

Terveysmetsä sairaalan naapurina

Sote-ammattilaisten ja -asiakkaiden
terveyden ja hyvinvoinnin
edistämisessä

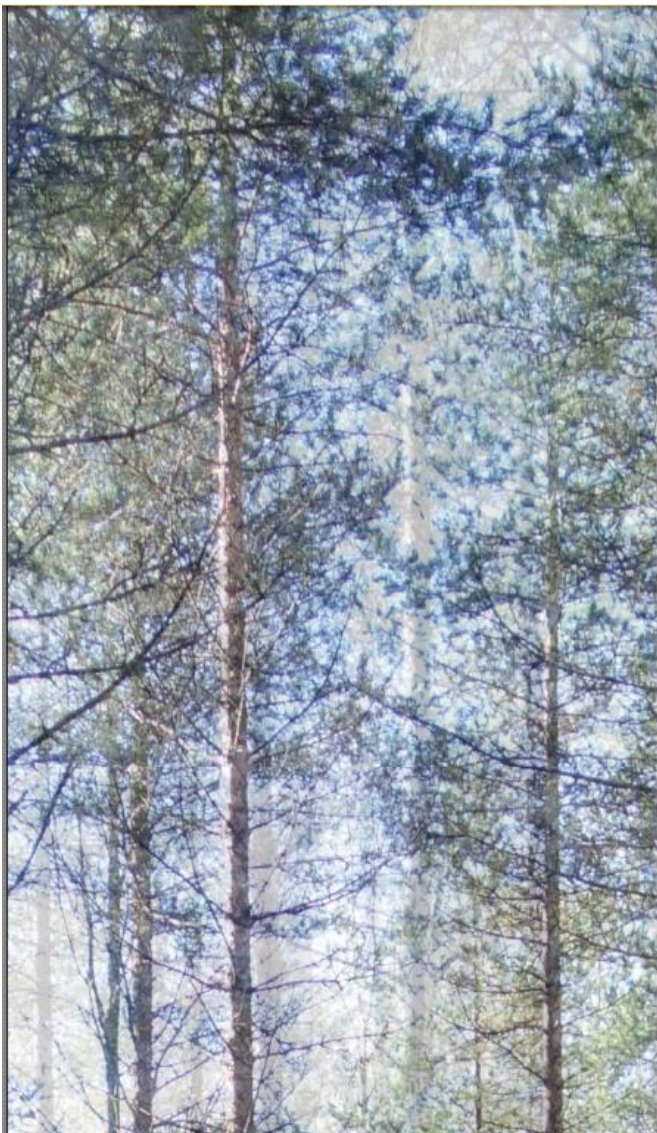


Lahteen suunnitteilla terveysmetsä kaupungin ja hyvinvointiyhtymän yhteistyönä

Lahden kaupunki ja Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä suunnittelevat terveysmetsää. Se tarkoittaa metsään rakennettavia reittejä ja rakenteita sekä toimintakonseptia, jonka tarkoitus on hyödyntää systemaattisesti luonnossa liikkumisen terveysvaikutuksia.



- Uusi luonnonsuojelualue Päijät-Hämeen keskussairaalan viereen
- Lahden luonnonsuojeluvalvoja Asko Riihelä kontaktoi toimijoita
- Mukaan lähtivät Phhyky, LAMK, Luonnonvarakeskus ja Aalto-yliopisto
- Terveysmetsän kohderyhmän ja terveysmetsälle sopivan alueen määrittäminen, konseptin luominen ja yleissuunnitelman muodostaminen terveysmetsälle.
- Kintterön terveysmetsähankkeen ohjausryhmän kokoonpanossa mukana Lahden kaupunki, Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän (PHHYKY), Lahden ammattikorkeakoulun (LAMK/LAB) sekä Tapio.



Kintterön terveismetsä

Hyvinvointia tukeva suunnitelma Päijät-Hämeen
keskussairaalan ympäristöön

Diplomityö 2018
Ina Westerlund

Aalto-yliopiston taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu
Arkkitehtuurin laitos
Maisema-arkkitehtuurin tutkinto-ohjelma



<https://aaltodoc.aalto.fi/handle/123456789/36095>

PÄIJÄT-HÄMEEN HYVINVOINTIYHTYMÄ



Metsän terveys- ja hyvinvointivaikutukset

Fyysiset

verenpaineen lasku

kunnon ylläpito ja edistäminen

lihaskunnon ylläpito ja vahvistaminen

tasapainoaistin kehittäminen

motoriikka ja ketteryys

vastustuskyvyn vahvistaminen

Psyykkiset

rentoutuminen

stressinhallinta

tunteidenhallinta

edistää keskittymistä

irtiotto arjesta

tarkkaavaisuuden lepo

Sosiaaliset

oman rauhan kokeminen

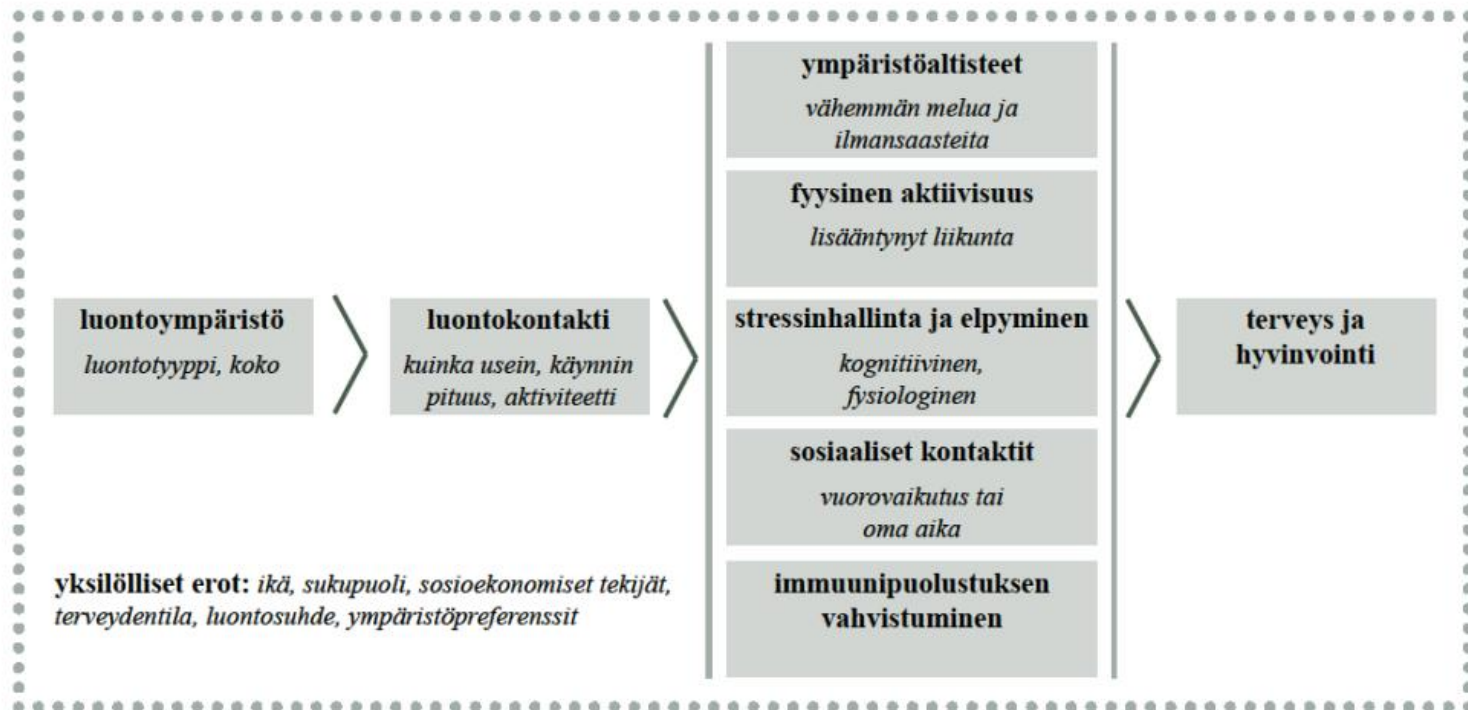
yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistuminen

luontainen yhdessäolo

yhdessä tekeminen ja kokemusten jakaminen



- terveysmetsän vaikutusmekanismit -



(Uudelleen piiretty Tyrväinen ym. 2018, kuva 1 L.Tyrväinen)

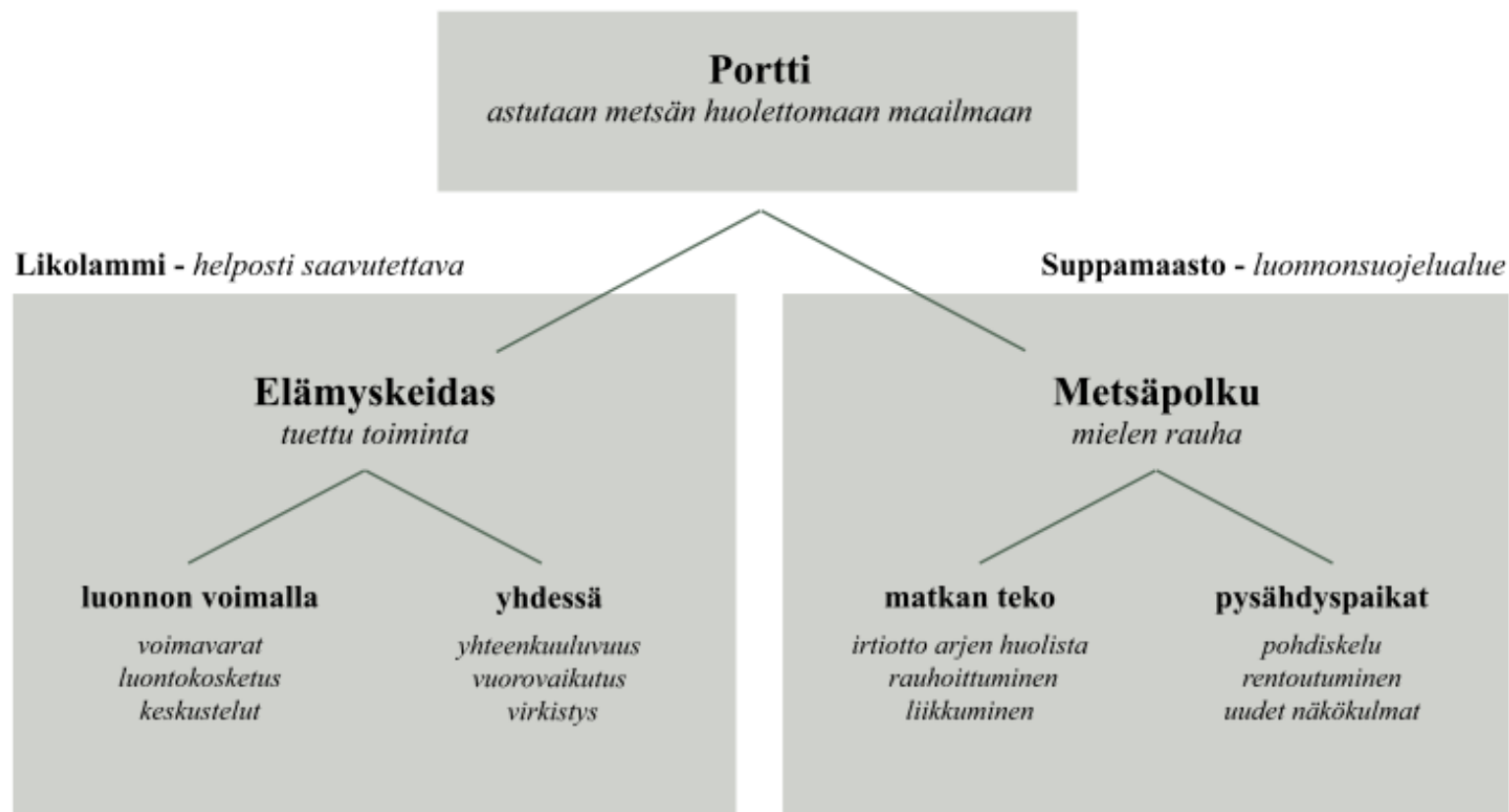
Terveysmetsän ominaispiirteitä

miellyttävä + monipuolinen + lähellä

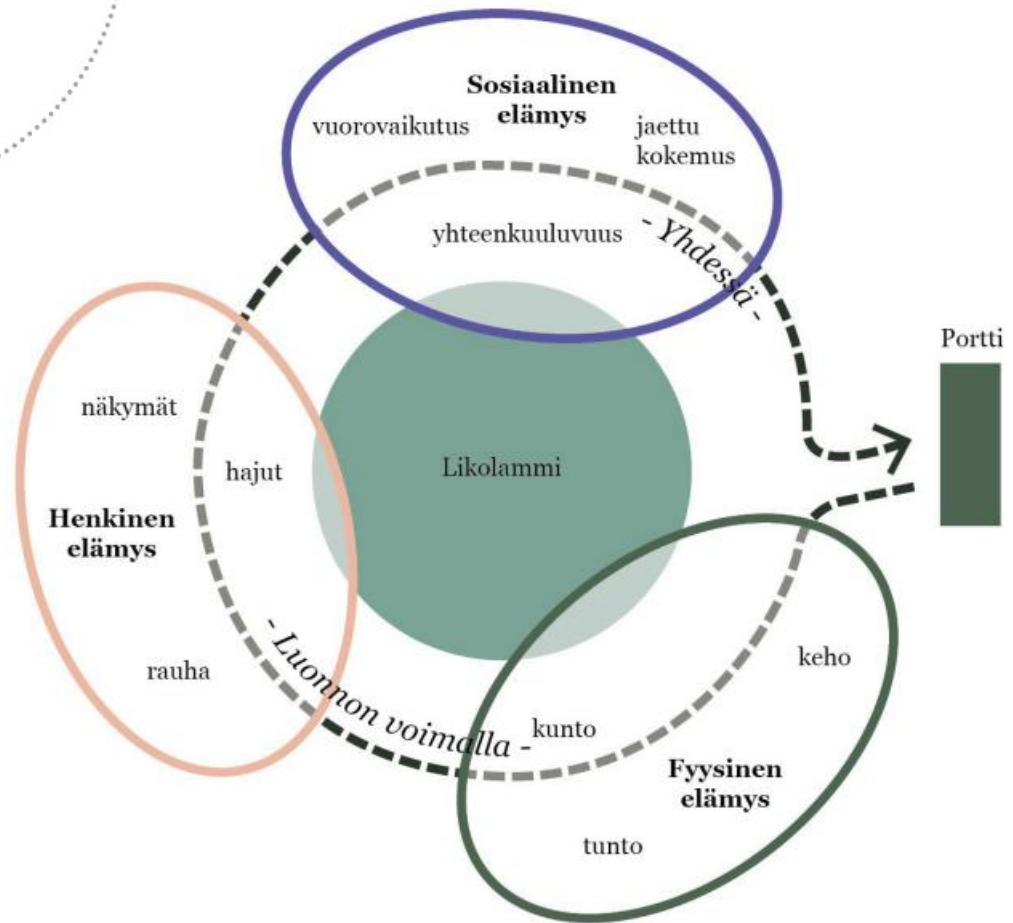


Kintterön terveysmetsä

Hyvinvointia tukeva suunnitelma Päijät-Hämeen keskussairaalan ympäristöön.



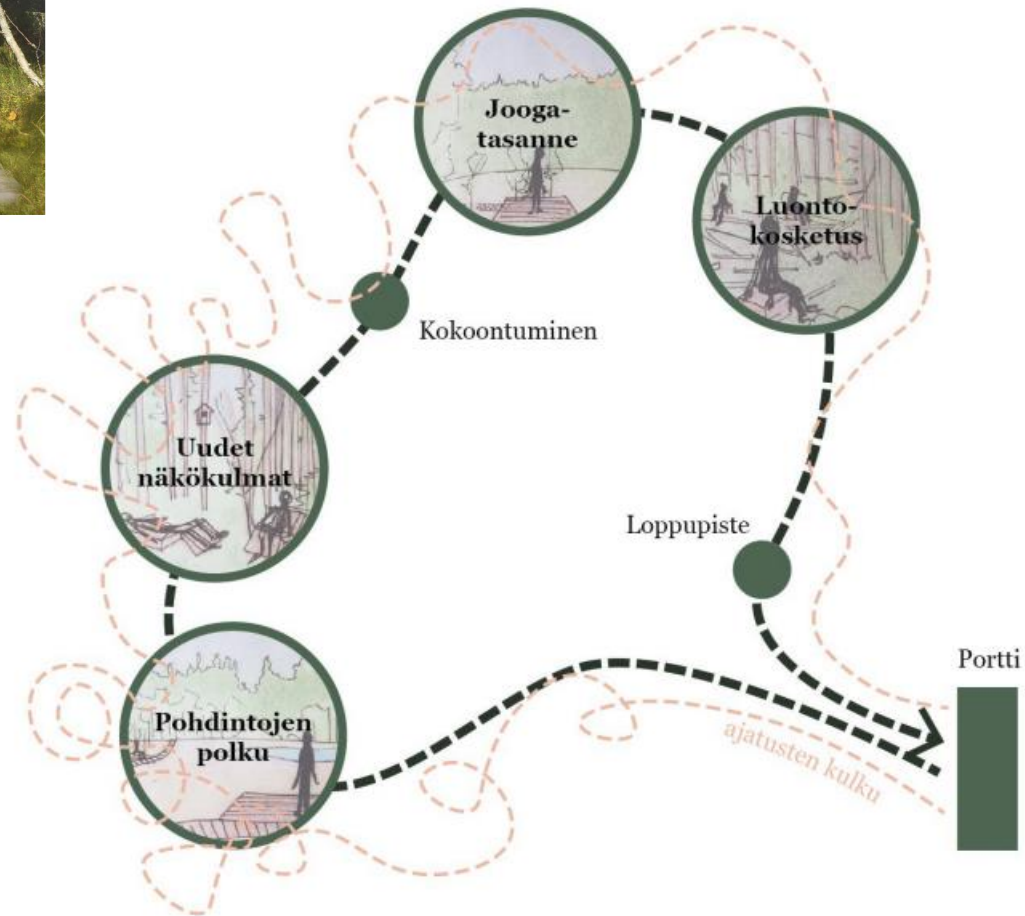
Elämyskeidas



Metsäpolku



Kuva 91. Jooga tasanne.



Yhteistyö taiteilijoiden kanssa

- Lahden Taiteilijaseuralle Suomen Kulttuurirahaston Päijät-Hämeen rahastolta 5000€ avustus puuveistospuiston perustamiseen
- Teoksissa huomioidaan erilaisia näkökulmia ja kokijoita
- Veistospuisto suunnattu Phks:n asiakkaille, heidän omaisilleen, sairaalan henkilökunnalle, alueen asukkaille (mm. päiväkotit, palvelutalot, koulut), sekä retkeilijöille ja matkailijoille
- Veistospuisto on esteetön ja maksuton
- Heinäkuussa 2019 workshop: paikan päällä tehtiin puuveistoksia terveystien sisäänkäyntiä tuntumaan
- Puuveistokset luonnossa eivät ole ikuisia
 - puuveisto-workshopista vuosittainen tapahtuma
 - ylläpitää terveystien sisäänkäyntiä elävänä
 - johdattaa ihmisiä taiteen keinoin kulkemaan myös syvemmälle metsään luonnonsuojelualueelle
- Tavoitteena on myös paikallisen ympäristötaide- ja kesänäyttelyperinteen elvyttäminen.



Taiteilijat tarttuivat taltaan

Missä mennään nyt?

- Psykiatrian ohjatut ulkoilut, teoksien valokuvaus → keskustelun aiheita + taiteen kokemus
- Kävelyistä hyviä kokemuksia
- Potilaille taiteen keinoin vaihtelua osastoarkeen
- Yhteisötaiteilijan vetämänä lisäulottuvuutta
- Tekeillä taiteilijan johdolla veistospuiston kartta, jossa reitti + perustiedot teoksista: potilaille havainnointia tukeva väline johon he täydentävät omia tuntemuksia ja vaikutelmia
- Potilaiden omia teoksia, yhteisötaideteos?
- Herättänyt mielenkiintoa asukkaissa
- Läheinen päiväkotitoiminta hyödyntänyt terveystaitea
- Henkilökuntaakin käynyt metsään tutustumassa vapaa-ajalla





Lahti on Euroopan ympäristöpääkaupunki vuonna 2021

Lahti on ensimmäisenä suomalaisena kaupunkina nimitetty Euroopan ympäristöpääkaupungiksi Oslossa järjestetyssä finaalitilaisuudessa 20.6.2019.



H2020

- **Green Routes**
 - EU:n Horisontti2020-ohjelman hanke
 - tavoitteena on kasvattaa kaupunkien osaamista luonnon erilaisten hyvinvointivaikutusten hyödyntämiseen osana kaupunkisuunnittelua, päähakijana Limerickin yliopisto
- Lahden osalta hanke kohdentuu Kintterön terveismetsän toteutukseen ja yhteistyöhön sen eri hyödyntäjien kanssa.
 - luodaan Kintterön terveismetsän käyttöön liittyvä toimintamalli yhteistyössä Phhykyn kanssa
 - toteutetaan tarvittavat investoinnit ja hankinnat alueen reitteihin ja rakenteisiin

