotoisia terveysmetsäretkiä järjestetään edelleen Sipoossa. Lisäksi Lasten, nuorten ja perheiden palvelut järjestää uutena hankkeena SOS-lapsikylä säätiön sekä Luonnontie Oy:n kanssa ammatillisesti ohjattuja ja avustettuja terveysmetsäretkiä vuoden 2018 aikana. Retket järjestetään perhehoitoon sijoitetuille lapsille ja nuorille, heidän vanhemmilleen ja perhehoitajille. Retket ovat maksuttomia ja lastenhoitoapua tarjolla. Ohjelmallisilla maastoretkillä löydetään luonto hyvinvoinnin lähteenä, edistetään innostusta luonnossa liikkumiseen sekä opitaan luonnosta käytännönläheisesti ja osallistujien ehdoilla.⁴⁷

Lasten, nuorten ja perheiden palveluiden aloitteesta, terveysmetsä on viety menetelmänä myös sivistystoimen ylläpitämään NEST-pienluokan oppilaille (Sipoonlahden koulu) kuuden terveysmetsäretken sarjana keväällä ja syksyllä 2018. Nest-oppilaille järjestetyistä retkistä on saatu myönteinen palaute ja valtaosa osallistujista koki annettujen palautteiden perusteella, että järjestetyistä retkistä oli ollut heille myönteinen terveysvaikutus. Erityisesti mainittiin palautteissa jännityksen vähentyminen sekä yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden tunteen vahvistuminen, josta oli seurannut onnellisuuden tunteita.

4.4 Kintterön terveysmetsä Lahdessa

Lahden kaupunginvaltuusto päätti⁴⁸ joulukuussa 2017, että kaupunki tekee 72 hehtaarin suuruisesta alueesta rauhoituspäätöksen ELY-keskukselle. ELY-keskus päätti alueen rauhoituksesta tammikuussa 2018 ja se korvasi kaupungille taloudellisen hyödyn menetyksestä korvausta 50 000 euroa. Korvaus on osittaiskorvausta alueen luonnonarvioltaan arvokkaimmalle 17 hehtaarin suuruiselle osalle. Luonnonsuojelualueeseen kuuluu lehtoja, runsaslahopuustoisia kangasmetsiä, puustoisia soita ja suppasoita. Alueella on uhanalaisten ja harvinaisten kasvilajien esiintymispaikkoja.

Luonnonsuojelualueen kaakkoispuolella sijaitsee sairaala. Päijät-Hämeen keskussairaala on Suomen toiseksi suurin keskussairaala ja seitsemänneksi suurin erikoissairaanhoidon tuottaja. Erikoissairaanhoidosta huolehtivat 40 eri lääketieteellisen erikoisan asiantuntijat poliklinikoilla ja vuodeosastoilla. Vuoden aikana sairaalassa käy noin 120 000 ihmistä. Siellä työskentelee 2 900 ihmistä, joista lääkäreitä on 293 ja hoitohenkilökuntaa 1 439.⁴⁹

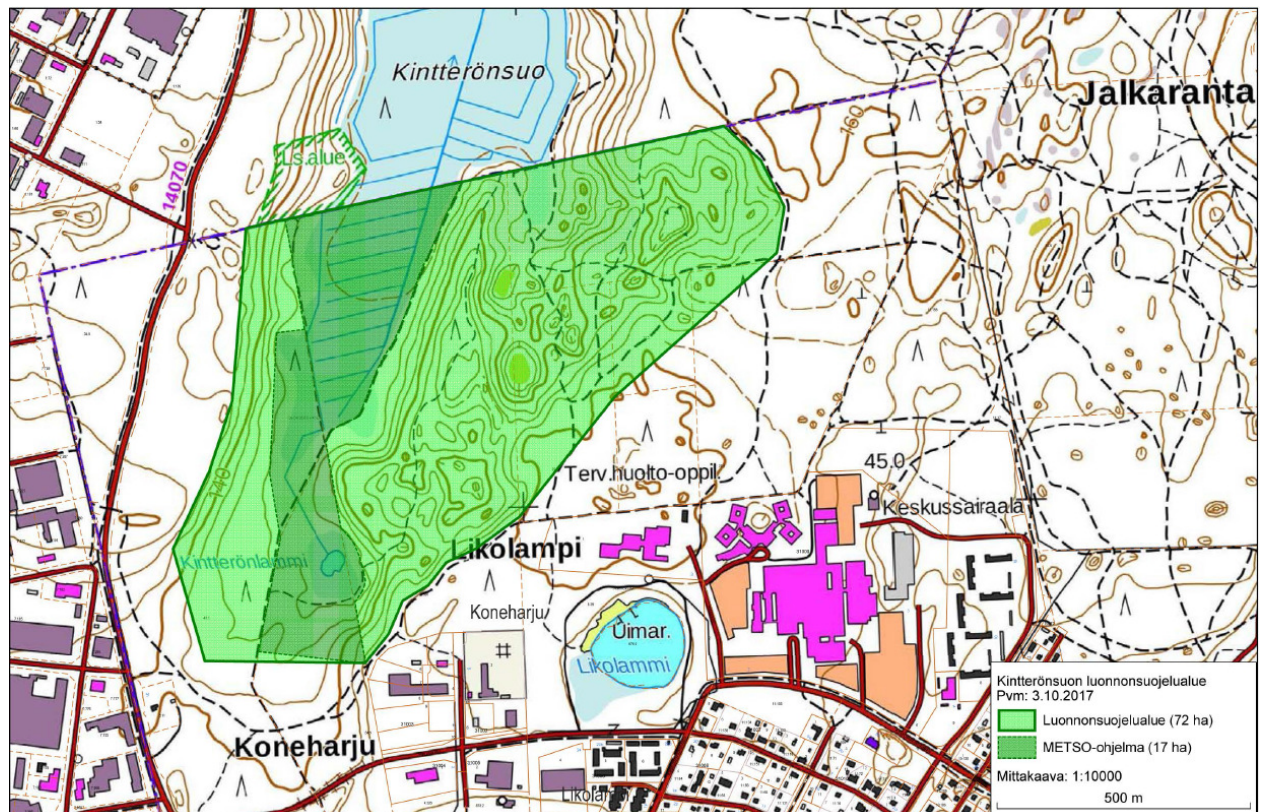
⁴⁵ Leppänen, M. 2017. Samoile, möyri ja lutraa – terveydeksi. [Aquarius 2/2017](#).

⁴⁶ Pajunen, A. & Leppänen, M. 2017. Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Gummerus.

⁴⁷ Sipoon kunta-[verkkosivu](#) Lasten perhehoitoperheet Sipoossa tai Sipoon läheisyydessä: Kiinnostaako luonnossa liikkuminen Sipoossa? - Terveysmetsä kutsuu!

⁴⁸ Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus Häme Luonnonvarayksikkö. Päätös HAMELY/191/2017, LUO/2A/2018. 5.1.2018

⁴⁹ Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä-[verkkosivu](#) Sairaala



Kintterön luonnonsuojelualue. Lähde: Lahden kaupunki.

Tuolloin nähtiin mahdollisuus toteuttaa alueelle terveyst metsä, jota Lahden kaupunki ja Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä ryhtyivät suunnittelemaan⁵⁰. Terveyst metsä tarkoittaa metsään rakennettavia reittejä ja rakenteita sekä toimintakonseptia, jonka tarkoitus on hyödyntää systemaattisesti luonnossa liikkumisen terveysvaikutuksia. Maisema-arkkitehtiopiskelija Ina Westerlund laati alueelle maisema-arkkitehtuurin tutkinto-ohjelman diplomityönään⁵¹ Terveyst metsän toteutussuunnitelman. Työ valmistui syksyllä 2018. Suunnitelmassa on tietoja metsän luonteesta ja alueen hoidon suunnittelusta hyvinvointivaikutuksien edistämiseksi.

Alue mahdollistaa metsäluonnon hyödyntämisen keskussairaalan toiminnassa; se tarjoaa mahdollisuuksia kuntoutukseen, terapiaan, työhyvinvointiin ja ajanviettoon. Lähialueen asukkaiden hyvinvoinnin parantamisen ja ylläpitämisen tukeminen se on sovelias ja helposti saavutettavissa oleva lähikohde.

⁵⁰ Lahden kaupunki-[verkkosivu](#) Lahteen suunnitteilla terveyst metsä

⁵¹ Westerlund, I. 2018. Kintterön terveyst metsän toteutussuunnitelma.



Likolammin kiertävä lyhyempi polku soveltuu hyvin kesä- ja talvikäyttöön.



Pidemmän polun alkuosa kulkee pururadalla ja siten alueen kunnossapitoa helpottuu.



Alueen aiemman metsätalous- sekä nykyisen virkistyskäytön myötä alueella on hyvä polkuverkosto, joka luo turvallisuutta ja vähentää eksymisen mahdollisuutta.

4.5 Suomen Mielenterveysseuran kehityshankkeet

Suomen Mielenterveysseura⁵² on maailman vanhin mielenterveysalan kansalaisjärjestö. Sen perustehtävä on mielenterveyden edistäminen ja mielenterveyden ongelmien ehkäisy. Seuran palveluksessa on yli 100 työntekijää. Toiminnassa on mukana yli 3600 vapaaehtoista ja yhteistyökumppaneita. Järjestön toiminnan ytimen muodostavat 56 paikallista mielenterveysseuraa ja lisäksi jäseninä ovat 30 valtakunnallista järjestöä.

Mielenterveysseuran toiminta rahoitetaan pääosin julkisin varoin. Tärkein rahoittaja on Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA), jonka avustukset muodostavat noin 70 prosenttia tuotoista. Toimintaa rahoittavat myös ministeriöt ja muut valtionlaitokset, kunnat, seurakunnat ja EU-komissio. Muista rahoittajista merkittävin on Suomen Kansanterveysyhdistys ry. Jonkin verran varoja Mielenterveysseura saa muun oman varainhankinnan kautta sekä lahjoituksista ja testamentteista.⁵³

Mielenterveysseura kehittää mielenterveystyötä erillisillä hankkeilla. Esimerkiksi maahanmuuttajien mielen hyvinvointia ja osallisuutta edistetään vuosina 2018-2020 MIOS -hankkeessa⁵³. Hankkeessa räätälöidään malli ryhmätoimintaan yhdessä maahanmuuttajien kanssa vastaamaan erityisesti heidän tarpeitaan. Samalla luodaan vertaistukea, kuullaan kokemusasiantuntijoita, tutustutaan omaan alueeseen ja kehitetään mielekästä toiminnallista ryhmätoimintaa. Ryhmäläisiä aktivoidaan ja kannustetaan luonnossa liikkumiseen järjestämällä esimerkiksi Hyvän mielen metsäkävelyitä⁵⁴.

4.6 Sydänliitolla toimintaa myös luonnossa

⁵² Suomen mielenterveysseura. [Toimintasuunnitelma 2018.](#)

⁵³ [Mielenterveysseuran verkkosivu](#) Mielen hyvinvointia ja osallisuutta monikulttuurisessa Suomessa.

⁵⁴ [Mielenterveysseuran verkkosivu](#) Vinkkejä Hyvän mielen metsäkävelyille.

Suomen Sydänliitto on ihmisten voimavaroja vahvistava, sydänterveyttä edistävä ja sairastuneita tukeva järjestöyhteisö. Sydänyhteisöön kuuluu yli 70 000 henkilöjäsentä, 226 sydänyhdistystä ja kolme valtakunnallisesti toimivaa jäsenyhdistystä.⁵⁵

Vuosittain järjestetään Sydänviikko. Viimeksi Sydänviikkoa vietettiin kaikkialla Suomessa 15.-22.4.2018. Tällöin kannustettiin kaikkia astumaan ovesta ulos. Sydänviikolla nostettiin esiin ulkoilun ja luonnon vaikutuksia mielen ja kehon hyvinvoinnille. Sydänviikko toteutettiin yhteistyössä Suomen Ladun kanssa. Viikon tueksi julkaistiin käytännöllisiä videoita, joissa innostetaan kokeilemaan venyttelyä ja rentoutusta luonnossa.⁵⁶

Neuvokas perhe⁵⁷ on osa Suomen Sydänliiton toimintaa ja osa Yksi elämä –kokonaisuutta, jossa mukana ovat myös Aivoliitto ja Diabetesliitto. Neuvokas perhe tarjoaa ammattilaiselle menetelmän ja työvälineet lapsiperheiden elintapaohjaukseen. Perheille Neuvokas perhe tarjoaa tietoa ja tukea elintapoihin liittyen. Sivustolla on harjoituksia, joista esimerkiksi mindfulness-harjoituksia lapsen kanssa tehdään luonnossa.

4.7 Kansallinen allergiaohjelma 2008-2018

Kansallinen allergiaohjelma 2008-2018 oli koko väestölle, potilaille ja potilasjärjestöille, terveydenhuollon henkilöstölle, viranomaisille ja lainsäätäjille tarkoitettu koulutus- ja valistusohjelma⁵⁸. Sen tavoitteena oli vähentää allergioita, lisätä suomalaisten sietokykyä, saada vakavat allergia- ja astmaoireet hoidettua ajoissa sekä yhtenäistää allergian hoitokäytäntöjä. Varsinkin kaupunkiympäristössä asuvia perheitä kannustettiin terveyttä ja immuunipuolustusta vahvistavaan elämäntapaan, erityisesti luontoliikuntaan. Käytännön toteuttamiseen osallistuivat yhteistyössä sairaanhoitopiirien kanssa Allergia- ja Astmaliitto ry, Hengitysliitto Heli ry ja Filha ry⁵⁹.

Kansallisen allergiaohjelman merkittävin tulos oli asennemuutos. Allergioiden ehkäisyä korostavan ohjelman iskulause oli ”tue terveyttä, älä allergiaa”. Arkipäivän valinnat vaikuttavat siihen, miten olemme yhteydessä luontoon ja sen terveyttä tukevaan mikrobistoon⁶⁰. Kaupungistuneiden väestöjen elintavat ja ympäristö ovat muuttuneet tavalla, joka on voinut yksipuolistaa ihmisen mikrobistoa ja vaikuttaa immuunisäätelyyn.⁶¹

4.8 Hyvinvointikartano Kaisankodin Vuodenaikojen Metsä –polku

⁵⁵ Sydänliitto-[verkkosivu](#)

⁵⁶ Sydänliitto-[verkkosivu](#) Sydänviikolla ollaan ihan pihalla

⁵⁷ Neuvokas perhe-[verkkosivu](#)

⁵⁸ Allergiaterveys-[verkkosivu](#) Kansallinen allergiaohjelma 2008-2018.

⁵⁹ Allergia-[verkkosivu](#) Ammattilaisille: Kansallinen allergiaohjelma 2008-2018

⁶⁰ Soininen, M. 2015. Uusi allergiaohjelma muuttaa asenteita. [Lääkärilehti 35/2015](#).

⁶¹ Haahtela, T. et al. 2017. Luontoaskel tarttumattomien tulehdustautien torjumiseksi. [Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 133\(1\):19-26](#).



Kaisankodin 2,5 km:n pituisen Vuodenaikojen Metsä -polun varrella on kahdeksan kohdetta, joiden äärellä kohennetaan harjoitteilla henkilökohtaista hyvinvointia.

Kaisankodin Vuodenaikojen Metsään pääsee ohjatusti oppaan kanssa. Reitti lähtee Kaisankodin pihalta ja päättyy pähkinäpensain metsäpolun kautta jälleen Kaisankodin pihalle. Matkaa kertyy noin 2,5 kilometriä ja aikaa kuluu parisen tuntia. Reitillä varrella pysähdytään tekemään harjoitteita, jotka auttavat saamaan vuodenaikojen mahdollisimman paljon irti ja lisäävät kokonaisvaltaista hyvinvointia kekseliäillä tavoilla. Vuodenaikojen Metsä herättää huomaamaan luonnon kauniit yksityiskohdat ja todella nauttimaan vuodenaikojen vaihtumisesta. Sen tarjoamat silmälasit auttavat bongaamaan reitin varrelta vaikkapa vanhan viljelyskasvin saksankirvelin, jonka aniksinen tuoksu jättää kokijalleen mahtavan muiston.⁶²

Vaikka Vuodenaikojen Metsän harjoitteet ovat hauskoja tehdä, niiden pohjalla vaikuttaa hyvinvointitutkimus. Vuodenaikapolut ovat Kaisankodille suunnitelleet Luonnontie-yrityksen biologi Adela Pajunen ja maantieteilijä Marko Leppänen.⁶⁴

4.9 Metsäryhmätoiminta esiopetuksessa Hämeenlinnassa

Hämeenlinnan päiväkotien metsäryhmätoiminta sai alkunsa yhden päiväkodin ideasta viedä esikouluryhmä oppimaan luonnosta läheiseen metsään. Suuri esikoululaisten määrä antoi syyn rakentaa lähimetsään kota ja viedä opetus sen läheisyyteen. Metsäryhmätoiminta päiväkodissa sai vuosien varrella mainetta kaupungissa ja muualla. Esikouluryhmän vetäjät

⁶² Suomalaiset kylpylät-[verkkosivu](#) Antaudu vuodenaikojen vietäväksi, Vuodenaikojen Metsä -polku avattu

saivat tukea lasten vanhemmilta ja paikallisilta järjestöiltä. Palvelu lähti myöhemmin leviämään johdon tukemana uusille alueille.⁶³

Metsäryhmätoiminta perustuu paljolti Case Forest -pedagogiikkaan, jossa uusia asioita opitaan tutkimalla toiminnallisesti ja oivaltamalla. Toiminta toteutetaan oman lähiympäristön mahdollisuudet huomioiden ja lasten tukikohtana toimii lähiympäristöön rakennettu kota. Jokainen yksikkö toimii omien painotuksiensa mukaisesti huomioiden kuitenkin varhaiskasvatuksen ja kaupungin linjaukset.⁶⁴

Hämeenlinnassa ensimmäinen metsäeskari perustettiin Hirsimäen päiväkotiin vuonna 2005. Esiopetus luonnossa on tuotteistettu keväällä 2012. Palvelutuote määrittää mahdollisimman tasalaatuiset palvelut toteutuspaikasta riippumatta. Metsäryhmäverkosto perustettiin vuonna 2011 ja siellä jaetaan osaamista, ideoita ja kokemuksia sekä osallistutaan yhteisiin koulutuksiin. Tällä hetkellä seitsemän esiopetusryhmää toimii metsäeskarina. Metsäryhmissä korostuu huoltajien kanssa tehtävän yhteistyön merkitys. Perheet ovat hyvin sitoutuneita toimintaan, mikä edesauttaa yhteistyötä varhaiskasvatuksen ja kodin välillä.⁶⁵

⁶³ Inno-Vointi-[verkkosivu](#) Metsäryhmätoiminnalla ratkaistiin tilaongelma ja luotiin uusi malli esikoululle.

⁶⁴ Hämeenlinnan kaupunki-[verkkosivu](#) Metsäryhmätoiminta.

5 Metsien saavutettavuus terveyden edistämisessä - toimintamalli

5.1 Haastattelut toimintamallin pohjaksi

Haastattelemalla selvitettiin julkisen hallinnon toimihenkilöitä siitä, miten he näkevät metsäympäristön merkityksen terveyden edistämisessä. Haastateltaviksi valittiin henkilöitä, jotka tuntevat kunnan toimintaa kuntalaisten hyvinvoinnin edistämässä. Haastateltaviksi valittiin kuntien hyvinvointikoordinaattoreita, joilla työtehtävien perusteella oli riittävästi tietoa ja kokemusta.

Yhteensä toteutettiin viisi haastattelua. Haastateltaville lähetettiin ennakoon tietoa hankkeesta, haastattelun tavoitteesta ja haastattelun kysymykset. Saatesanoissa tuotiin esille, että laadittavan toimintamallin kehitystyössä tarvitaan vankkaa yhteistyötä kuntien kanssa. Haastattelujen tarkoituksena oli koota kuntien hyvinvointikoordinaattoreiden kanssa ajatuksia siihen, mitä toimintamalli voisi sisältää kunnan hyte-toiminnan näkökulmasta.

Haastattelut toteutettiin elokuun 2018 aikana. Neljä haastattelua toteutettiin etäyhteydellä ja yksi haastattelu pidettiin paikan päällä kunnassa. Kaikki haastattelut tallennettiin.

Haastattelut perustuivat seuraaviin kysymyksiin.

- Millainen merkitys/rooli metsällä on teidän kunnan hyte-toiminnassa?
- Mitä hyötyjä kunnan hyte-toiminnalle näet metsän terveyshyödyissä?
- Mitkä kunnalliset strategiat, ohjelmat, päätökset tai lainsäädäntö on teillä viemässä eteenpäin metsäympäristön terveyshyötyjen hyödyntämistä kunnan hyte-toiminnassa?
- Keitä kunnan toimijoita teillä on yhteistyössä tai tulisi olla yhteistyössä viemässä eteenpäin metsän terveyshyötyjen hyödyntämistä?
- Millaisille metsässä organisoiduille hyte- palveluille näet mahdollisuuksia teidän kunnassa?
- Millaista koulutusta tai viestintää mielestäsi tarvitaan teidän kunnan toimijoille vauhdittamaan metsän terveyshyötyjen hyödyntämistä?
- Millaisia mittareita teillä on käytössä metsän terveyshyötyjen mittaamiseksi tai muita mittareita, joilla voitte arvioida esimerkiksi kuntalaisten luonnon virkistyskäyttöä?
- Entä millaisia tarpeita teillä on tullut esille verkossa olevia tai digitaalisia metsän terveyshyötyjä kuvaavia sovelluksia?

5.2 Yhteenvedo haastatteluista

Millainen rooli ja merkitys metsällä on teidän kunnan hyte-toiminnassa?

Haastateltujen mielestä metsällä on rooli kunnan hyte-toiminnassa, vaikkakin roolin merkitys vaihtelee kuntien välillä. Haastateltujen mielestä virkistykseen tarkoitettuja metsäisiä alueita heidän kunnissaan on riittävästi mutta niiden käyttö hyvinvointityössä vaihtelee kunnittain suuresti. Luonnon terveyshyödyt mainitaan kolmen vastaajan

edustaman kunnan hyvinvointisuunnitelmassa kun taas kahdessa kunnassa luonnon merkitystä terveydelle ei ole tunnustettu kunnan hyvinvointisuunnitelmaan.

Haastatellut toivat esille hyte-toimintaan liittyvän laajan yhteistyön kunnan toimijoiden kesken. Yksi haastateltu toi esille hyte-toimijoiden tekemän yhteistyötä teknisen toimen kanssa, jotta kuntalaisille voidaan tarjota hyviä, turvallisia ja viitoitettuja reittejä. Haastatellun kunnassa on inspiroiva luontoympäristö, viihtyisät kadut ja puhtaat vedet ja siten hyte-toiminta luonnossa mahdollistuu monille eri kohderyhmille.

Yksi vastaaja toi puolestaan esille, että heidän kuntaansa Green care-toiminta soveltuisi hyvin ja onnistuneita kehityshankkeita esimerkiksi kuntouttavaan työtoimintaan liittyvänä on jo toteutettu. Kehityshankkeiden myötä hyviä suunnitelmia luontoon perustuvan toiminnan aloittamiseksi on laadittu mutta ne ovat jäänyt toteuttamatta. Haastateltu pohti, onko kyseessä ollut arvovalintoja, vääriä käsityksiä, ennakkoluuloja vai mistä syystä kehitystyö ei ole lähtenyt etenemään.

Mitä hyötyjä kunnan hyte-toiminnalle näet metsän terveyshyödyissä?

Kaikki haastatellut tunnistivat kunnan hyte-toiminnalle hyötyjä metsäympäristöistä mutta niiden hyödyntämisen määrä vaihteli kunnittain.

Kolme haastateltua toi esille kunnan tunnistamia hyötyjä. Mainittiin terveydenhuoltokustannusten pieneminen, oman terveydentilan paraneminen, syrjäytymisen vähentäminen, työssä jaksamisen vahvistaminen ja mielenterveyshyödyt. Taloudellisena hyötynä nähtiin, että kunnan panostus suhteessa hyötyihin on monikertainen. Mielenkiintoisena näkökulmana yksi haastateltu pohti sitä, miten lapset jatkossa pystyvät kantamaan valtion verotulot parin vuosikymmenen kuluttua, jos he eivät olekaan kunnossa.

Haastatellut mainitsivat myös, että metsän tuottamista terveyshyödyistä on hyötyä laajemminkin kunnan toiminnalle. Investoituaan luonnon terveyshyötyihin kunta voi markkinoida itseään luonnonläheisyydellä ja saada uusia asukkaita, muuttajia ja veronmaksajia. Kaksi haastateltua toi esille, että luonto tulisi tuotteistaa matkailussa ja siten luonnon hyvinvointivaikutuksilla olisi merkitystä kunnan elinvoimalle.

Yksi haastateltu toi esille sen, että heidän kunnassa luonto on niin lähellä, että kunnan johto ei ehkä osaa huomata sitä, mitä hyötyä siitä saataisiin. Hyötyjä kunnalle tulisiikin avata talouden näkökulmasta.

Mitkä lainsäädäntö, kunnalliset strategiat, ohjelmat ja päätökset ovat teillä viemässä eteenpäin metsäympäristön terveyshyötyjen hyödyntämistä kunnan hyte-toiminnassa?

Haastatellut toivat esille kuntalain, joka velvoittaa kuntastrategian laadintaan. Kuntastrategiassa tulee ottaa huomioon muun muassa kunnan asukkaiden hyvinvoinnin edistäminen sekä elinympäristön ja alueen elinvoiman kehittäminen. Kunnan ja maakunnan hyvinvointisuunnitelman ja -kertomuksen laatiminen perustuvat terveydenhuoltolakiin. Haastattelujen mukaan kunnissa varsin vaihtelevasti näkyy metsäympäristöjen terveyshyötyjen hyödyntäminen toisaalta kuntastrategioissa ja toisaalta hyvinvointisuunnitelmissa ja -kertomuksissa.

Haastattelujen perusteella kunnat hyvin aktiivisesti osallistuvat valtakunnallisiin verkostoihin, joissa kehitetään hyvinvointityötä. Haastattelujen mukaan kolme kunta osallistuu Terveystien ja hyvinvoinnin laitoksen koordinoimaan Terve kunta -verkostoon, myös osallistutaan Kuntaliiton Kunta hyvinvoinnin edistäjänä -hankkeeseen ja Fisun verkostoon. Yksi haastateltu toi esille valtakunnallisen KKI- Kunnossa kaiken ikää -ohjelman. Lisäksi mainittiin VN TEAS: Arjen turva - hanke, jossa selvitetään myös kylien asukkaiden hyvinvointikokemuksia. Kansainvälistä osaamista saadaan puolestaan WHO:n healthy cities -verkostosta 2014-2018, jonka yksi haastateltu toi esille.

Paikallista kehittämistä ei pidä unohtaa. Yksi haastateltu toi mielenkiintoisesti esille kuntansa terveysliikuntaprofiilin, joka syntyi aikoinaan paikallisena innovaationa. ”Tehty tällaisia innovaatioita ja esimerkiksi kirjastosta voi lainata liikuntavälineitä”, kertoi haastateltu paikallisista päätöksistä.

Keitä kunnan toimijoita teillä on yhteistyössä tai tulisi olla yhteistyössä viemässä eteenpäin metsän terveyshyötyjen hyödyntämistä?

Haastateltujen mielestä metsän terveyshyötyjen hyödyntämiseen kunnassa tarvitaan yhteistyötä ja toiminta lähtee liikkeelle ylimmästä johdosta. Yksi haastateltu toi esille, että heillä oli aikoinaan kunnanjohtaja, joka käynnisti toimintaa ja tämä työ näkyy nykyäänkin kunnan strategiassa ”Nostamme luonnon ja liikunnan markkinointiviestinnän kärkeen” -toimenpiteenä. Yksi haastateltu puolestaan totesi, että yhteinen suunnittelu ja tekeminen voi tuottaa tulosta pienellä investoinnilla, kuten sairaalan pihalta avataan näkymä viereiselle järvelle.

Haastattelut mainitsivat yhteistyötahoina hyvinvointiryhmän, toimialajohtajat, poliittiset päättäjät, kaavoituksen, teknisen toimen, sosiaalitoimen, liikunta- ja vapaa-ajan toimen, päiväkodit ja koulut. Kunta nähtiin myös rahoittajana ja yksi haastateltu kertoi kuntansa keväällä 2018 toteuttamasta ja järjestöille kohdistetusta hyvinvointirahan hausta, jossa teemoina olivat liikkuminen ja kaupunkivihreä. Hakuun tarjottiin 103 hakemusta, joissa mukana oli uusia hyviä avauksia.

Haastatellut toivat esille tärkeänä yhteistyökumppanina paikallistason järjestöt, kuten Mielenterveysseuran, Suomen Ladun, Sydänliiton ja Diabetesliiton paikallisjärjestöt. Yksi haastateltu mainitsi maakunnassaan toimivan järjestöjen yhteenliittymän, joka kokoaa yhteen jopa 50 järjestöä.

Yksi haastateltu huomautti, että yhteistyön vauhdittamiseen tarvitaan riittävän järeää vauhdittajaa, voisiko sellaisena olla esimerkiksi tiedot kansalaisten liikkumattomuuden kustannuksista. Vai eikö vielä ole riittävästi tutkimustuloksia hyödyistä? Yleensä hyödyt pystyy näkemään se, joka tekee töitä näiden asioiden parissa. Kun itse liikkuu luonnossa, osaa nähdä luonnon hyvinvointivaikutukset.

Millaisille metsässä organisoiduille hyte- palveluille näet mahdollisuuksia teidän kunnassa?

Haastatellut esittivät monipuolisia toteutuksia ja toisaalta mahdollisuuksia metsässä organisoiduille hyte-palveluille. Yksittäisinä palveluina mainittiin ratsastusterapia, paikallisjärjestöjen tapahtumat ulkoilijoille, kuntalaisille, mielenterveyskuntoutujille ja lapsille.

Yksi haastateltu toi esille, että kun kunta vie metsään ryhmän, niin tavoitteena on, että osallistuja kykenee jatkossa menemään itse. Tämä lisäisi omatoimisuutta ja alentaisi lähtemisen kynnystä. Yksi haastateltu toi esille, että heillä paikallisyhdistykset järjestävät paljon tapahtumia metsässä, mutta voitaisiin yhdessä toteuttaa kampanjointia. Myös tuotiin esille, että tarvitaan lisää matalan kynnyksen toimintaa erityisesti perheille. Tällöin saadaan mukaan sosiaalinen puoli. Myös tuotiin esille, että uusia tapahtumia tulee suunnata niille, jotka tarvitsevat lisää liikuntaa. Osa kuntalaisista liikkuu toki itsenäisesti.

Yksi haastateltu muistutti, että hyte-toiminta linkittyy kaikkeen toimintaan ja juu on siinä, miten saadaan näitä suunnitelmia kaikkeen kunnan toimintaan. Miten hyte-työ voisi näkyä varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa? Tällöin päiväkotilapset vietäisiin ulos, he puolestaan houkuttelisivat vanhempansa ulos. Ilmiöoppimisessa tarkastellaan todellisen maailman ilmiötä oppiainerajat ylittäen, tällöin metsä ulkona on oiva opetusympäristö.

Millaista koulutusta tai viestintää mielestäsi tarvitaan teidän kunnan toimijoille vauhdittamaan metsän terveyshyötyjen hyödyntämistä?

Haastatellut toivat esille koulutuksen ja viestinnän tarpeen, mutta kuntien tilanteet ja kohderyhmät vaihtelevat. Kohderyhminä mainittiin päättäjät, viranhaltijat, oma terveydenhuollon ammattilaiset, järjestöt ja kuntalaiset. Päätöksentekijöille koulutusta voisi olla. Jos saisi päätöksentekijän, joka innostuu rummuttamaan asiasta.

Yksi haastateltu toi esille, että heillä sinällään ei ole isompaa koulutuksen tarvetta mutta kuitenkin tarvitsevat ideoita, joita voitaisiin viedä toteutukseen. Toiminta voitaisiin yhdistää tähän tavalliseen arkipäivään. viestintä ja koulutus voisi avartaa omaa näkökulmaa, saada näkökulmaa ja faktaa. sitä tarvitaan.

Millaisia mittareita teillä on käytössä metsän terveyshyötyjen mittaamiseksi tai muita mittareita, joilla voitte arvioida esimerkiksi kuntalaisten luonnon virkistyskäyttöä?

Haastattelujen perusteella kunnissa on käytössä vähän mittareita, joilla saataisiin tietoa metsän terveyshyödyistä kuntalaisille. Yhdessä kunnassa toteutettiin kysely, jossa selvitettiin kuntalaisten kokemaa hyvinvointihyötyä luonnosta ja vesistöistä.

Kunnissa on käytössä mobiilisovellus, jolla voitaisiin selvittää kuntalaisten näkemyksiä ja asiakastyytyvyyttä esimerkiksi virkistysalueisiin liittyvänä. Kysymyksellä voitaisiin selvittää esimerkiksi sitä, minkä verran kuntalainen on käyttänyt terveyskeskusta, jos liikkuu säännöllisesti? Mahdollisia mittareita voisivat olla seuraavat: reittien ja polkujen kunto, ilman laadun kysymykset, valaistujen reittien määrä, esteettömien reittien määrä, laavujen määrä. Yksi haastateltu toi esille kansainvälisestä yhteistyöstä mahdollisesti löytyviä uusia mittareita.

Entä millaisia tarpeita teillä on tullut esille verkossa oleville tai digitaalisille metsän terveyshyötyjä kuvaaville sovellutuksille?

Haastatellut toivat esille, että sekä paperiselle että digitaaliselle kartalle on tarvetta. Niitä tarvitsevat sekä kuntalaiset että matkailijat. Kartoissa voitaisiin esittää reitin kulkemisen helppous / haasteellisuus ja myös maastopyöräilylle. Käytössähän on luokituksia, kuten Suomen Ladun reittiluokitus ja Invalidiliiton kriteerit esteettömille reiteille.

Luontoon menijät tarvitsevat tietoa myös siitä, mikä bussireitti vie sinne metsään. Mobiilisovellusten mahdollisuuksina nähtiin ratkaisuja, joilla voitaisiin innostaa liikkumaan luonnossa. Nuorisolle voitaisiin tarjota bussilippu, joka saisi nuoren menemään metsään, kuten Pokemon.

5.3 Terveyttä tukevia ja edistäviä metsän piirteitä

Taulukkoon 1 on koottu esimerkkejä metsän piirteiden hyödyistä terveydelle. Metsän piirteiden mahdollisuuksia terveyden edistämisessä peilataan metsän eri käyttömuotojen avulla. Metsän käyttömuotoina tuodaan esille talousmetsät, kansallispuistot ja muut luonnonsuojelualueet, metsäiset puistot, mukaan lukien kansalliset kaupunkipuistot sekä virkistys- ja retkeilyalueet.

Nämä metsän piirteet muodostavat perustan hankkeessa tuonnempana laadittaville suosituksille terveyttä edistävien metsien hoidolle. Hankkeen kuluessa taulukkoa tullaan täydentämään. Tavoitteena on, että taulukko on selkeä ja helppolukuinen. Sen toivotaan helpottavan metsistä käytävää keskustelua terveyden edistämisessä kunnan toimijoiden, palvelujen tarjoajien ja kolmannen sektorin toimijoiden kesken.

Taulukko 1. Metsän piirteiden hyötyjä terveydelle. (mo = maanomistaja, ls = luonnonsuojelu)

Metsän piirre: Esimerkkejä metsän piirteen hyödyistä terveydelle	Talousmetsät	Kansallispuistot ja muut luonnonsuojelualueet	Metsäiset puistot, ml. kansalliset kaupunkipuistot	Virkistys- ja retkeilyalueet
Polut, kulku-urat, esteettömät reitit, laavut, nuotiopaikat ja muut rakenteet: Hyvä polkuverkosto rohkaisee lähtemään luontoon liikkumaan. Kävely epätasaisella polulla kehittää motorisia taitoja. Liikuntarajoitteiset henkilöt tarvitsevat helppokulkuisia reittejä. Laavut, nuotiopaikat yms. antavat vaihtelua ja tekemistä	Mo:n luvalla polkuja, rakenteita ja rakennelmia, joihin ei tarvita rakennuslupaa	Alueen suojelupäätöksen mukaisesti voidaan tehdä rakenteita, rakennelmia ja rakennuksia.	Alueilla hyvä polku- ja reittiverkosto ja muu infra käytettävissä.	Alueilla on hyvä polkuverkosto ja muu infra yleensä käytettävissä.
Metsäalueen turvallisuus ja eksymisen mahdollisuuden minimointi: Turvallinen metsä innostaa menemään metsään. Turvallisuuden tunne korostuu esimerkiksi maahanmuuttajien metsään menemisessä	Tavoitteellisella puuston hoidolla mo voi vahvistaa alueen käyttäjien turvallisuuden tunnetta.	Selkeä reitin merkintä vähentää eksymistä	Selkeä reitin merkintä vähentää eksymistä. Puuston hoidolla voidaan avartaa maisemaa turvallisuuden lisäämiseksi	Selkeä reitin merkintä vähentää eksymistä. Puuston hoidolla voidaan avartaa maisemaa turvallisuuden lisäämiseksi.
Monimuotoinen luonto: Luonnon tarkkailu aktivoi aisteja. Kosketus luontoon vahvistaa immuunipuolustusta	Mitä rikkaampi luontoympäristö, sitä suurempi merkitys ihmisen aisteille ja mikrobistolle	Mitä rikkaampi luontoympäristö, sitä suurempi merkitys ihmisen aisteille ja mikrobistolle	Mitä rikkaampi luontoympäristö, sitä suurempi merkitys ihmisen aisteille ja mikrobistolle	Mitä rikkaampi luontoympäristö, sitä suurempi merkitys ihmisen aisteille ja mikrobistolle
Metsän käyttö jokamiehenoikeuksien mukaisesti: Vähän tai ei lainkaan liikkuva henkilö innostuu metsässä liikkumaan enemmän kuin oli aikomus. Metsässä liikunta ei tunnu suorittamiselta. Marjastus ja sienestys tuovat vaihtelua metsässä liikkumiseen. Samalla mieli rauhoittuu.	Metsän käyttö jokamiehenoikeuksien mukaisesti sallittua.	Jokamiehen oikeuksien rajoitukset löytyvät perustamispäätöksestä. Luonnonsuojelualuetyypit poikkeavat varsin paljon toisistaan tässä suhteessa.	Jokamiehenoikeuksissa voi olla erillisiä rajoituksia.	Metsän käyttö jokamiehenoikeuksien mukaisesti sallittua.
Metsän käyttö jokamiehenoikeudet ylittävässä toiminnassa: Esimerkiksi lapsille suunnatussa toiminnassa tarvitaan mahdollisuuksia majojen rakentamiseen sekä elävien oksien ja havujen keräämiseen.	Sopimalla mo:n kanssa voidaan metsää käyttää jokamiehenoikeudet ylittävässä toiminnassa.	Metsän käyttö jokamiehenoikeudet ylittävässä toiminnassa yleensä ei ole mahdollista.	Joskus mahdollista erillisellä luvalla.	Joskus mahdollista erillisellä luvalla.
Metsäalueen riittävyys ja etäisyys asutuksesta: Riittävä metsäalue ja lyhyt matka asutuksesta mahdollistavat terveyshyötyjen arkisen saavutettavuuden	Maankäytön suunnittelussa ratkaistaan metsäalueen ja rakennetun ympäristön määrä ja laajuus sekä asutuksen etäisyys metsästä	Alueet sijaitsevat usein etäällä asutuskeskuksista	Sijaitsevat lähellä asutusta. Maankäytön suunnittelussa ratkaistaan alueen ja rakennetun ympäristön määrä ja laajuus sekä alueen saavutettavuus	Maankäytön suunnittelussa ratkaistaan alueen ja rakennetun ympäristön määrä ja laajuus sekä alueen saavutettavuus
Lähi- ja kaukomaiseman kauneus: Kauniilla maisemalla on elvyttävä vaikutus.	Puuston hoidolla voi mo tavoitteellisesti parantaa maisemaa yhteistyössä alueen käyttäjien kanssa	Reittien sijoittelussa huomioitu kauniit lähi- ja kaukomaisemat.	Reittien sijoittelussa huomioitu kauniit lähi- ja kaukomaisemat.	Reittien sijoittelussa huomioitu kauniit lähi- ja kaukomaisemat.
Metsäalueen rauhallisuus ja oman yksityisyyden säilyminen: Esimerkiksi mielenterveytyössä tarvitaan alueella rauhallisuutta ja yksityisyyttä.	Talousmetsien runsauden ansiosta sopivien kohteiden löytäminen on yleensä helppoa.	Alueet tarjoavat yleensä rauhaa ja yksityisyyttä	Rauhaa ja yksityisyyttä rajoitetusti, alueilla usein runsaasti käyttöä	Alueet yleensä asutuksen lähellä, alueilla usein runsaasti käyttöä.

6 Tulokset ja johtopäätelmät

Hankkeessa tutkittiin sote- ja hyte-palvelutoimintaa, joka tukeutuu toiminnassaan luonnon hyvinvointi- ja terveyshyötyihin. Hankkeen alussa oletuksena oli, että tämäntyyppistä toimintaa on jo runsaasti tarjolla, sillä luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu jo pitkään ja julkisessa keskustelussa usein esitellään esimerkiksi Green Care-toimintaa. Hankkeen edetessä keväällä 2018 huomattiin kuitenkin, että sosiaali- ja terveydenhuollossa metsäluontoa hyödynnetään oletettua vähemmän ja siksi tutkimustyön painoa siirrettiin kuntien hyte-toiminnan suuntaan. Vastaavanlainen tulos on nähtävissä Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? -artikkelissa⁶⁵, jossa todetaan: ”Näyttää metsän hyödyistä sairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa on vielä vähän. Tutkimusnäyttö terveillä henkilöillä terveyteen ja hyvinvointiin, erityisesti luonnon myönteisistä vaikutuksista mielialaan, on melko vahvaa.”

Kuntien hyvinvointikoordinaattoreille suunnattujen haastattelujen tavoitteena oli selvittää heidän ajatuksia siitä, mitä Metsien saavutettavuus terveyden edistämisessä -toimintamalli voisi sisältää kunnan hyte-toiminnan näkökulmasta. Haastattelujen perusteella kunnissa on tunnistettu luonnon hyvinvointivaikutukset ja niillä tiedetään olevan vaikutusta kuntalaisten terveyteen ja hyvinvointiin. Yhteenvetona kuntien hyvinvointityön ja metsän kytköksen kolme keskeistä tulosta ovat:

1. Jokaisessa kunnassa hyte-toiminta perustuu kuntalakiin. Toimeenpanossa on kunnittain eroja, kun verrataan kuntien hyvinvointisuunnitelmia ja -kertomuksia. Kuntien hyvinvointityötä kehitetään koko ajan ja esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitos tuottaa varsin hyviä aineistoja, mittaristoja ja muita työkaluja kuntien hyvinvointityön kehittämisen tueksi. Lainsäädäntö ei erikseen edellytä luonnon terveyshyötyjen käyttöönottoa.
2. Monessa kunnassa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työ on vahvasti yhdistetty metsään. Näissä kunnissa halutaan pitää ulkoliikuntapaikat kunnossa ja mahdollistaa ulkoliikunta kaikkina vuodenaikoina. Kunnat tarjoavat reittejä, opasteita ja karttoja kuntalaisille. Tällainen kunnan hyvinvointityö näyttäisi selittyvän kunnassa toimineen johtavan viranhaltijan henkilökohtaiseen panostukseen hyvinvointityön vauhdittamiseksi, merkittävän jo toteutuneen hankkeen pysyviin tuloksiin tai nyt asetettuun strategiseen tavoitteeseen, jonka saavuttamiseen kunnan johto on vahvasti sitoutunut. Strateginen tavoite voi liittyä esimerkiksi kunnan imagoon, elinvoimaan tai kansainväliseen tunnettuuteen.
3. Kunnan hyte-toiminta on vahvasti verkostoitunut kolmannen sektorin hyte-toimijoiden kanssa. Yhteistyössä näyttäisi olevan selkeä ”työnjako”, kunta tuottaa esimerkiksi metsään infraa ja välineitä, joiden varaan linkittyy kolmannen sektorin hyte-tarjonta.

Haastattelujen perusteella metsien saavutettavuus terveyden edistämisessä -toimintamallin osia voisivat olla seuraavat:

- Metsän merkitys kunnan hyte-toiminnassa
- Kunnan hyödyt, kun kuntalaisten saavat metsistä terveyttä
- Kunnan strategiat, ohjelmat ja päätökset vauhdittamassa metsäympäristön terveyshyötyjä kunnan hyte-toiminnassa

⁶⁵ Tyrväinen, L. & al. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? [Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 134\(13-14\):1397-1403.](#)

- Kunnan toimijoiden, sidosryhmien ja palveluntarjoajien yhteistyö metsän terveyshyötyjen mahdollistajana
- Koulutuksen ja viestinnän tarve metsän terveyshyötyjen käyttöönotossa kunnassa
- Kuntalaisten luonnon virkistyskäytön ja metsän terveyshyötyjen mittarit kunnassa
- Digitaaliset ratkaisut metsän terveyshyötyjen käyttöönotossa

Hanke jatkuu Tapiossa vuonna 2019. Tällöin Metsien saavutettavuus terveyden edistämässä -toimintamallin prototyyppiä varten toteutetaan pilotteja viidessä kunnassa. Jokaisessa kunnassa järjestetään kunnan tarpeisiin räätälöitynä kolmen tilaisuuden sarja, yhteensä toteutetaan 15 tilaisuutta. Kolmen tilaisuuden sarja räätälöidään kunnan tarpeiden mukaisesti siten, että kunnan eri hallinonalat osallistuvat tavoitteiden määrittelyyn ja tavoitteena on saada sitoutumaan lopputulokseen.

Toimintamallin prototyyppiin yhtenä osana kuvataan järjestön hyvinvointipalvelu tai hyvinvointipalveluja, joissa metsä on mukana. Syksyllä 2018 on alustavasti käyty keskusteluja yhden valtakunnallisen järjestön kanssa. Yhteistyökumppaniksi valikoitui toimija, jolla näyttäisi olevan riittävä valmius toteuttaa yhteistyötä vuonna 2019. Järjestön kanssa tullaan perehtymään paikallistason toiminnassa metsän mahdollisuuksiin. Tavoitteena on lisätä järjestössä metsän käyttöä terveyden edistämässä.

Osallistutaan pienimuotoisesti Lahden kaupungin terveystieteiden suunnitelman jalkautukseen. Terveystieteiden rakennetaan Päijät-Hämeen keskussairaalan viereen. Saadaan tietoa toimintamallin prototyyppiin siitä, miten tulevassa sote-maailmassa keskussairaala voi hyödyntää toiminnassaan metsäluonnon tarjoamia terveyshyötyjä.

Lähteet

- Allergiaterveys-[verkkosivu](#) Kansallinen allergiaohjelma 2008-2018
- Alueuudistus-[verkkosivu](#) Maakunta- ja sote-uudistuksen yleisesittely
- [Erikoissairaanhoitolaki 1062/1989](#)
- Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus Häme Luonnonvarayksikkö. Päättös HAMELY/191/2017, LUO/2A/2018. 5.1.2018. Luonnonsuojelualueen perustaminen.
- Fisu-[verkkosivu](#) Tietoa Fisusta
- Haahtela, T. et al. 2017. Luontoaskel tarttumattomien tulehdustautien torjumiseksi. [Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 133\(1\):19-26.](#)
- Haahtela, T., Hanski, I., von Hertzen, L., Jousilahti, P., Laatikainen, T., Mäkelä, M., Puska, P., Reijula, K., Saarinen, K., Vartiainen, E. Vasankari, T. & Virtanen, S. 2017. Luontoaskel tarttumattomien tulehdustautien torjumiseksi. [Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 133\(1\):19-26.](#)
<http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2017/1/duo13480>.
- Heinolan kaupunki [Hyvinvointikertomus 2013-2017](#)
- Hyvinvointikertomus -kuopiolaisten hyvinvoinnin tila- vuosiraportti 2017. Kuopion [kaupunginhallitus](#) 26.3.2018.
- Hämeenlinnan kaupunki-[verkkosivu](#) Metsäryhmätoiminta
- Inno-Vointi-[verkkosivu](#) Metsäryhmätoiminnalla ratkaistiin tilaongelma ja luotiin uusi malli esikoululle
- Kansallinen metsästrategia 2025. 2015. Valtioneuvoston periaatepäätös 12.2.2015. [Maa- ja metsätalousministeriö 6/2015.](#)
- [Kansanterveyslaki 66/1972](#)
- [Kuntalaki 410/2015](#)
- Kuopion resurssiviisausohjelma. Kuopion [kaupunginvaltuusto](#) 11.12.2017 § 72.
- Kuopion yliopistollinen keskussairaala-[verkkosivu](#) Kuopion psykiatrian keskus
- Kuopion psykiatrian keskuksen [ryhmät](#) syksyllä 2018
- [Laki hedelmöityshoidoista 1237/2006](#)
- [Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 519/1977](#)
- [Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001](#)
- [Laki omaishoidon tuesta 937/2005](#)
- [Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992](#)
- [Laki rajat ylittävistä terveydenhuollosta 1201/2013](#)
- [Laki sosiaali- ja terveydenhuollonsuunnittelusta ja valtionavustuksesta 733/1992](#)
- [Laki sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista 272/2005](#)
- [Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000](#)
- [Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 559/1994](#)
- [Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 380/1987](#)
- Lanki, T. & al. 2017. Acute effects of visits to urban green environments on cardiovascular physiology in women: A field experiment. [Environmental Research 159 \(2017\) 176–185.](#)
- Larivaara, M. 2016. Kärkihanke: Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja eriarvoisuuden vähentäminen – hankesuunnitelma. [Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2016:50.](#)
- [Lastensuojelulaki 417/2007.](#)
- Leppänen, M. 2017. Samoile, möyri ja lutraa – terveydeksi. [Aquarius 2/2017.](#)
- Maakunta- ja sote-uudistus-[verkkosivut](#)
- Manna ry-[verkkosivu](#)
- Manna ry-[verkkosivu](#) Green Care Manna
- Manna ry-[verkkosivu](#) Vanhusten palveluasumista Lahdessa, Nastolan Uudessakylässä
- Matila, A., Arnkil, N., Lahti, E. ja Koistinen, A. 2018. Luontoavusteista terapiaa metsässä – metsän merkitys vihreän hoivan yrittäjyydelle. [Tapion raportteja nro 23.](#)
- Metsonpolku-[verkkosivu](#) Kolme suomalaista mallia terveystieteeksi
- [Mielenterveyslaki 1116/1990](#)
- Neuvokas perhe-[verkkosivu](#)
- Pajunen, A. & Leppänen, M. 2017. Terveystiete. Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Gummerus.
- [Perhehoitolaki 263/2015](#)
- Pitkänen, P. 2016. Lääkäri määräsi metsäterapiaa Sipoossa. [Potilaan Lääkärilehti.](#)
- [Päihdehuoltolaki 41/1986](#)



Maistraatinportti 4 A
00240 Helsinki
tapio@tapio.fi

www.tapio.fi