

Kansanterveyttä metsästä -webinaari 28.10.2020

Terveysmetsä ja luonnon hyvinvointivaikutukset mukana elämäntaparyhmissä Keski-Suomessa



Liisa Lumiaho, kliininen asiantuntijafysioterapeutti
Keski-Suomen sairaanhoitopiiri, PTH-yksikkö
liisa.lumiaho@ksshp.fi

A photograph of a forest with a dirt path. The forest is dense with trees, including birches and pines. The ground is covered with green undergrowth and a dirt path leads through the trees. The text 'Elämäntaparyhmät' is overlaid in the center of the image.

Elämäntaparyhmät



Elämäntaparyhmä on ollut elintapaohjauksen yksi ryhmämuotoinen toteutusmalli

Terveyden edistäminen ja kansantautien preventio

- Vuoden mittainen ryhmäohjausmalli (8 kokoontumista+ 2)
- Sopii pieneenkin kuntaan
- Ryhmään ei ole diagnoosikohtaista valintaa
- Valinnan perusteena henkilökohtaiset muutostarpeet

Toteutus

- Keskiössä ryhmän tuki ja keskustelu, muutoksen kokeilu
- Ravitsemus ja liikunta
- Ohjaajina terveysaseman omaa henkilökuntaa, PTH-yksikön ravitsemusterapeutti ja kliininen asiantuntija. Mentorituki.



- **Kohdennettu ryhmätukea tarvitseville**
- **Ammattilaisten ohjauksen tueksi verkosta löytyy ohjaajakäsikirja, jossa ohjauksen materiaalit, eteneminen ja lomakkeet löydettävissä**
- **Ryhmiä toteutunut 23 terveysasemalla, ryhmiä toteutunut yli 70**



MEIJÄN POLKU

Liiku ja huilaa Keski-Suomessa 2017-2047

**Keskisuomalaisien hyvinvointia tukemassa.
Pääteemat ovat liikunta, lepo, luonto ja yhteisöllisyys**

www.meijanpolku.fi



Keski-Suomen Terveysmetsä -koulutus

- toukokuussa 2019
- kouluttajina Adela Pajunen & Marko Leppänen
- järjestäjää Meijän polku, rahoittajana KeHO



Meijän metsät -työpaja

- syyskuussa 2020
- kouluttajina Janne Laitinen, Upe Nykänen & Jenna Purhonen
- järjestäjää Meijän polku, JAMK & Wisdom-verkosto



Meitä ympäröivä luonto on kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvointia tukevaa.
Tärkeintä on lähteä ulos!

Terveysmetsän ydin on, että ihminen on luonnossa ja moniaistillisesti kokee ja havainnoi luontoa. Se missä luontoaltistus tapahtuu on sitten olosuhteista kiinni.
Olennaista on myös ymmärtää lähiluonnon mahdollisuudet.

Luontoaltistuksen kolme tasoa

LUONNON KULTTUURIPALVELUT JA HYVINVOINTIVAIKUTUKSET

TASO I

3D-videot & äänimaisemat

- asiakkaille ja potilaille, jotka eivät pääse helposti liikkumaan/ulos luontoon
- palautumisen ja stressin vähentämisen työkalu
- luontoaltistusta henkilöille, jotka eivät ole tottuneet olemaan luonnossa
- talviajan käyöttä, kun esim iäkkäät eivät pääse itsekseen ulos

TASO II

Lähiluonto

- matalan kynnyksen luontokohteet – lähiluonto
- kodin lähialueet: lähiluonto, puistot, puutarhat, pihat
- Terveysmetsätoiminta, ryhmätoiminta
- lähes aina käytettävissä, talvella mahdollisia rajoitteita,

TASO III

Kansallispuistot & muut erityiskohteet

- kohteet, joihin pääsemiseen tarvitaan kuljetusta tai omaa autoa
- mahdollistavat pidemmät retket, seikkailut ja pitkäaikaisen luontoaltistuksen

Pyritään lisäämään luonnon hyvinvointivaikutuksille altistumista



IDEOITA TERVEYSMETSÄVIERAILUJEN TOTEUTUKSEEN



Taustaa Terveyden näkökulmia luontokokemuksiin

Terveysmetsä

Toteutus

Turvallisuus

Harjoituksia

Käyntipaikkoja

Palautelomake Metsäkäyntivierailusta

Käytännön kokemuksia ja palautetta ryhmäläisiltä

LISÄTIETOA

Terveysmetsä

Yle Uutiset: Suomen luonnosta voi löytyä apu pandemioita vastaan

Meijän polku/ Terveysmetsä

Pohjana käytetty kirjallisuus

Lähde: Leppänen, M., Pajunen, A. (2017) Terveysmetsä, tunnista ja koe elvyttävä luonto

Muita kirjallisuusviitteitä

20200815

<https://www.ksshp.fi/elintapamuutosryhmat-ohjaajakasikirja/>



1. **ORIENTOITUMINEN:** Irtiotto arjesta ja paikan historia
2. **SIIRTYMINEN:** Takaperin kävely
3. **KÄVELY:** Metsätyypit
4. **HAVAINNOINTI:** Luuppien avulla
5. **KÄVELY:** Rentoutuminen

6. **METSÄN ANTIMET:** Retkieväät
7. **HILJAISUUDEN KÄVELY**
8. **METSÄKUVA:** Kaunein paikka
9. **PALAUTEET JA KOKEMUSTEN JAKO**

Luontoaltistuksen kolme tasoa

LUONNON KULTTUURIPALVELUT JA HYVINVOINTIVAIKUTUKSET

TASO I

3D-videot & äänimaisemat

- asiakkaille ja potilaille, jotka eivät pääse helposti liikkumaan/ulos luontoon
- palautumisen ja stressin vähentämisen työkalu
- luontoaltistusta henkilöille, jotka eivät ole tottuneet olemaan luonnossa
- talviajan käyöttä, kun esim iäkkäät eivät pääse itsekseen ulos

TASO II

Lähiluonto

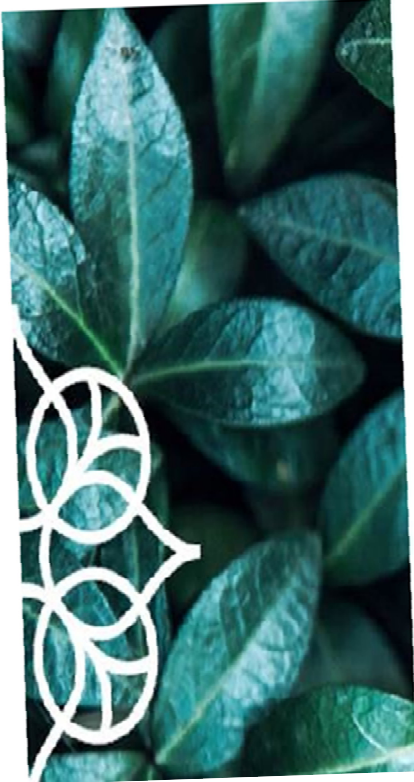
- matalan kynnyksen luontokohteet – lähiluonto
- kodin lähialueet: lähiluonto, puistot, puutarhat, pihat
- Terveysmetsätoiminta, ryhmätoiminta
- lähes aina käytettävissä, talvella mahdollisia rajoitteita,

TASO III

Kansallispuistot & muut erityiskohteet

- kohteet, joihin pääsemiseen tarvitaan kuljetusta tai omaa autoa
- mahdollistavat pidemmät retket, seikkailut ja pitkäaikaisen luontoaltistuksen

Pyritään lisäämään luonnon hyvinvointivaikutuksille altistumista



*"Jos ihminen ei pääse luontoon,
täytyy luonto tuoda sinne,
missä ihminen on."*

Ryhmätilassa mahdollisia luontoharjoituksia

Mielen maisema

Luontoresepti

Virtuaaliset luontokokemukset ja metsäkävelyt

Rentousharjoitus

Luonto äänet

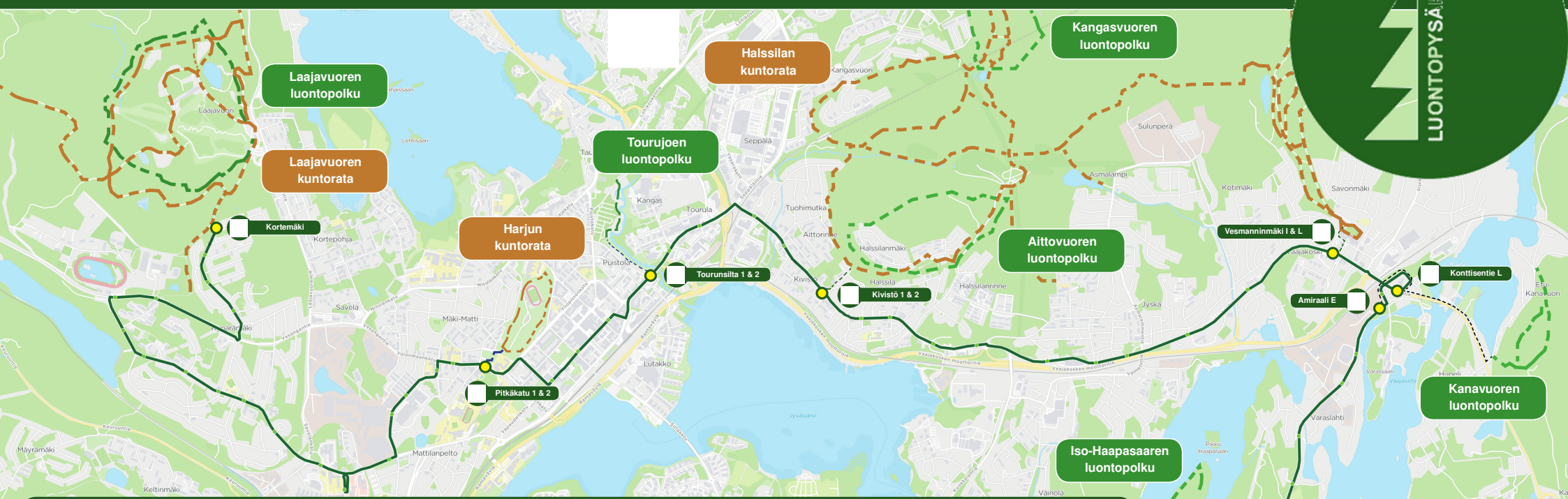
KATSO videolta Kiikarointi-
harjoitus talvisessa metsässä, kesto 4,3 min

LISÄTIETOA

ELVYTTÄVÄN
LUONTOKOKEMUKSEN
HARJOITEPANKKI

Metsäaiheisia runoja





LINJAT 1 & 2

Linjojen 1 & 2 varrella sijaitsee useita Jyväskylän luontoliikunnan helmiä. Laajavuori, Aittovuori-Halssila, Kanavuori sekä Iso-Haapasaaari. Tämän lisäksi linjoilta pääsee Vaajakosken kuntoradoille, Tourujen luontopolulle ja Harjulle. Kypärämäen Köhniön rannoilla on myös mukavia polkuja sekä Könkkölän Lumopolku. Tämän lisäksi linjojen varrelta pääsee helposti Jyväskylän rantaraitille sekä Naissaaren viihtyisään miljööseen Vaajakoskella.

Kortemäki
Kortemäen päätepysäkit pääsee Laajavuoren monipuolisille kuntoilu- ja luontopoluille reitistöille. Laajavuori tarjoaa luontoelämyksiä kaikenikäisille.

Pitkätie 1 & 2
Pitkätie 1 & 2 -pysäkit pääsee Mäki-Matin perhepuiston läpi kävelemällä Harjun kuntoradalle. Rata kiertää kahden kilometrin reitin kaupunkiluonnon keskellä.

Tourunsa 1 & 2
Tourunsaillan pysäkit 1 & 2 pääsee Tourujen vartta pitkin Tourujen luontopolulle. Luontopolku sijaitsee luonnonsuojelualueella. Lyhydestään (noin 700 metriä) huolimatta polku tarjoaa runsaan luontokokemuksen. Tourujoki on myös osa Kehä Vihreää, eli pidemmätkin kävelyreitit kaupunkiluonnossa onnistuvat.

Kivistö 1 & 2
Kivistön pysäkit pääsee Kärpänkujaa ylös kävelen Aittovuoren luontopolulle ja kuntoradalle. Kuntorataa pitkin pääsee pidemmille reitille esimerkiksi Kangasvuoren luontopolulle ja Vaajakosken kuntoradalle. Vaajakoskelta pääsee myös takaisin linkkien 1 & 2 kyytiin.

Vesmannimäki I & L
Kivistön pysäkit pääsee Kärpänkujaa ylös kävelen Aittovuoren luontopolulle ja kuntoradalle. Kuntorataa pitkin pääsee pidemmille reitille esimerkiksi Kangasvuoren luontopolulle ja Vaajakosken kuntoradalle. Vaajakoskelta pääsee myös takaisin linkkien 1 & 2 kyytiin.

Amiraali E
Amiraali E -pysäkit pääsee Kanavuoren luontopolulle Jyväskylän keskustasta päin tullessa. Kävelymatkalla Kanavuoreen sijaitsee myös Naissaaren vanha voimalamiljö, joka jo itsessään on retken arvoinen kohde. Kanavuoren huipulle johdattaa luontopolku, joka on paikoin hyvin vaikeakokoinen ja jyrkkäosuinen. Luontopolku on noin kolmen kilometrin mittainen. Vuoren laelta avautuu upeat näkymät Päijänteelle ja Leppävedelle sekä kulttuurihistoriallisesti arvokkaalle Naissaaren alueelle.

Konttisentie L
Konttisentie L -pysäkit pääsee Kanavuoreen tullessa Haapaniemen suunnasta.

Haapaniemen päätepysäkki
Haapaniemen päätepysäkit pääsee Haapasäärentietä pitkin Iso-Haapasaaressen luontopolulle. Iso-Haapasaaressen luontopolun pituus on 2,7 kilometriä. Reitillä korkeusvaihtelu on maltillista, eli mäkiä ei juuri ole.



Keski-Suomen luonto inspiraationa!