



Metsä kansanterveyden edistämisessä Keski-Suomessa

Kansanterveyttä metsästä –seminaari 5.2.2020
Pirjo Mustonen, dos, kehittäjäylilääkäri, KSSH

Mitä on lähdetty ratkaisemaan?

Väestön hyvinvointia

Mitä keskisuomalainen voi itse tehdä suurten kansantautien ehkäisemiseksi (ilman, että kyse on hampaat irvessä "suorittamisesta")?

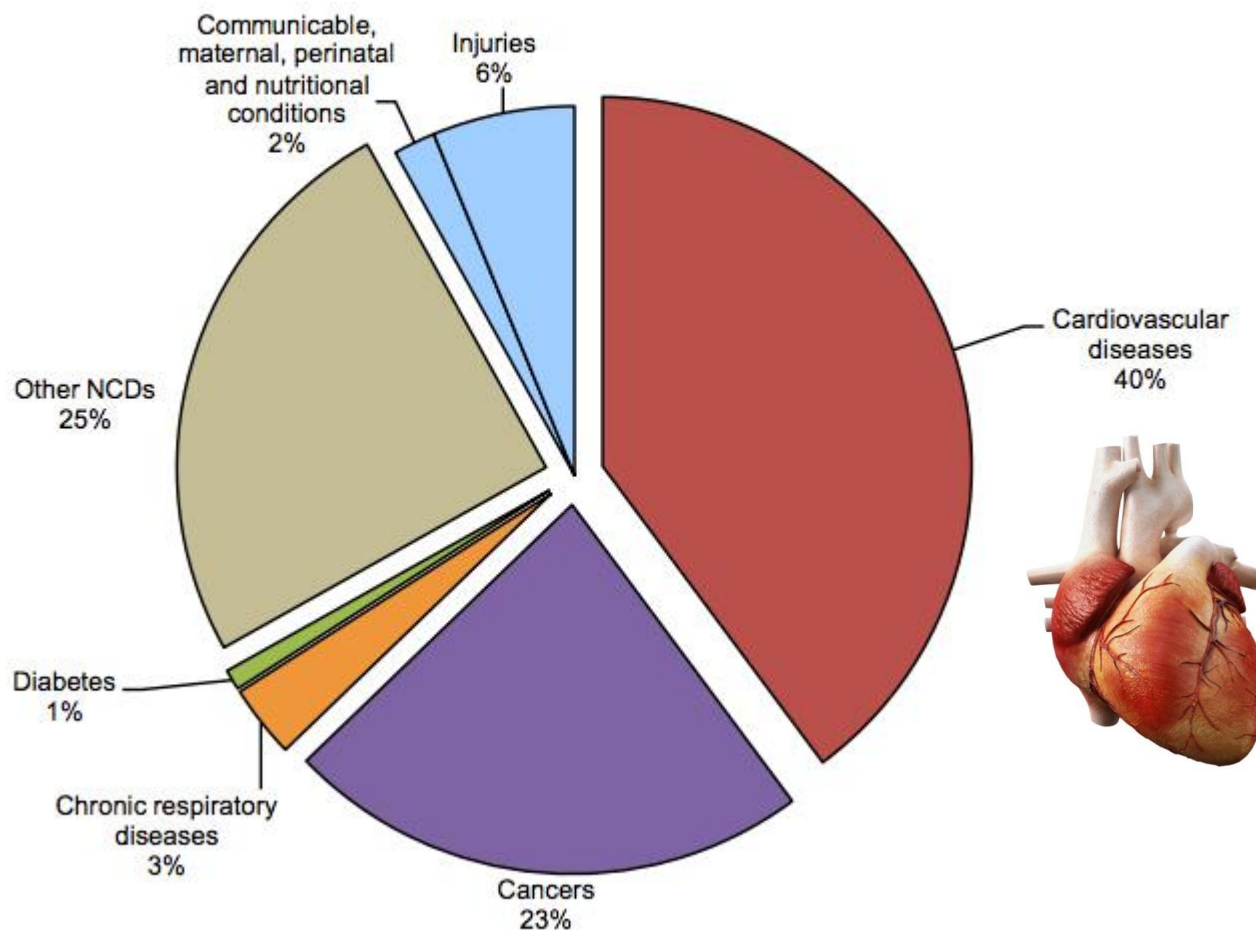
FINLAND

Meillä on edelleen
paljon tehtävää, ja
parannettavaa

Percentage of population living in urban areas: 83.7%

Population proportion between ages 30 and 70 years: 52.6%

Proportional mortality (% of total deaths, all ages, both sexes)

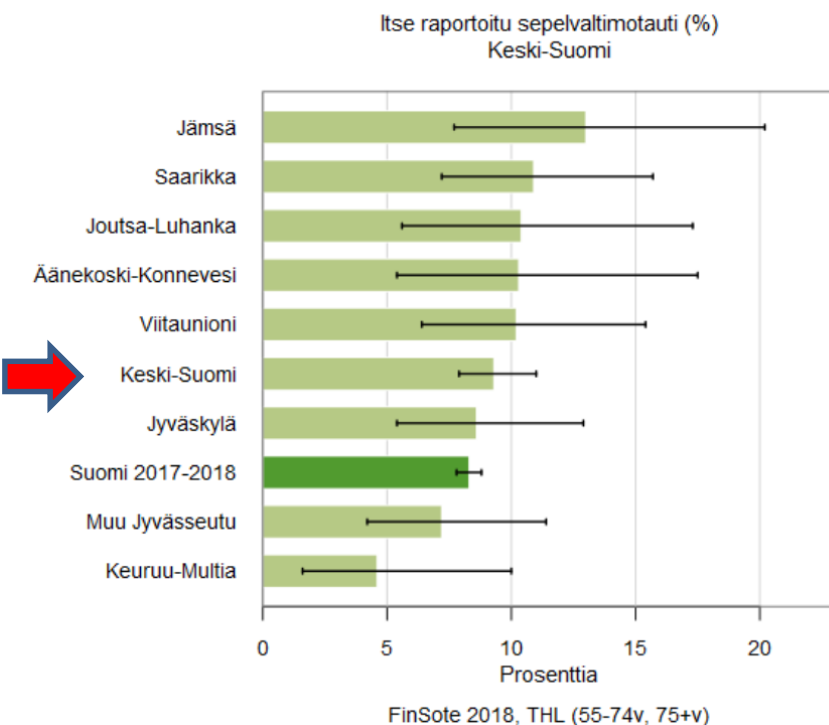


Total deaths: 51,000

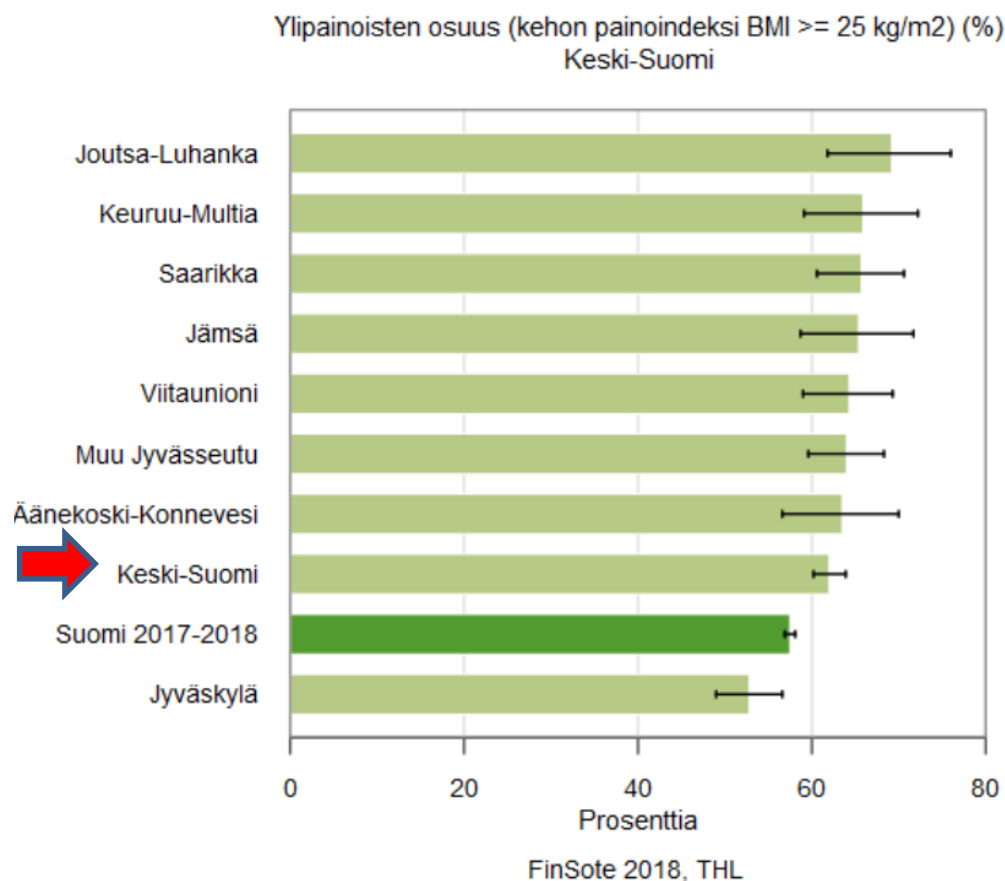
NCDs are estimated to account for 92% of total deaths.

FINNOTE 2018: Miten Keski-Suomessa?

Itse raportoitu sepelvaltimotauti



Ylipaino





Liian vähän **liikuntaa**

Liian vähän **unta**

Liian paljon **ei-toivottua
yksinäisyyttä**

Finland

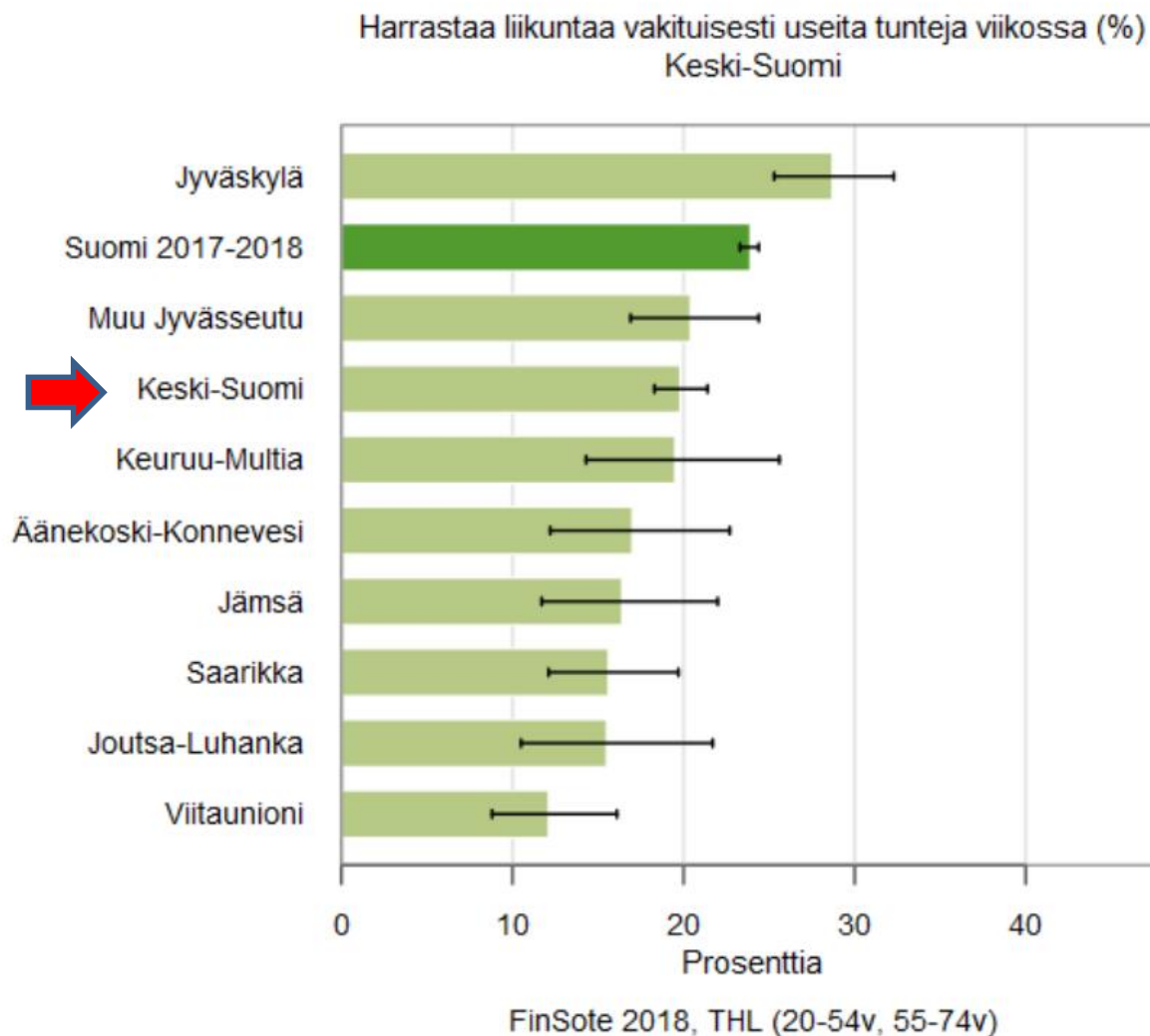
Most young adults are healthy but lifestyles could be improved

In many respects, young adults aged between 18 and 29 are healthier than the age groups older than this. Key risk factors of chronic illnesses are also relatively common among young adults, however. Cumulation of poor lifestyle factors is a concern.



NATIONAL INSTITUTE
FOR HEALTH AND WELFARE

Harrastaa liikuntaa vakituisesti useita tunteja viikossa %



MEIJÄN POLKU

Liiku ja huilaa Keski-Suomessa 2017-2047

Kansanterveysliike Meijän polku - 30 vuoden tähtäin 2017-2047



OPPILAITOKSET

TERVEYDENHUOLLON
TOIMIJA

LUONTO-
TOIMIJA

LIIKUNTATOIMIJA



Alkupamaus 12.9.2017



LIIKUNTA



LEPO



LUONTO



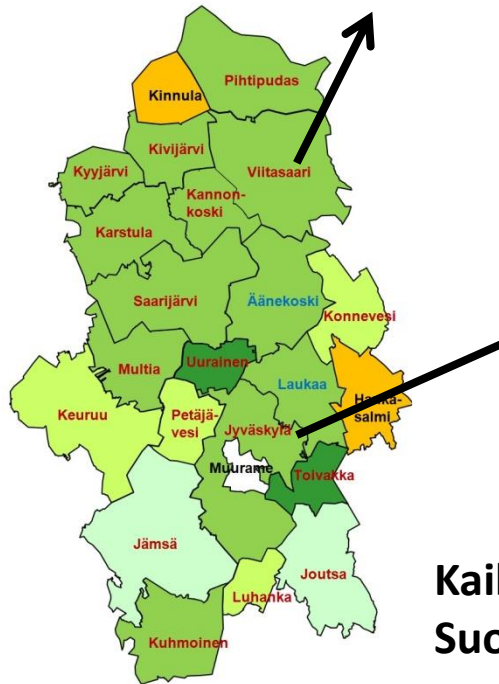
YHTEISÖLLISYYS

MEIJÄN POLUN TEEMAT
Pirjo Mustonen 5.2.2020

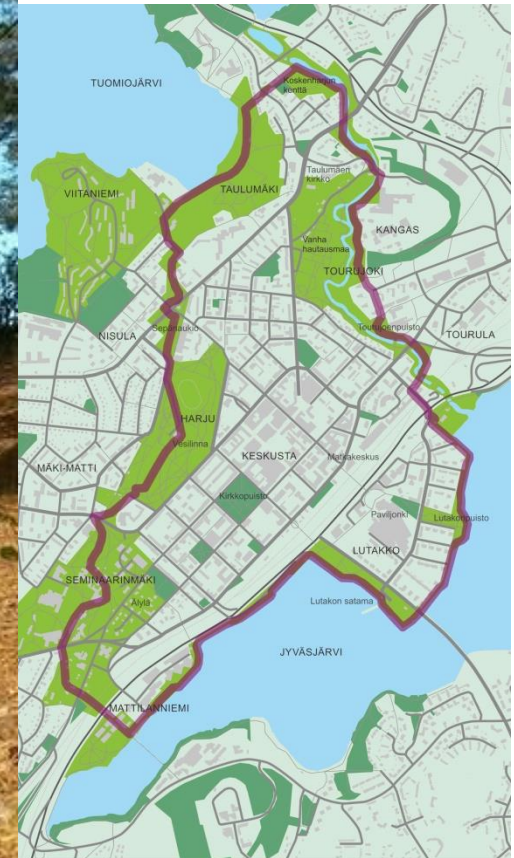
Ulkoilmaelämä



Rutiinia arkipäiviin: Liikunta ja/tai rentoutuminen vihreässä ympäristössä lähellä kotia



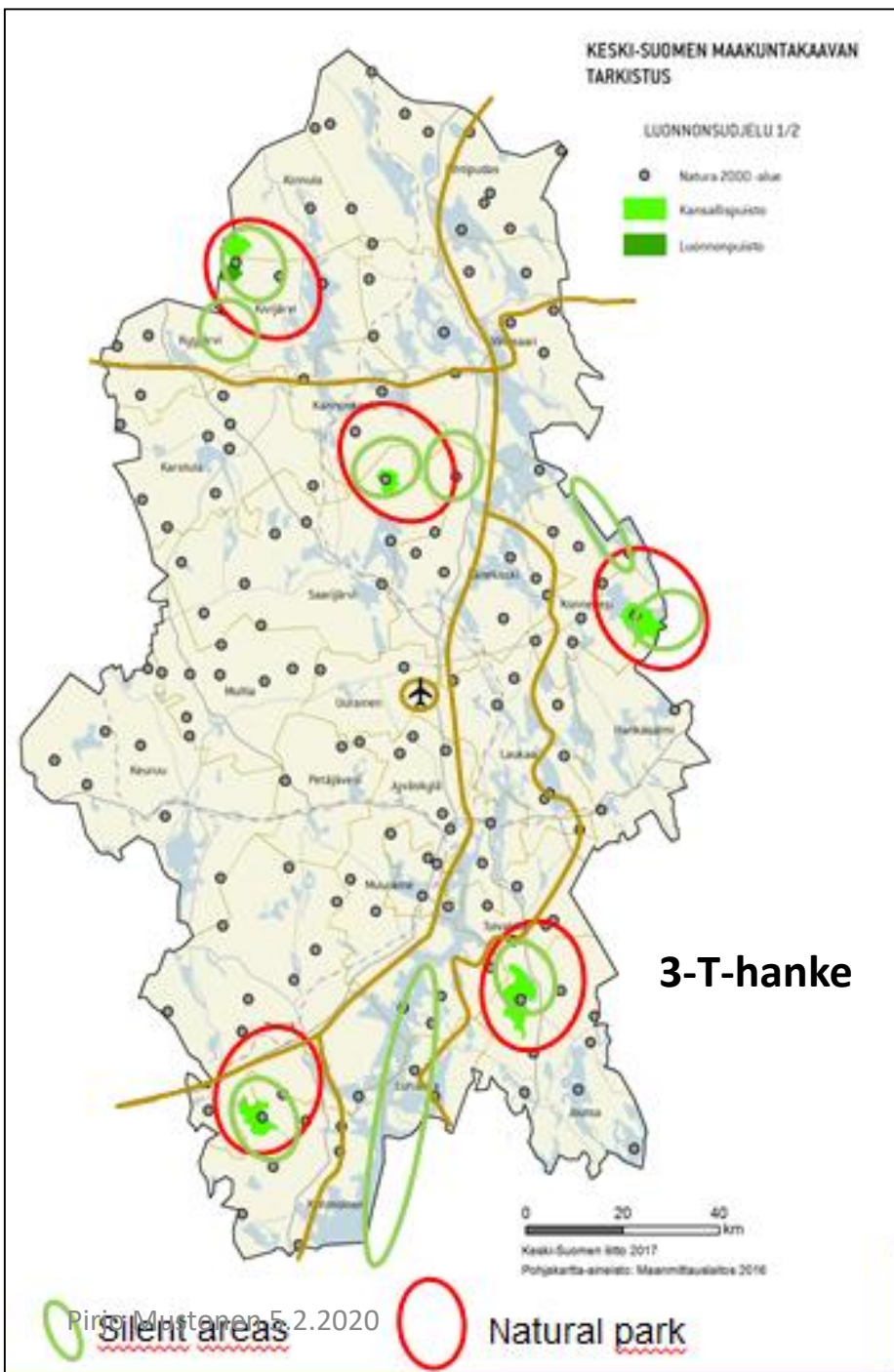
Kaila
Suomen kunnissa



KENÄ VIHREÄ-reitti
0 500m

Luksus: Kansallispuistot ja hyvin hiljaiset alueet, silloin tällöin





Kansallispuistot, hiljaiset alueet, Natura-alueet ja lähimetsät Keski-Suomessa

Kuva: Maakunta-arkkitehti Liisa
Bergius

Esikuvana Pohjois-Karjala -projekti

Pohjois-Karjala -projekti

- vuosina **1972–1997**
- yksi maailman menestyneimpiä laajoja terveysinterventioita
- tarkoituksena oli muuttaa **itäsuomalaisten** elintapoja ja siten parantaa heidän terveyttään
- elintapoihin pyrittiin vaikuttamaan etenkin **parantamalla ruokavaliota** ja **vähentämällä tupakointia**

Meijän polku

- vuosina **2017-**
- menestys riippuu meistä
- tarkoituksena on muuttaa **keskisuomalaisten** elintapoja ja siten parantaa heidän terveyttään
- elintapoihin pyritään vaikuttamaan etenkin lisäämällä **luontoliikunta-aktiivisuutta, levon laatua** ja **edistämällä yhteisöllisyyttä** ("hyvinvointi- tai terveystalkoot")





Biopankkinäyte talteen tulevaa tutkia
(tietosuojattu ja turvallinen)

<http://www.biopankki.fi/>

Mitä käytännössä tehdään? (www.meijanpolku.fi): muutama nosto



VUOSI-
KELLO



BLOGI



AJAN-
KOHTAISTA



TEEMAT



Meijän polku – liiku ja huilaa Keski-Suomessa (2017-2047) on 30 vuoden aikajänteeseen tähtäävä kansanterveyden ja hyvinvoinnin edistämislake. Meijän polulla keskisuomalaisen hyvinvoinnin edistämiseen keskitytään neljän teeman, eli **liikunnan**, **levon**, **luonnon** ja **yhteisöllisyyden** kautta. Meijän polun tavoitteena on terveempi ja hyvinvoiva Keski-Suomen väestö. Lue lisää.

1.



VUOSIKELLO



SYKSY

TALVI

KEVÄT

**Miksi
liikkua
?**

**Miksi
en liiku
?**

TALVI

Tervetuloa Vuosikellon talviosioon! Olemme keränneet sinulle tekemistä talvikuukausien iloksi niin sisällä kuin ulkonakin.



UNIHAASTE



Tervetuloa Unihaasteen ja pidempien yöunien maailmaan!

Viiden viikon mittaisessa Unihaasteessa lähdemme aikaistamaan nukkuumaanmeno aikaamme järjestelmällisesti. Tavoitteena on viidessä viikossa saada aikaistettua nukkumaanmeno 50 minuuttia vuorokaudessa. Viikossa tämä tekee yhteensä huimat 350 minuuttia lisää uniaikaa! Tällainen uniajan lisääminen näkyy ja tuntuu arjessa ja olotilassa!

2.



Osana Meijän polkua on alkanut Terveysmetsä-kokeilu Sipoon mallin mukaan

Lääkäri määräsi metsäterapiapaa Sipoossa

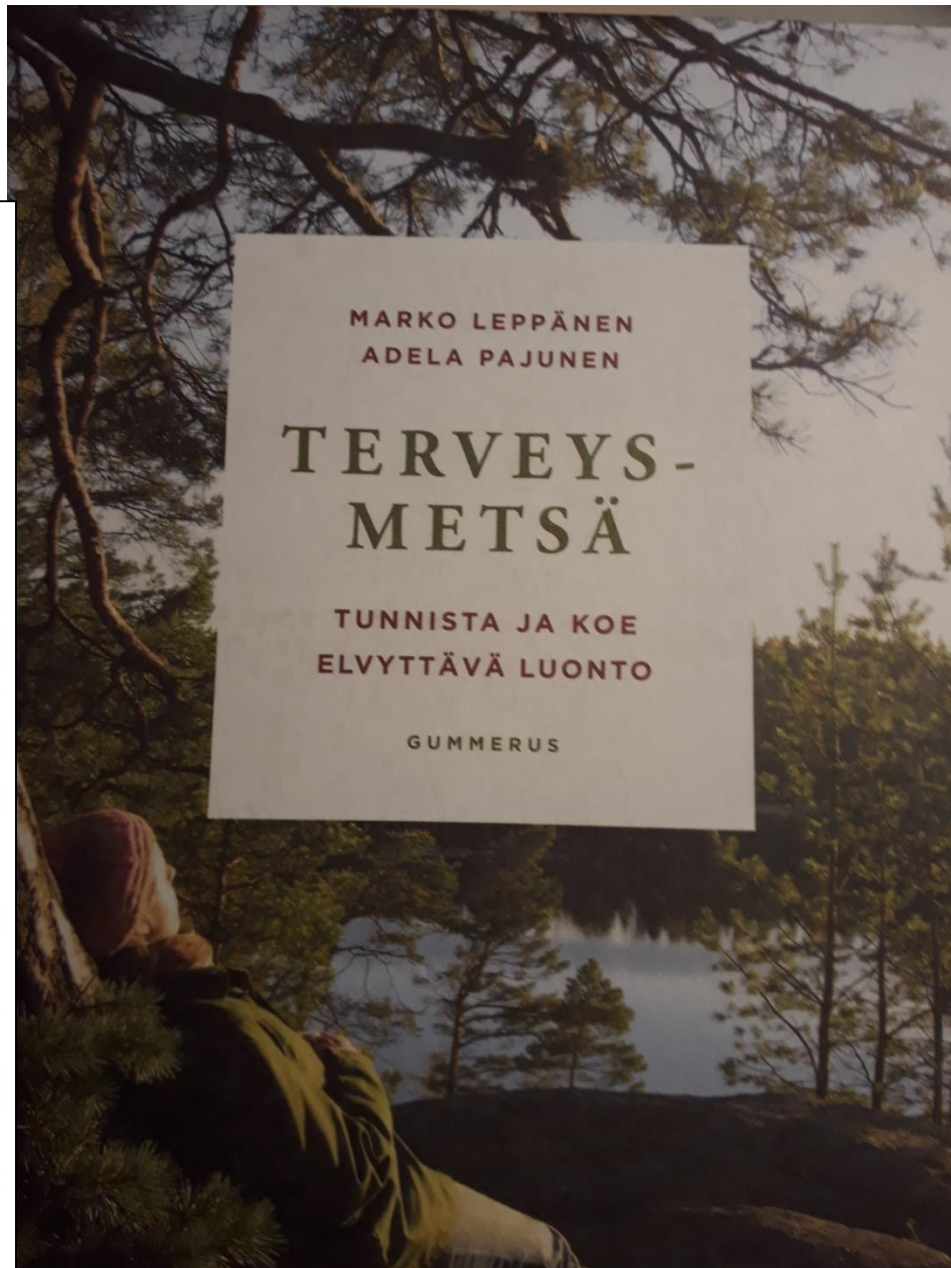
Pilottiprojektissa testattiin metsän hyvinvointipotentiaalia terveydenhuollossa.

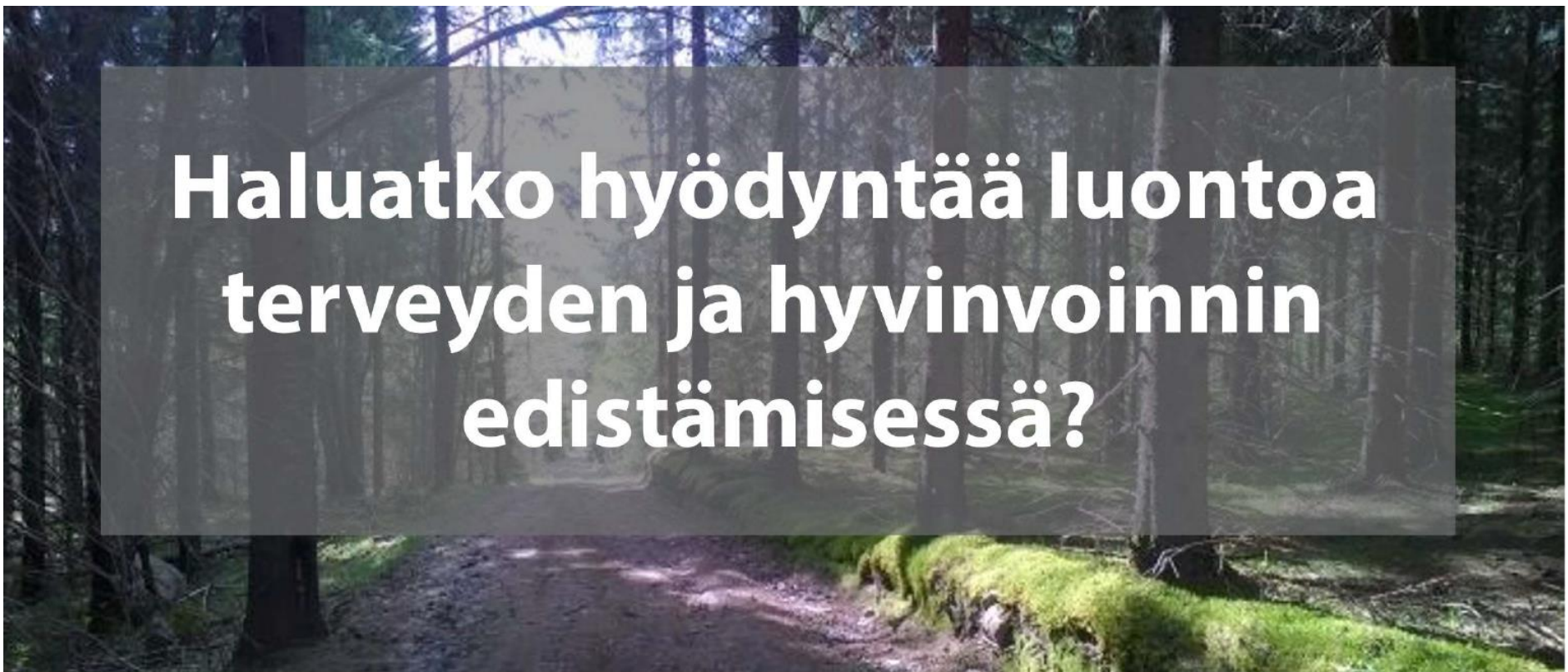


Lääkärin määräämiä terveystermätrektä kokeiltiin Sipoossa viime syksynä ja talvena. Metsäkylpyjä määrättiin stressiin, masennukseen ja aikuistyyppin diabetekseen.

Pirjo Mustonen 5.2.2020

Lääkärilehti 17.6.2016





Haluatko hyödyntää luontoa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä?

Keski-Suomen Terveysmetsä-luento 10.5. klo 9–11
Terveysmetsä-opaskoulutus 10.–11.5.2019 klo 9–16

Jyväskylän Ammattikorkeakoulu, Rajakatu 35, C119

24 terveysmetsäopasta koulutettu

Pirjo Mustonen 5.2.2020

Lääkäri määräsi m Sipoossa

Pilottiprojektissa testattiin metsän hyvin

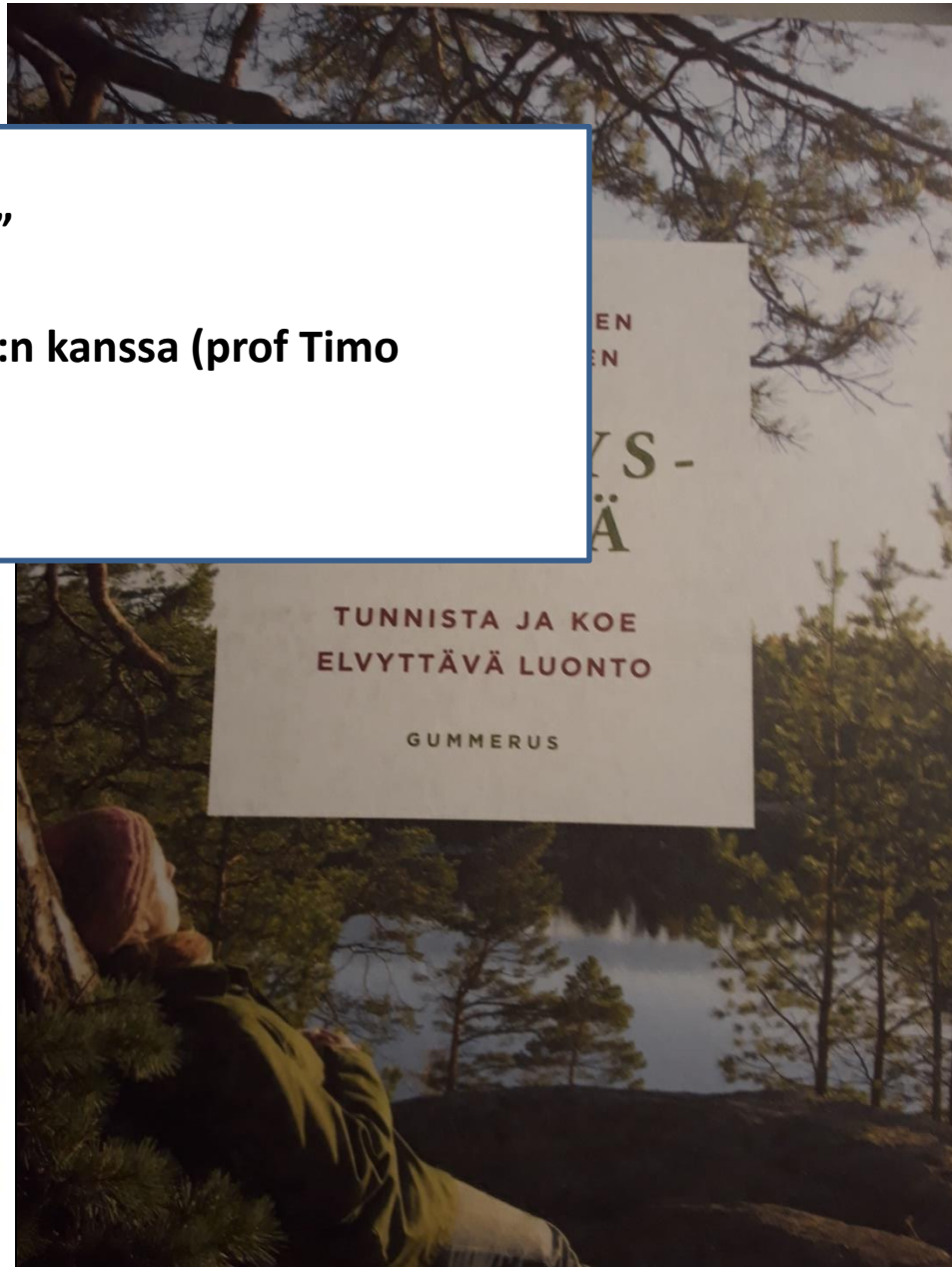


EI HALUTA "HÖMPPÄÄ"

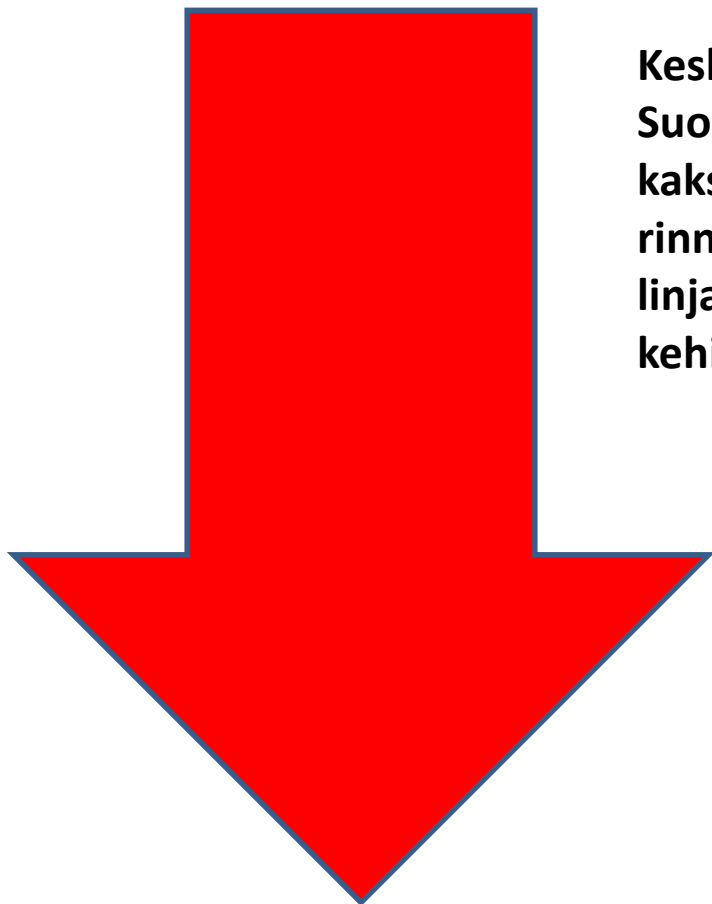
Tutkimusyhteistyö THL:n kanssa (prof Timo Partonen)



Lääkärin määräämiä terveystermistöjä kokeiltiin Sipoossa viime syksynä ja talvena. Metsäkylpyjä määrättiin stressiin, masennukseen ja aikuistyyppin diabetekseen.



Osallistujat **terveydenhuollon**
kautta



Keski-
Suomessa
kaksi
rinnakkaista
linjaa, joita
kehitetään

Klassinen Terveysmetsä Sipoon
mallin mukaan
Perusterveydenhuollon yksikkö
Integroidaan elämäntaparyhmiin

Osallistujat **suoraan kansalaisia**



Meijän metsä

Kytkeä mm LEXA-hankkeeseen
(Luonnon ekosysteemipalvelut Keski-
Suomessa, biodiversiteetti),
kyläyhteisötaimintaan ja
luontopalveluyrittäjiin

3.





+

Reitistö uudella tavalla ajateltuna

Sitra Lab etsii luonnosta ratkaisuja kaupungistumisen haasteisiin – hae mukaan tulevaisuuslaboratorioon!

Osallistuimme perinteiset konseptit haastavalla lähireitistöajatuksella ”Metsäpysäkki” Sitran tulevaisuuslaboratorioon. Eilen tuli tieto, että olemme päässeet 15 haastateltavan joukkoon. 10 lopulta pääsee mukaan – vaikka ei päästäisikään, teemme silti. 😊

**AKATEEMINEN
ASiantuntemus,
Tutkimus, OPINNÄYTTEET**

KÄYTÄNNÖN TEKIJÄT



Muodostunut 3 tutkimuslinjaa

1. Terveysvaikutuspainotteinen (THL, JYU)
2. Yhteiskuntatiedepainotteinen (LIKES, JYU)
3. Sosiaalinen markkinointi/yksilön käyttäytymisen muutos (JYU, UTU)



Pirjo Mustonen 5.2.2020 **YHTEISKUNNALLINEN VAIKUTTAVUUS**

MEIJÄN POLKU

Liiku ja huilaa Keski-Suomessa 2017-2047

Kansanterveysliike Meijän polku - 30 vuoden tähtäin 2017-2047



SaMi & SaMu



METSÄ

VESI

ELINYMPÄRISTÖ



A: KOKONAISVALTAINEN KOKEMUS

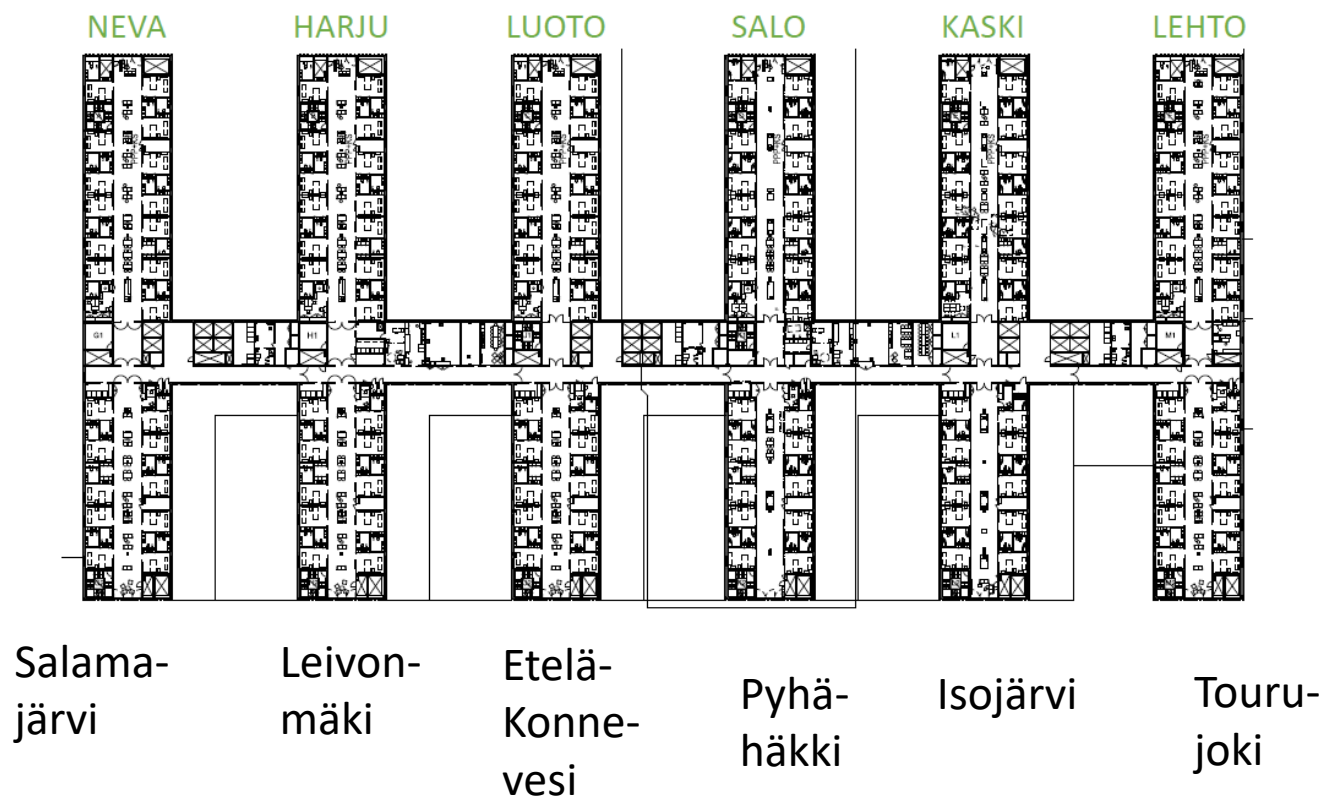
Aula, valopihat, aulaan liittyvät odotustilat



Ääniteos, liikkuva kuva, valaistus, puupinnat



HUMISEVAT METSÄT



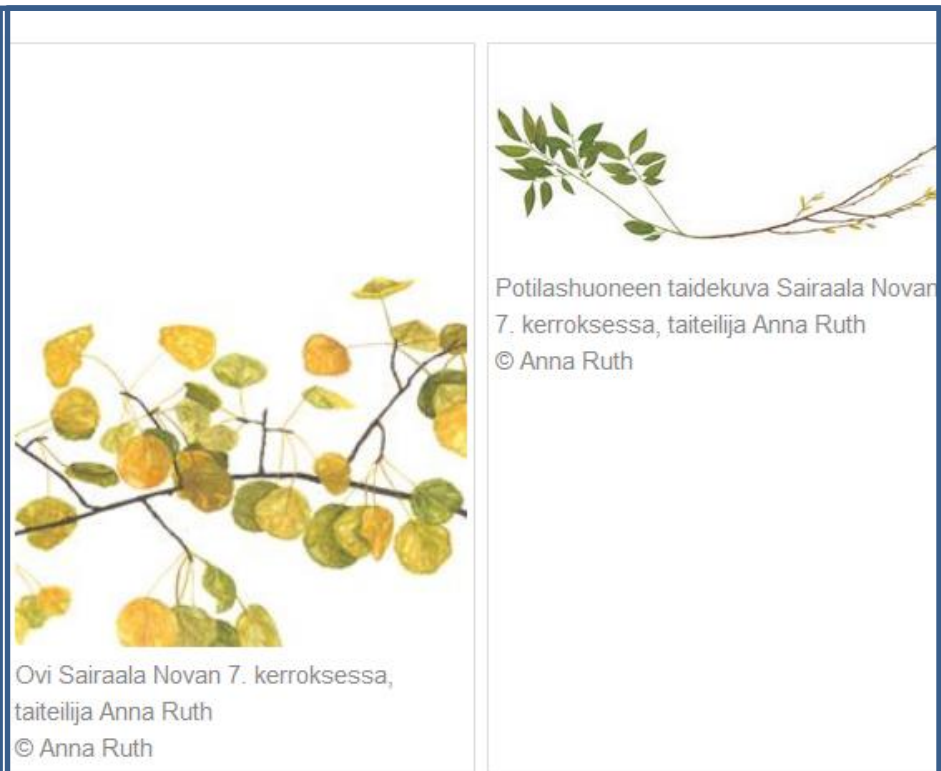
Integroitu taide, jonka innoittajana keskisuomalaiset kansallispuistot

Taiteilijat työskentelevät täyttä vauhtia



12 taiteilijaa, kuvassa Anna Roth

7. kerros



6. kerros



5. kerros



Potilashuoneen taidekuva Sairaala Novan
5. kerroksessa, taiteilija Anna Ruth
© Anna Ruth



Ovi Sairaala Novan 5. kerroksessa,
taiteilija Anna Ruth
© Anna Ruth