

Liikunta edistämässä planetaarista terveyttä - vai toisin päin?

Hanna Haveri

**Lääketieteen tohtori, neurologian erikoislääkäri
Terveydenhuollon tietotekniikan erityispätevyys**

Planetaarisen terveyden lääkäri, Päijät-Sote



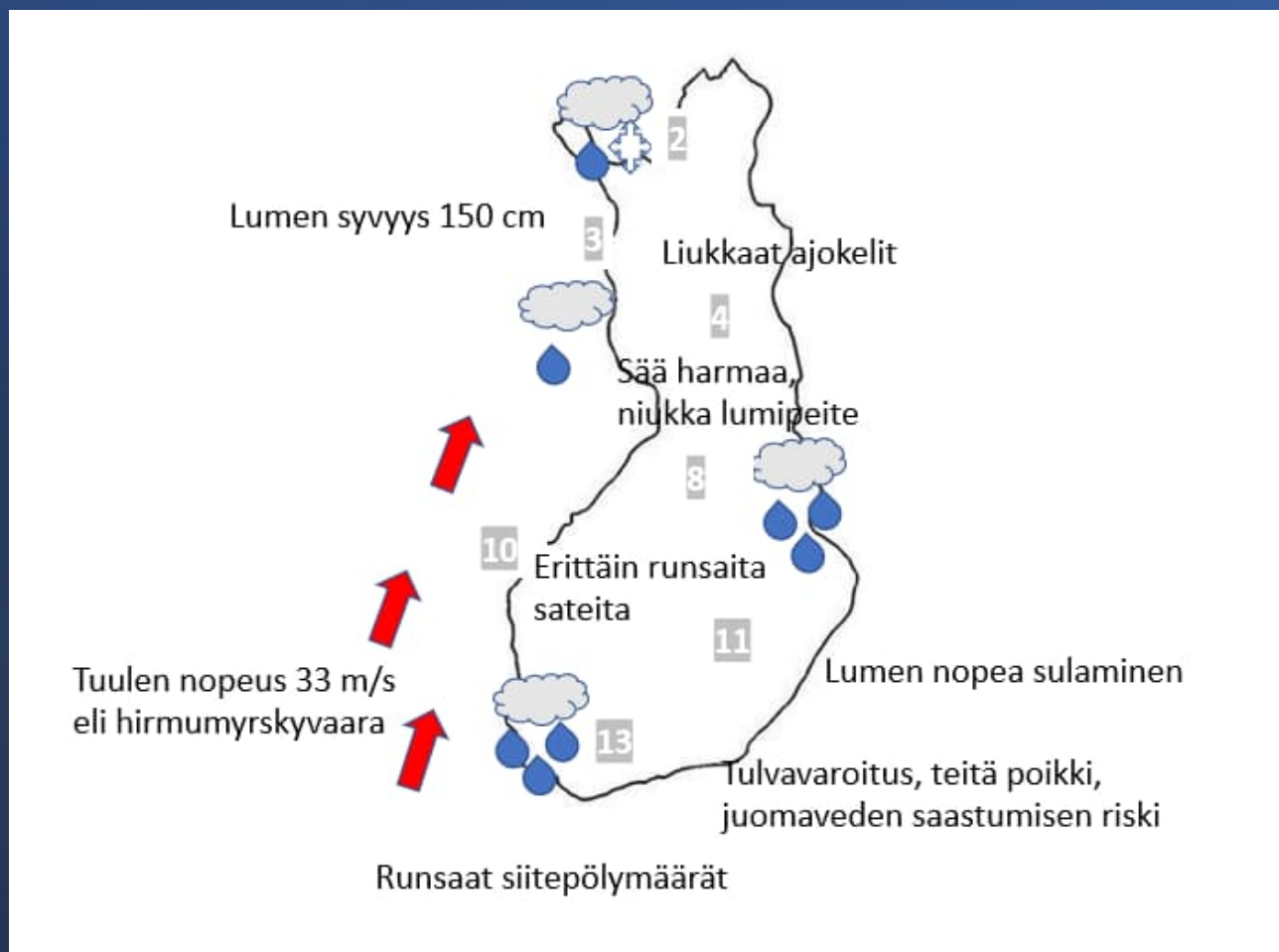
Planetaarisen terveyden julistus 2015

Ihmiskunnan terveys
on kytköksissä
luonnonjärjestelmien
tilaan.

Planetaarisen terveyden suuret haasteet



Ilmastokriisi koskettaa myös suomalaisia



Sääennuste
15. tammikuuta 2100

Lähteet: Facebook Foreca Suomi
ja Yle Luonto, 10.12.2022

Sukupuuttoaaltoja on ollut aina – mikä nyt on toisin?



Terveyskriisin tunnuslukuja

- Suomen BKT:sta 10% terveydenhuoltoon
- Sairaanhoidon 95%
- Tarttumattomat sairaudet 80%
 - Masennus
 - Tuki- ja liikuntaelinsairaudet
 - Lihavuus
 - Diabetes tyyppi II
 - Astma
- V. 2020 lopussa 130 000 työikäistä työkyvyttömyyseläkkeellä

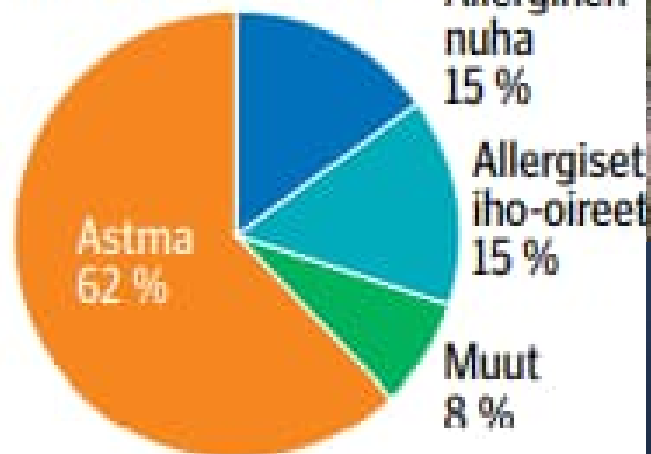
Painonhallinnan ongelmien yhteys sairastamiseen

Diabetes 10	Rasvamaksa 5	Uniapnea 5	Keuhkoembol 3,5
Virtsa karkailee 3,5	Kohtusyöpä 2,7	Lapsettomuus 2,7	Sappikivet 2,4
Maksakirroosi 2,2	Maksasyöpä 2,2	Munuaissyöpä 2,2	Verenpaine koh 2,1
Eteisvärinä 2	Psoriaasi 2	Haimasyöpä 1,9	Paksusuolisyöpä 1,8
Syd. vajaatoim. 1,8	Polven nivelrikko 1,8	Kroon. selkäkipu 1,7	Sydäninfarkti 1,7
Keskenmeno 1,7	Synnyn. anomalia 1,7	Rintasyöpä 1,6	Astma 1,6
Aivohalvaus 1,5	Sappirakon syöpä 1,5	Munuaissairaus 1,4	Depressio 1,3
Munasarjasyöpä 1,3	Ruokatorv. syöpä 1,2	Dementia 1,2	

Terveyden ja ympäristöterveyden yhteiset haasteet



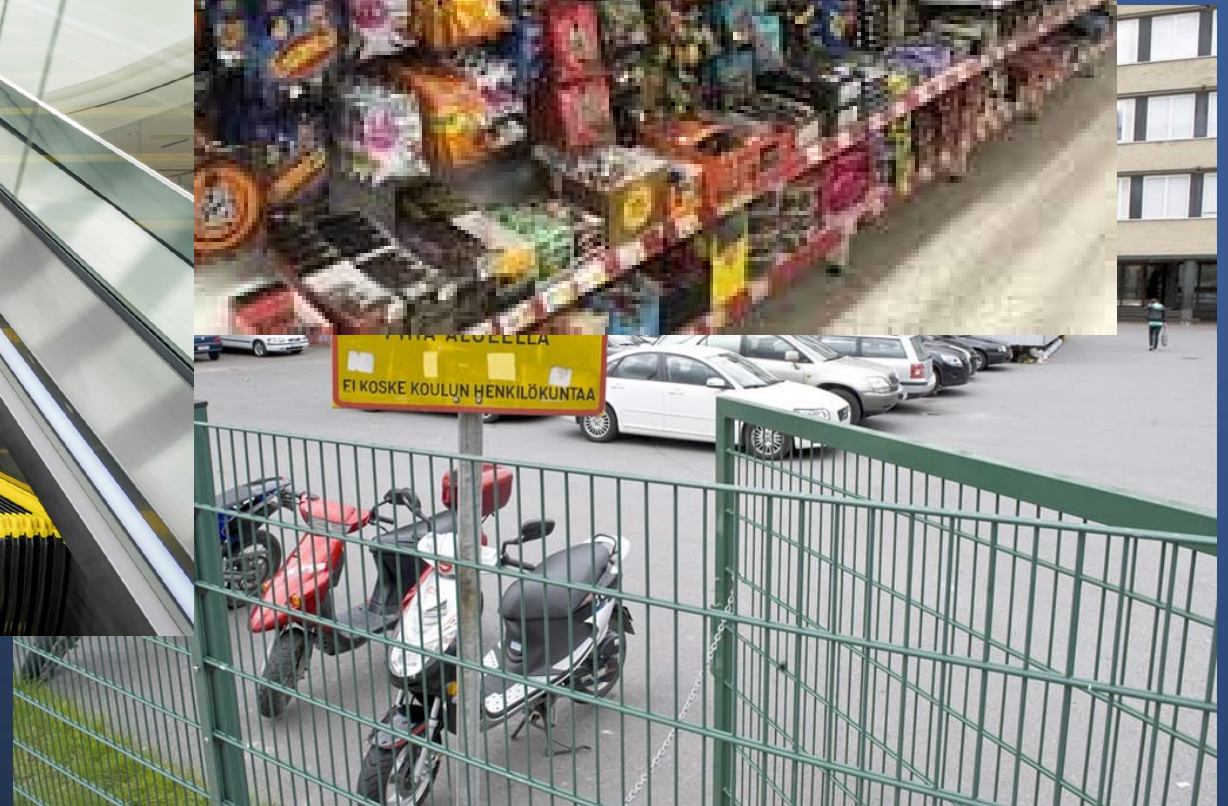
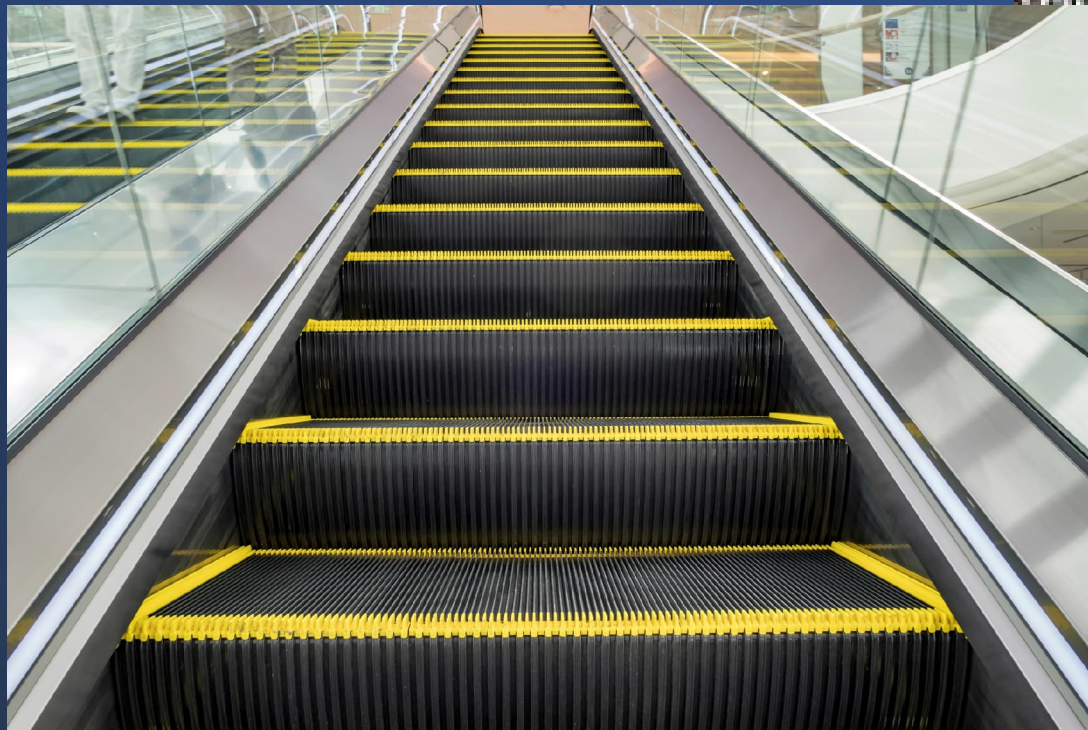
Suorat terveydenhuollon
kustannukset 332 milj. €



Liikkeen puute

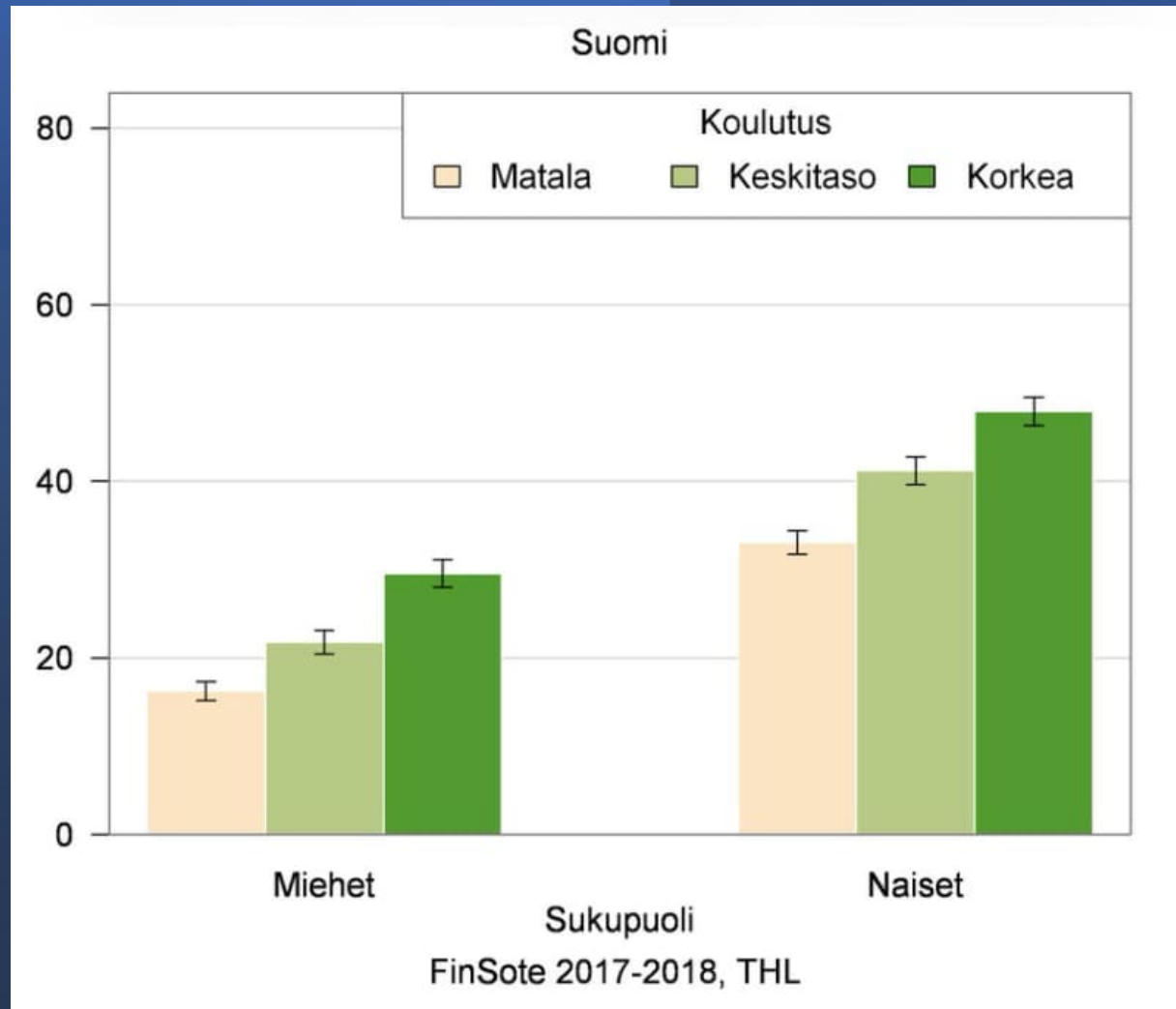


Terveyttä kampaavat ympäristöt



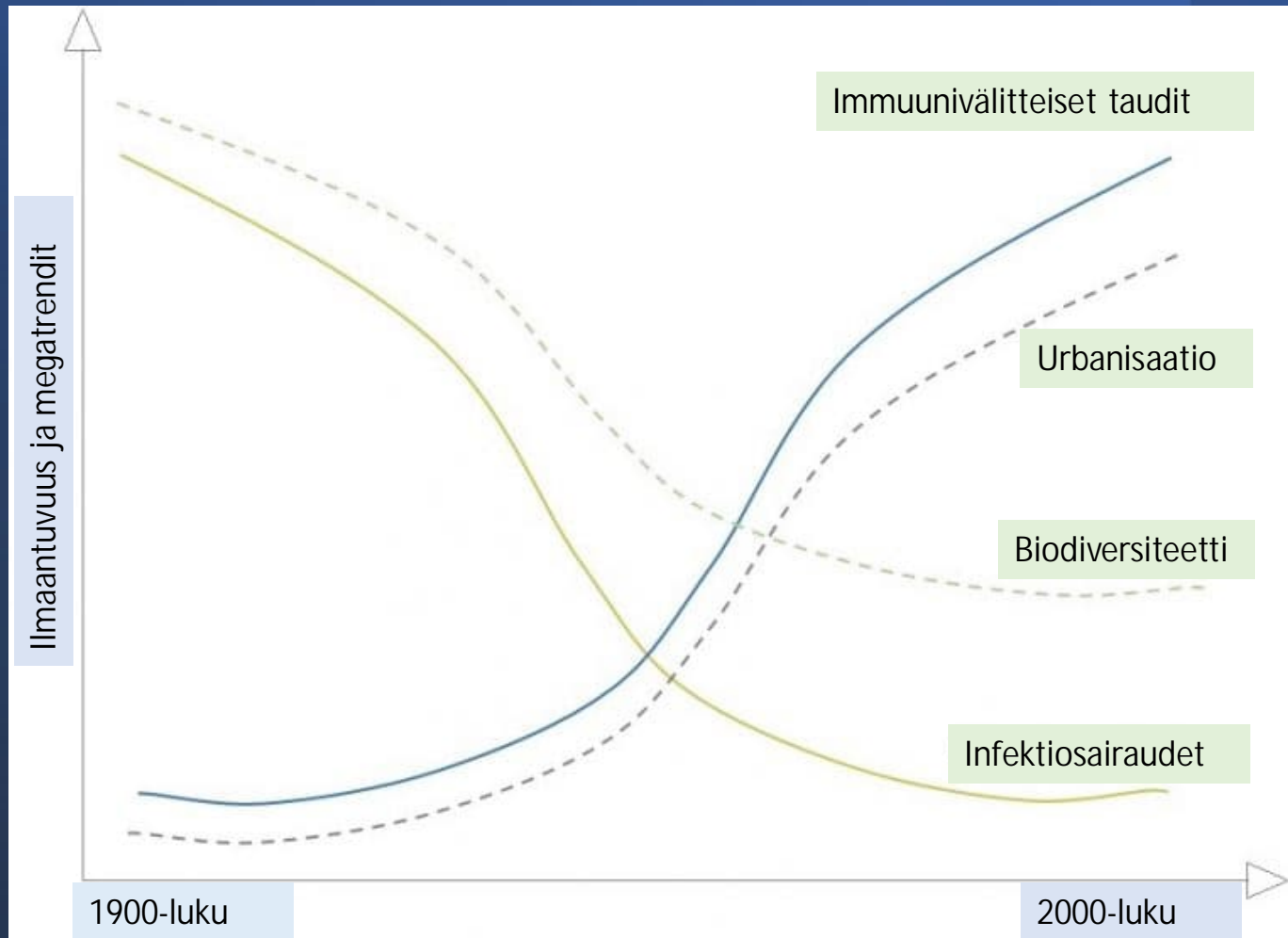
Ruokavalion kipukohtat

- Vähäisesti kuituja
- Vähäisesti kasviksia
- Eläinperäiset tuotteet

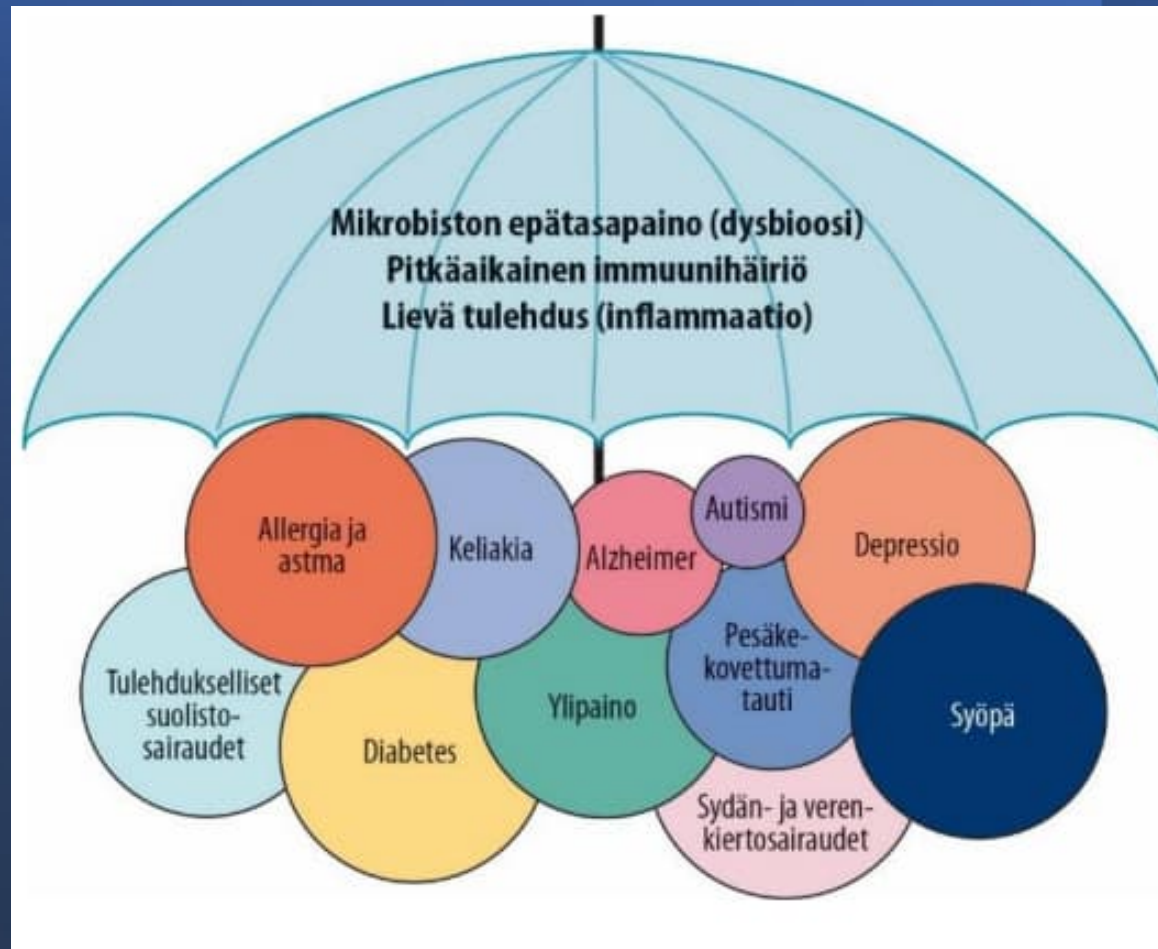




Immuunivälitteiset taudit ja megatrendit



Mukaeltu
verkkosivulta
www.hedimed.eu
6.11.2023

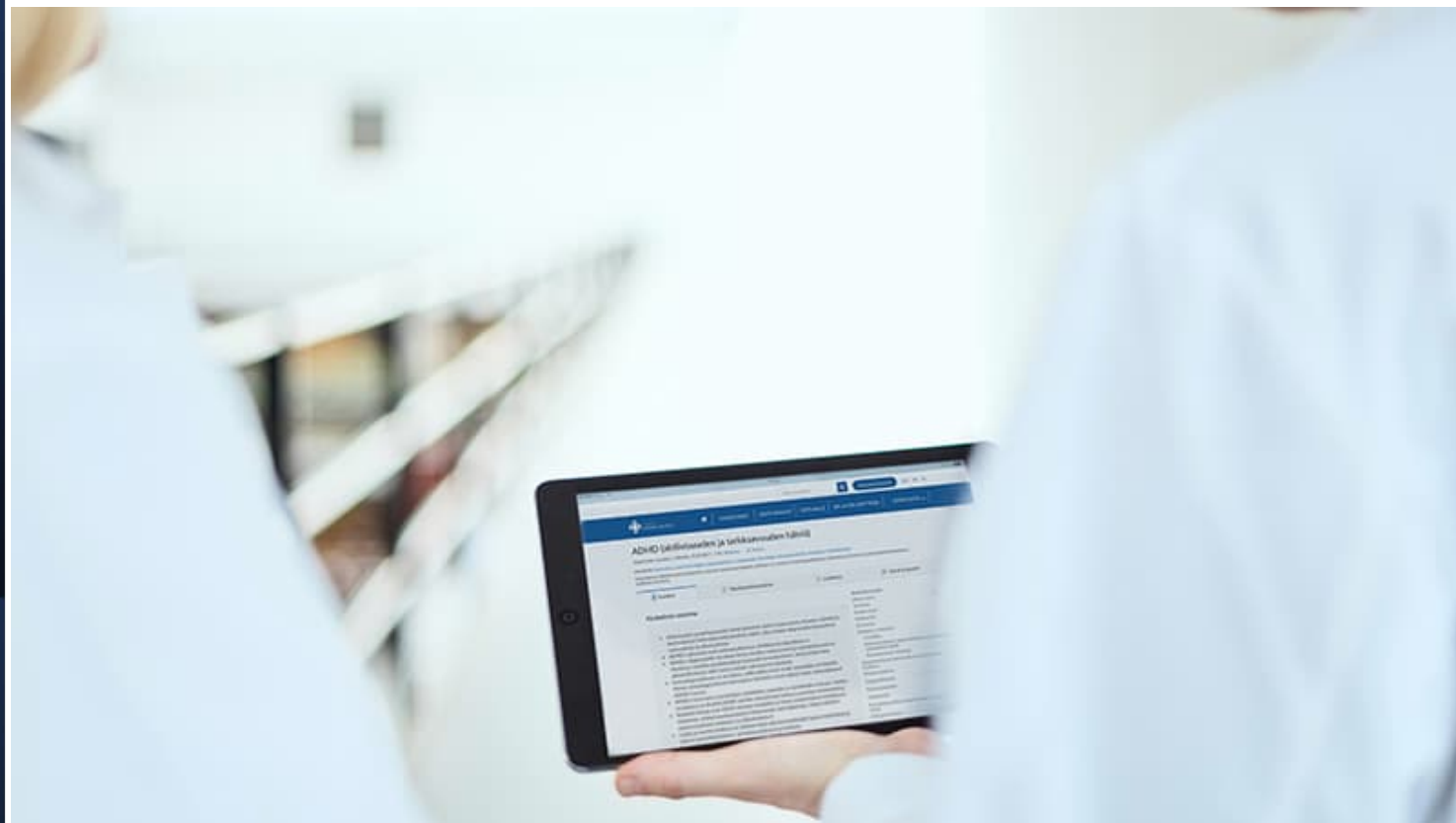


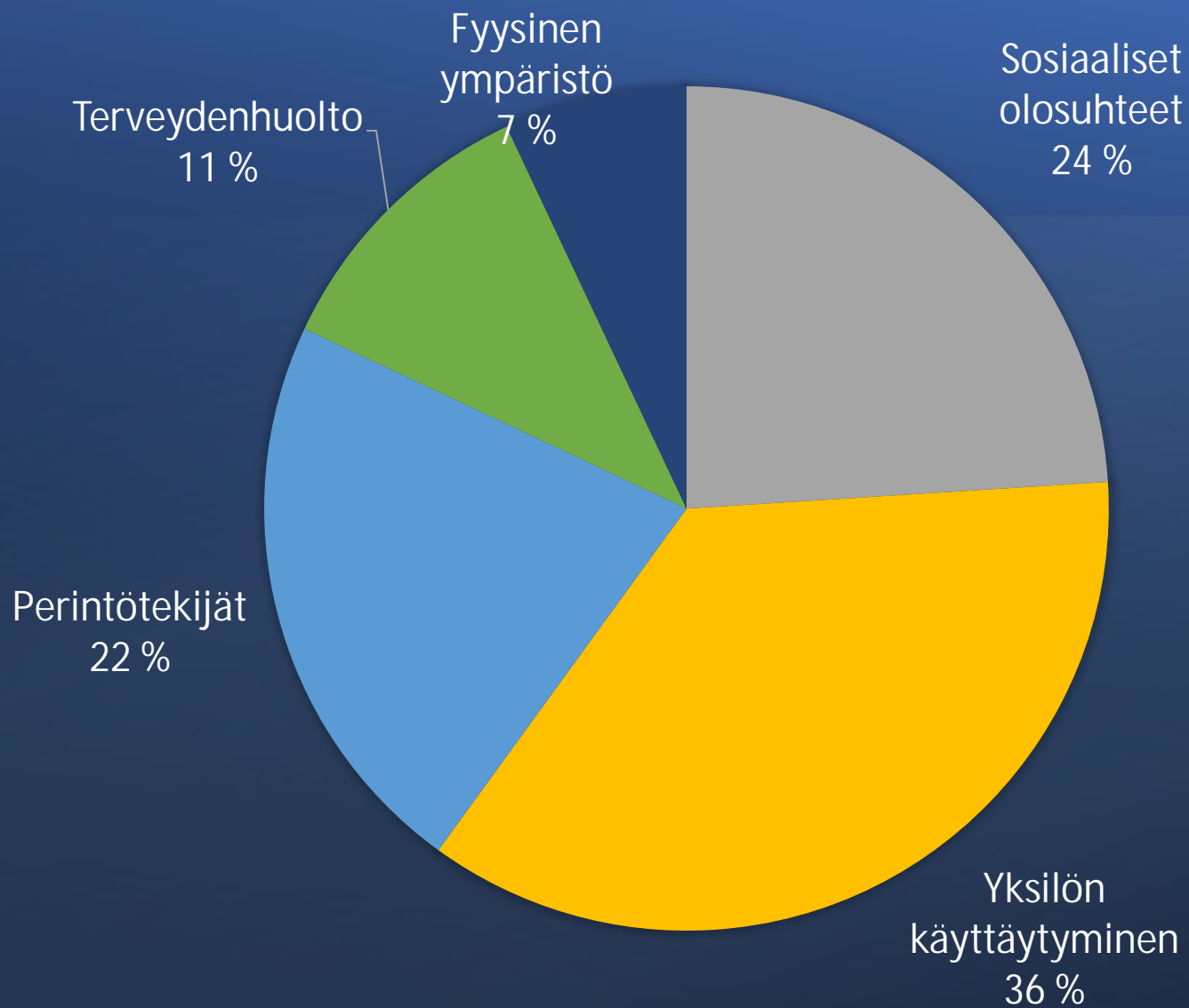
Hahtela et al, Duodecim 2019

Neurologin 45
minuuttia
– tulikohan
vaikuttavuutta?

Aika	Aihe	Huomio
00:00	Taustatiedot	Hae vahvuus
05:00	Anamneesi	Uni, ravinto, liikunta ja ulkoilu
15:00	Status	Kiinnitä potilaan huomio ongelmakohtaan
25:00	Tutkimustulokset, diagnoosin läpikäyminen, hoito-ohjeet	Valitse yksi elämäntapaohje
35:00	Lähetteet, reseptit, kirjaaminen, lausunnot...	Liikunta- ja ravitsemusneuvonta, luontoliikkuminen yms.
45:00	AIKA!	Tuliko vaikuttavuutta?

Hoitosuositukset

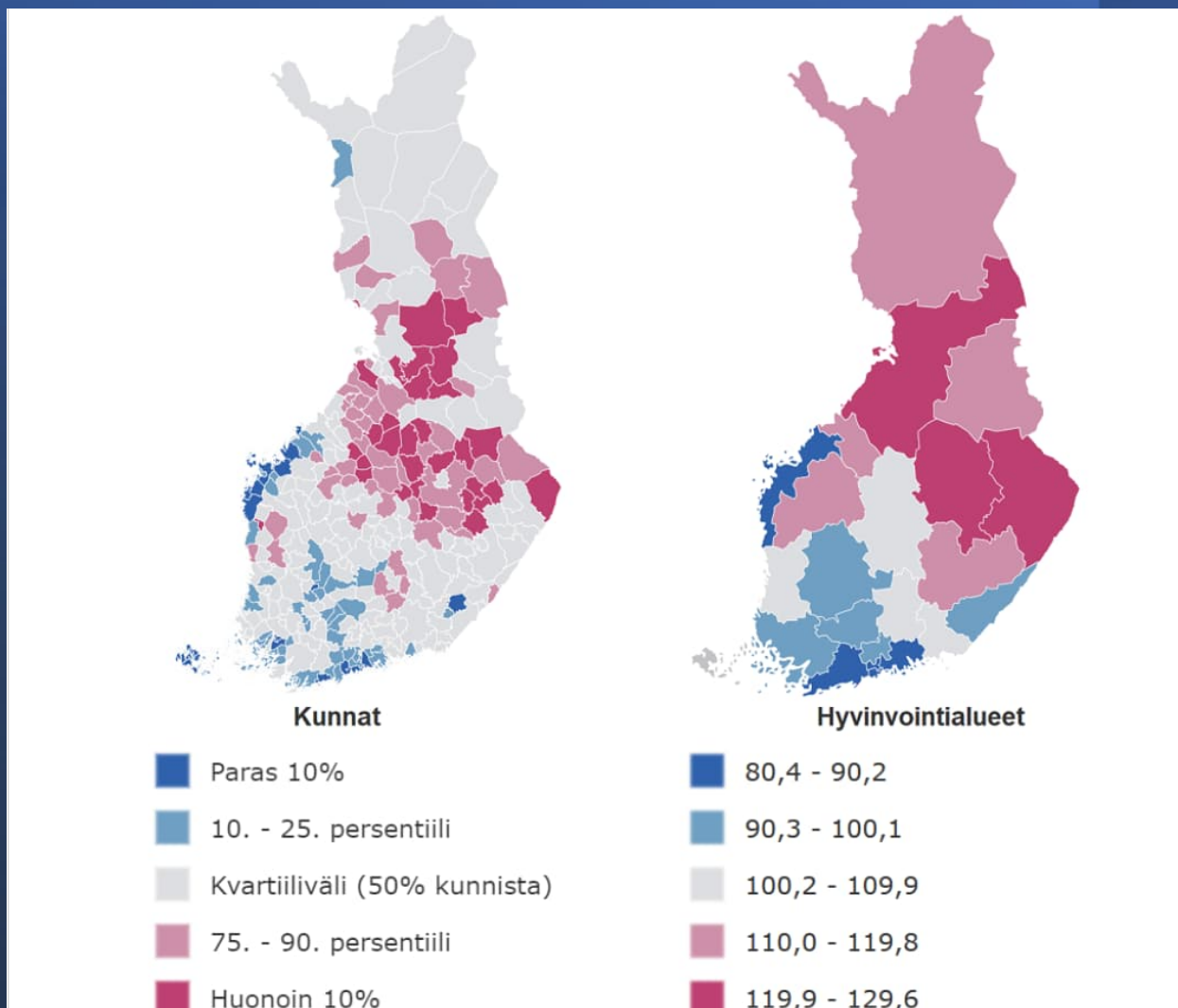




Terveyden vaikutteet

Lähde: Goinvo

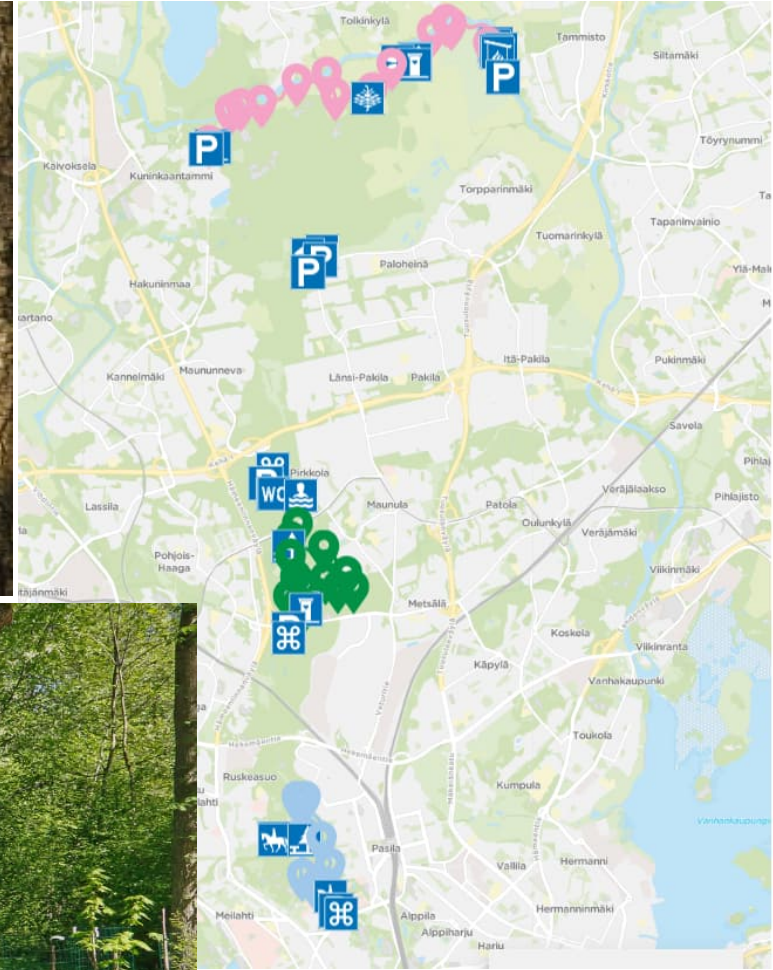
Suomalaisten kuntien ja hyvinvointialueiden erot sairastavuudessa. THL:n sairastavuusindeksi 2017–2019, ikävakioitu.



Terveyttä tukeva
lähiympäristö



Houkuttelevat liikkumisympäristöt

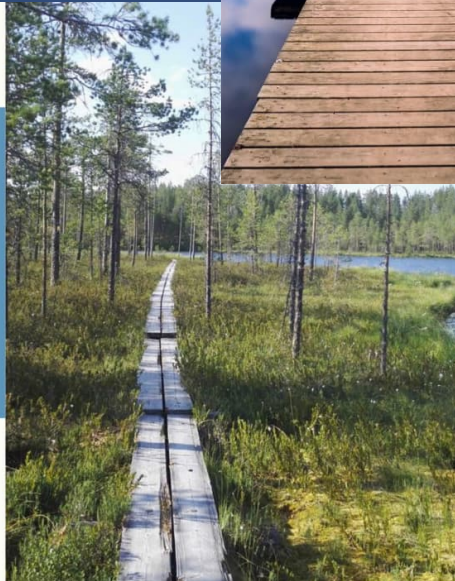


Sähköiset oppaat ja kannustimet

OPAS TYÖIKÄISILLE

Luontoliikuntavinkkejä ja
luontoliikunta mahdollisuuksia
Päijät-Hämeen alueella

Tekijä Suvi Friman



30 

6. Etsi oma mielipaikka lähiluonnossa

8

Oma mielipaikka lähiluonnossa: paikka, jossa on jotain sinua rauhoittavaa ja minne haluat palata uudelleen.

Minulla on jo mielipaikka

Lähde mielipaikallesi. Tarkastele omaa oloa ennen ja jälkeen käymisen. Huomaatko muutosta?

Minulla ei vielä ole mielipaikkaa

Varaa aikaa vähintään puolituntia ja lähde lähiluontoon avoimin mielin. Etsi paikkoja, joissa jokin miellyttää sinua. Mielipaikan löytäminen voi olla pidempi prosessi, joten palaa näille paikoille useamman kerran ja löydä itsellesi mielipaikka.

Mielipaikassa voit rentoutua ja palautua arjen kiireistä, palaa sinne ainakin kerran kuukaudessa.

7. Metsätreeni

  15

Seuraavilla sivuilla on esiteltynä viisi liikettä, jotka voit toteuttaa luontoympäristössä. Käytä apuna luonnon elementtejä kuten kiviä, kantoja, kaatuneita puunrunkoja ja puita. Valitse alta millaisen treenin haluat tehdä ja lähde luontoon.

Kevyt treeni

- Kesto 10 min
- 2 kierrosta
- 10 toistoa tai 20 s /liike
- 1 min tauko kierrosten välissä

Kovempi treeni

- Kesto 20 min
- 3 kierrosta
- 15 toistoa tai 30 s /liike
- 1 min tauko kierrosten välissä

Voit soveltaa liikkeitä itsellesi sopivaksi. Muista lämmitellä ennen harjoittelua, esimerkiksi reippaalla kävelyllä tai hölkällä.



9



LIIKUNTARESEPTI NRO 2

- Käykää kokeilemassa perheen kanssa iltarasteja, koirakin tykkää varmasti olla mukana.
[Iltarastikalenteri 2022 | Lahden Suunnistajat -37 \(Is37.fi\)](#)
- Reittejä on eri tasoisia ja pituisia ja yleensä myös perheen pienimmille on vaihtoehtoja eikä aiempaa suunnistuskokemusta tarvita
- Vanhemman lapsen kanssa voi kokeilla lukuisia hienoja maastopyöräilyreittejä. Näitä voi kulkea myös jalkaisin koiran kanssa.
[Salpausselän maastoliikuntapolut Salpausselkä Trails - Lahti](#)

C
PUDOTTAJAT
2

Ennen kokeilua ja sen jälkeen:

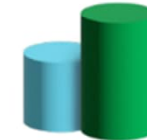
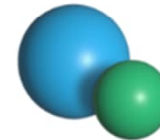
Mittauksissa hyödynnettiin itsearviointikyselyjä sekä valmiita mittaristoja terveyteen ja ympäristövaikutuksiin, kuten Terveystalon Nightingale-terveysindeksiä, diabetesriskipisteitä sekä Sitran hiilijalanjälkitestiä. Seuraavat tulokset ovat poimintoja kunkin osallistujan henkilökohtaisista tuloksista kokeilun jälkeen.

Tuloksista ei voida tehdä yleistäviä johtopäätöksiä planetaaristen elämäntapojen merkityksestä, mutta ne antavat esimerkin siitä, millaisia vaikutuksia ympäristöystävällisillä elämäntavoilla voisi olla erilaisissa elämäntilanteissa jo lyhyellä aikavälillä. Planetaarinen elämä voi olla myös terveyteko.

Lue lisää CO₂ -pudottajista osoitteessa greenlahti.fi/pudottajat.

RAIJA REPO

Raijaa mietitytti, millaisessa maailmassa lapsen lapset tulevat kasvamaan ja miten asiaan voisi itse vaikuttaa. Myös omat kolesteroliarvot huolettivat, ja muutosta hän toivoi erityisesti ruokavalioon.



MARKUS KONTIAINEN

Markuksen liikuntatottumukset olivat kokeiluun lähtiessä hyvällä tasolla, mutta uupumisoireet vaivasivat arjessa. Kokeilusta hän toivoi vinkkejä erityisesti parempaan palautumiseen.



ANNA HAKALA

Anna toivoi helpotusta ruuhkavuosien kes planetaarisen terveyden mukaisia tehtäviä voivat innostua.



LIISA JA JUHA HEINO

Liisa ja Juha olivat kiinnostuneita yleisest terveellisistä elintavoista sekä siitä, miten kuten parveketta – voisi elävöittää.



Luonto mukaan ohjeistuksiin

- Päätä juoksu- tai muu urheilutreenisi 15 minuutin venyttelyyn lähimetsässä
- Hyödynnä puita tukipintoina
- Venyttely joustavalla sammaleella on lempeämpi lihaksistolle kuin kova lattia
- Viimeiste treeni muutaman minuutin rentoutumisella selinmakuulla mättäällä
- Ota lopuksi kengät pois jalasta ja kävele polkua pitkin kotiin. Jalkapohjat saavat samalla hierontaa ja monipuolinen tunto/paineaististimulaatio kiihdyttää verenkiertoa.

**PUDOTTAJAT**

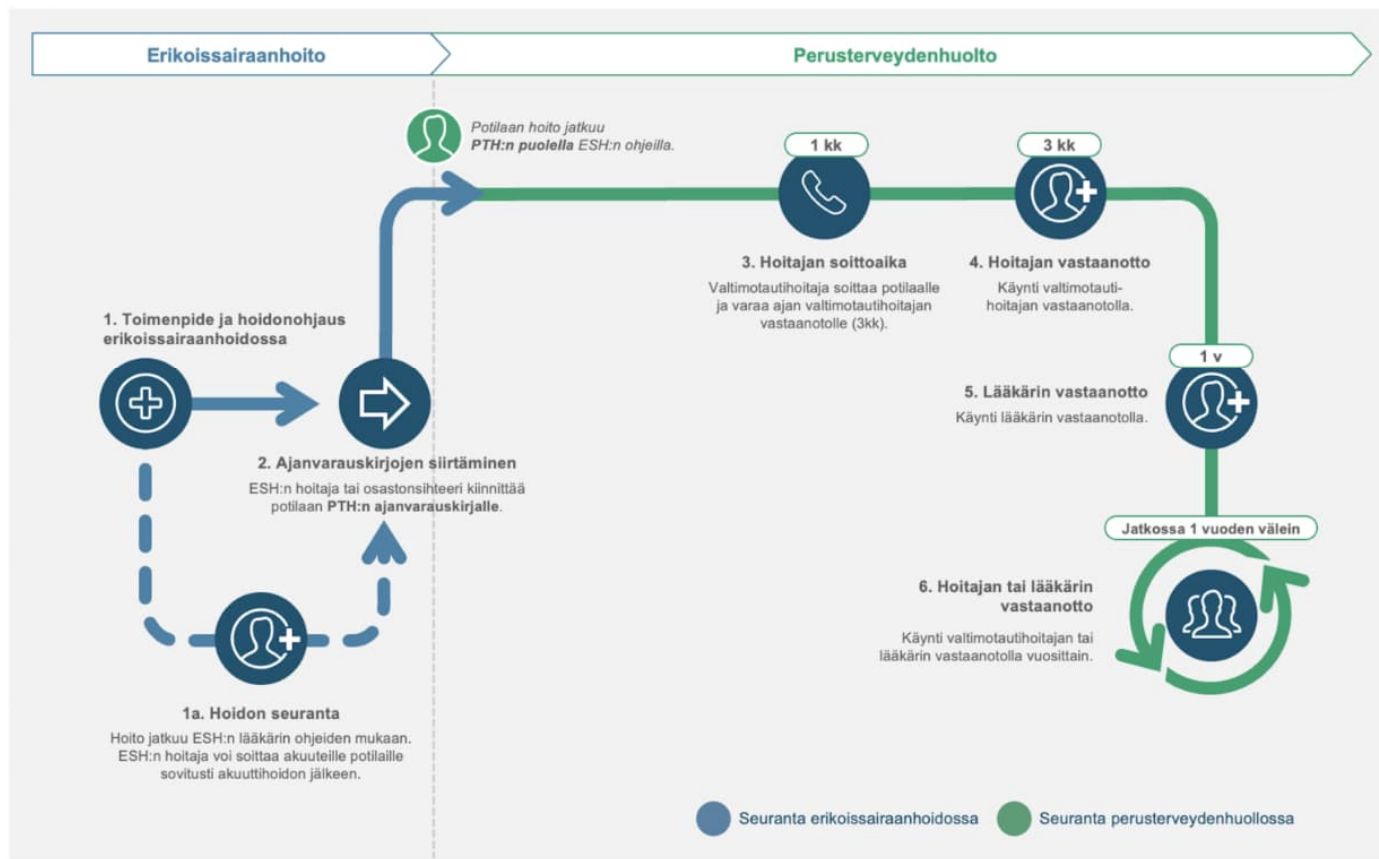


Liikuntaneuvonta ja luontoliikuntaneuvonta



Ruohonjuuritasolle ulottuvat hoitopolut

Valtimotautipotilas perusterveydenhuollossa



Ravitsemusneuvonta

Portaat kohti kestäväää syömistä



- 

1 Yksi helppo tapa totutella papuihin on sekoittaa papuja tai papuvalmistetta, kuten härkäpapuruuhetta, tavallisen tutun ruuan sekaan. Esimerkiksi härkäpapuruuhe ja kauraproteiinivalmisteet sopivat jauhelihakastikkeeseen ja laatikkoruokiin. Punaiset linsit tekevät juuressoseikeitosta tukevampaa ruokaa.
- 

2 Valkoiset viljavalmisteet kannattaa vaihtaa tummiin. Ruisleipä ja puurohiutaleet ovat täysjyväää, samoin tumma makaroni. Valkoisen riisin tilalla käteviä ovat kotimaiset viljalisäkkeet, esimerkiksi ruokakaura, -ohra ja -ruis.
- 

3 Kokeile lihan tilalla ja rinnalla kotimaisia kalavalmisteita.
- 

4 Siemeniä ja pähkinöitä voi ripotella salaatin tai jogurtin päälle tuomaan ruokaan hyviä kasvirasvoja.

<https://www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin>



Valtion ravitsemusneuvottelukunta
Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositukset
käytäntöön -hanke/ Kansallinen Ikäohjelma vuoteen 2030
Ulkoasu: Graforma/Tiina Kuoppala
Kuvat: Timo Peedu
Paino: Grano Oy, 2023

Itsehoito-ohjelmat

Hyvinvointia luonnosta

Aloitussivu

1. MISTÄ ON KYSE?

2. TYÖKALUJA

1. Mieli puu
2. Harjoita havaintoja
3. Läsnäolon hetki

4. Kiinnity kaikilla aisteilla

5. Kehon kuulumiset
6. Tietoinen kävely
7. Viikkopolku
8. Metsää puilta

4. Kiinnity kaikilla aisteilla

Arjen kiireentuntu houkuttelee nopeisiin reaktioihin. Mielen valtaa helposti rauhattomuus. Stressittömänäkin hetkenä voi olla vaikeaa saada ajatukset asettumaan.

Tämän harjoituksen avulla opit keskittämään tarkkaavaisuuttasi ja siirtämään mieleen tuluvia ajatuksia tuonnemmaksi.

Harjoitus (5 min)

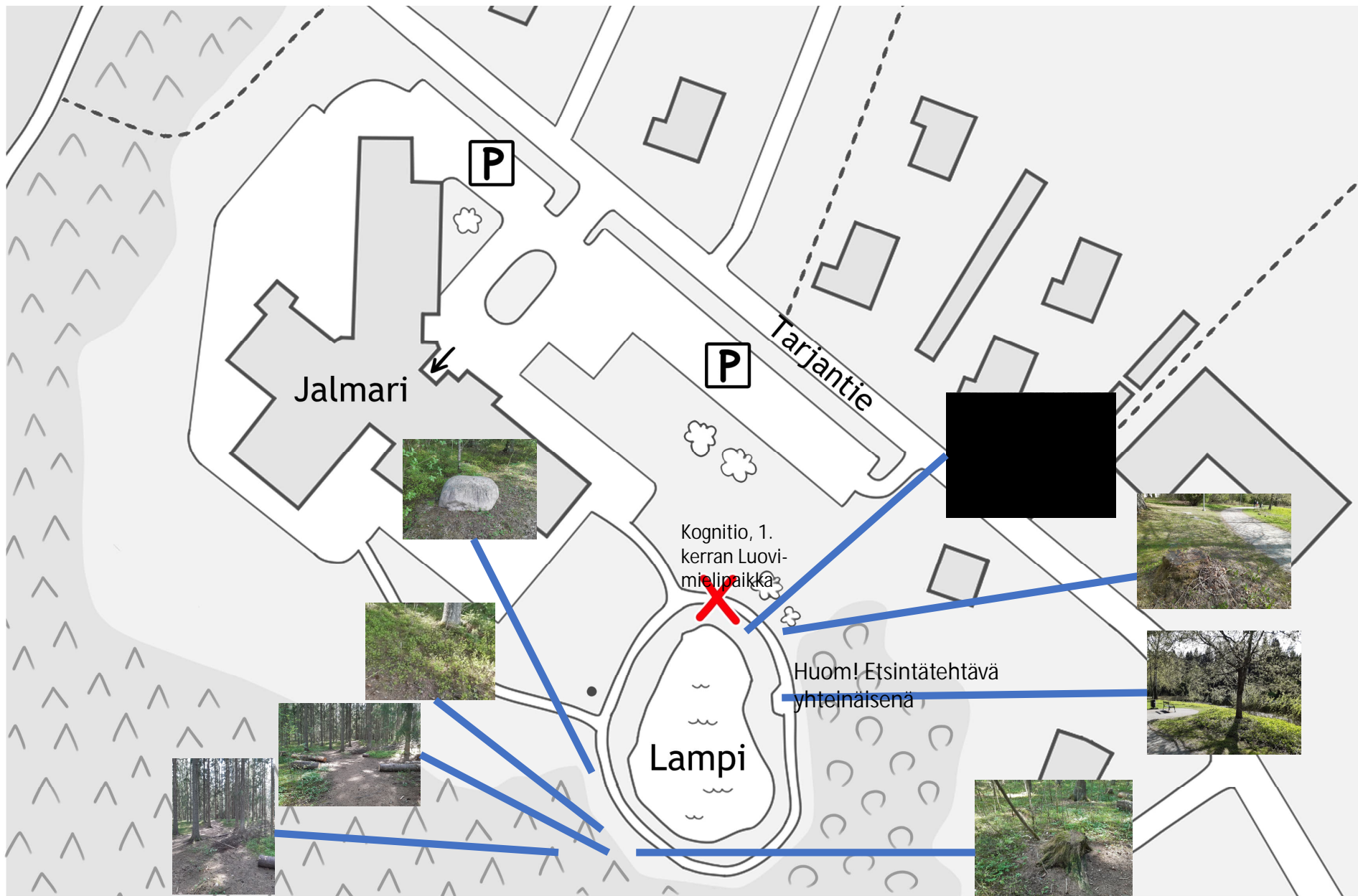
1. Pysähdy luonnossa, ja katsele ympärillesi. Millaisia puita ja kasveja näet?
2. Valitse jokin sinua kiinnostava puu tai kasvi. Kiinnitä kaikki huomiosi siihen.
3. Seuraa katseellasi ensin hitaasti kohteen ääri viivoja.
4. Vietä hetki aikaa katsellen kohteesi korkeinta osaa. Katsele sitten niitä osia, jotka liittyvät sen maahan.

Virtuaaliapuri Milli



Terveysmetsät





Treenit metsässä

Netta Malinen

METSÄTREENI



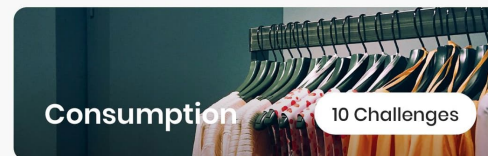
www.luontohaaste.fi



**Metsätreeni – haasta itseäsi luonnon
kuntosalilla**

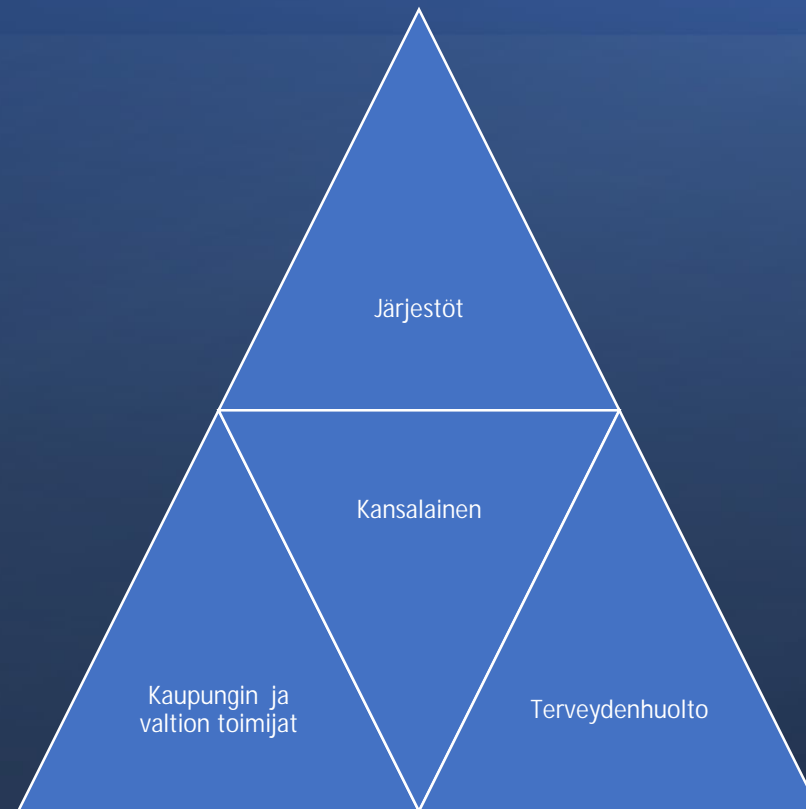
Planetaarisesta näkökulmasta tukea elämäntapa- muutokseen?

Choose an action area in
which you would like to
start a challenge.



[Explore more](#)

Ratkaisuja yhteistyöstä



Tutkimusyhteistyö

Arkipäivän vinkkejä ja
positiivista otetta

KIITOS!

