

Metsä perustason sotepalveluissa

Kansanterveyttä Metsästä!

5.2.2020

Anders Mickos



SIPOO
SIBBO

Metsän ja luonnon hyvinvointivaikutuksia

- Fyysisiä
- Psyykkisiä
- Sosiaalisia
- Luonto + liikunta



Sipoossa luonto on lähellä



**Voisiko tätä hyödyntää sote-
palveluissa?**

Onko perusteltua käyttää metsää ja luontoa sosiaali- ja terveydenhuollossa?

- Näyttöä hyvinvointihyödyistä
- Diagnoosi-
/ongelmaspesifisyys?
- Ihminen kokonaisuutena?



Sipoon terveystemetsähanke 2015-2017

- Aloitteentekijä Luonnontie
- Kiinteä reitti vai erilaisia retkiä?
- Diagnoosipohjaisia vai sekaryhmiä?
- Vain terveydenhuollon vai myös sosiaalihuollon asiakkaita?
- Ikähaarukka?
- Menetelmäkokeilu vai kliinistä tutkimusta?



➤ **Kokemukset rohkaisevia**

Nykyinen terveystemetsämallimme (2018 -)

- Laajasti so- ja te-asiakkaita
- Työntekijän ehdotuksesta
- Aikuisia, ei yläikärajaa
- Muiden hoitojen ja interventioiden rinnalla



- 7 erilaista retkeä / ryhmä
- Oppaat terveystemetsäasiantuntijoita
- Luontoelämyksiä lisääviä tehtäviä
- Retkiruokailua yhdessä

Terveysmetsäryhmä Syksy 2019

- 16.9.2019 infotilaisuus klo 17-18, Nikkilän Sosiaali- ja terveysasema
- Ma 23.9. klo 17-19 Presidentin leiri, Sipoonkorpi - Toiminnan esittely, mielipaikat
- Ma 30.9 klo 17-19 Sipoonkorpi - Aistit auki luonnossa
- Ma 7.10 klo 17-19.30 Pilvijärvi - Kauneuden kokeminen, rentoutuminen
- La 19.10. klo 9-15 Pirttisaari : Meri ja luonnon elementit
- La 26.10 klo 10-13 Fiskträsket - Suunnistus, maatalaeläimet
- La 9.11 klo 10-14 Sipoonkorpi - Luonto elämäntapana
- Ma 18.11 klo 17-19 Hindsby - Pimeä metsä, eläinten talviruokinta



Missä tilanteissa metsästä voisi olla eniten hyötyä?

Hypertensio

Selkäongelma

Stressi

Jokaiselle itsehoitona ja terveyden edistämisenä

Masennus

Sepelvaltimo-
tauti

Ylipaino

Työuupumu

Tuki- ja
liikuntaelin-
ongelmat

Astma ja
COPD

Traumojen
jälkitilat

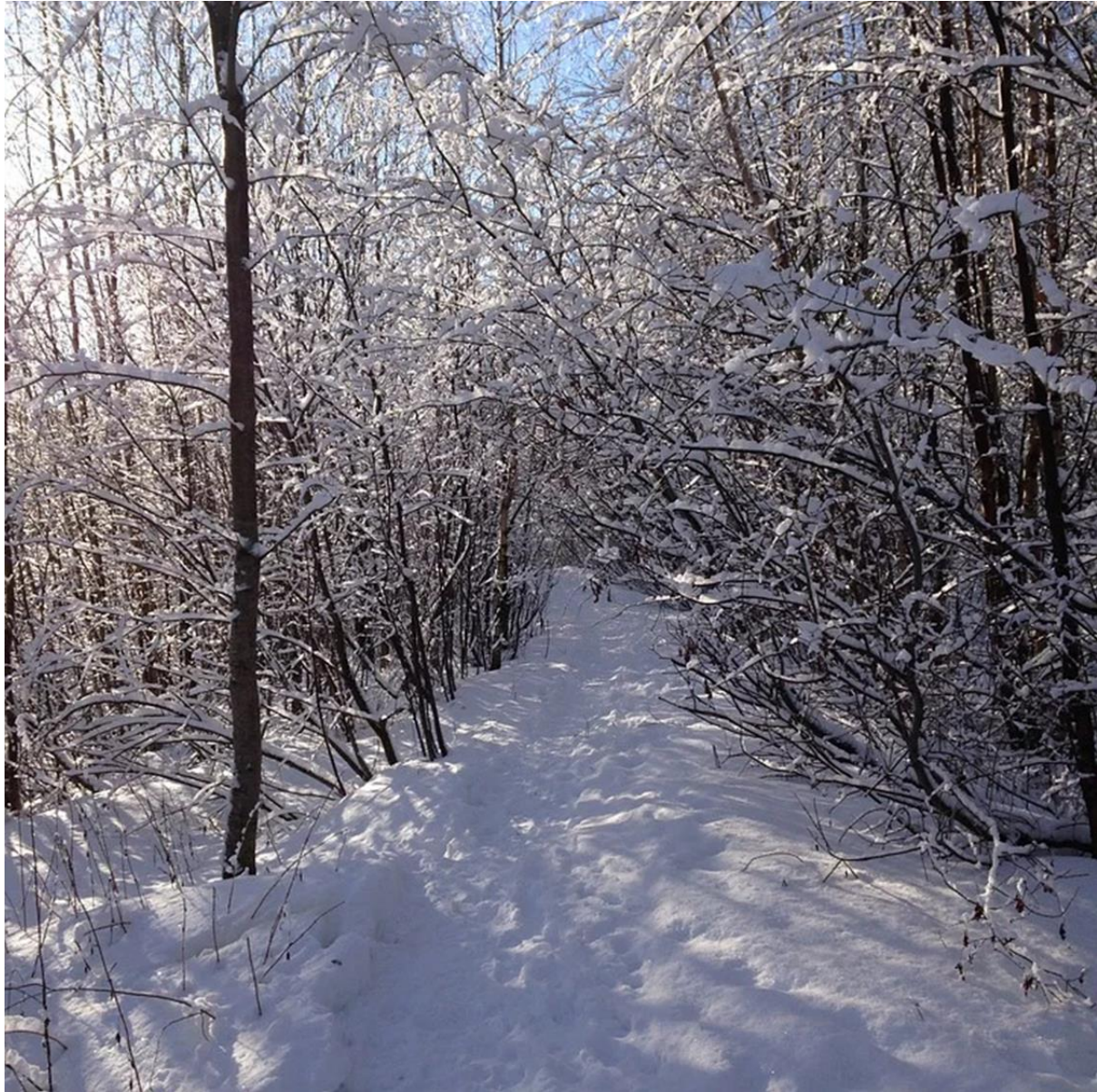
Riippuvuus

Yksinäisyys

Krooninen
kipu

Diabetes

Ahdistuneisuus



Kokemuksia

- Soveltuu sote-työhön
- Henkilökunta innostunutta
- Palauteet positiivista
- Vaikutuksia terveyteen ja hoitomotivaatioon
- Luonnon merkitys sisäistetty
- Aktiviteetti lisääntynyt

Onnistumisen avaimia

- Osaava, innostunut yhteistyötaho
- Henkilökunta mukaan -
koulutusta ja omia kokemuksia
- Matala kynnys, laaja kohderyhmä
- Yhdistelmä
luonto+liikunta+ryhmä

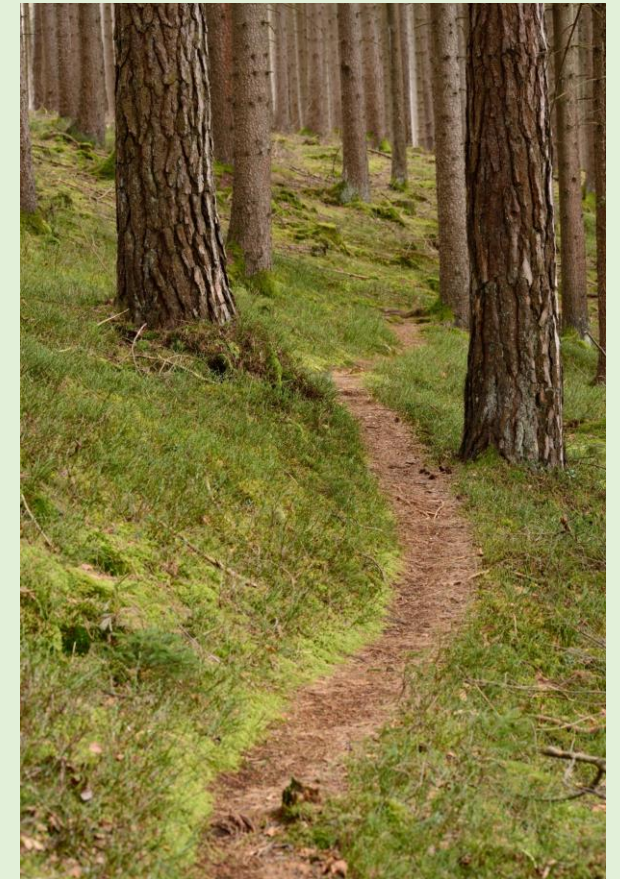


Muita mahdollisia käyttöalueita



- Lapsiperheiden sosiaalityö ja lastensuojelu
- Ikääntyneiden palvelut
- Maahanmuuttajatyö
- Päihdetyö
- Kuntoutus
- Kuntouttava työtoiminta
- Vammaispalvelut

Terveysmetsän ohjaustasoja





Kysymyksiä ja keskustelua