

GREEN CARE – TOIMINTA

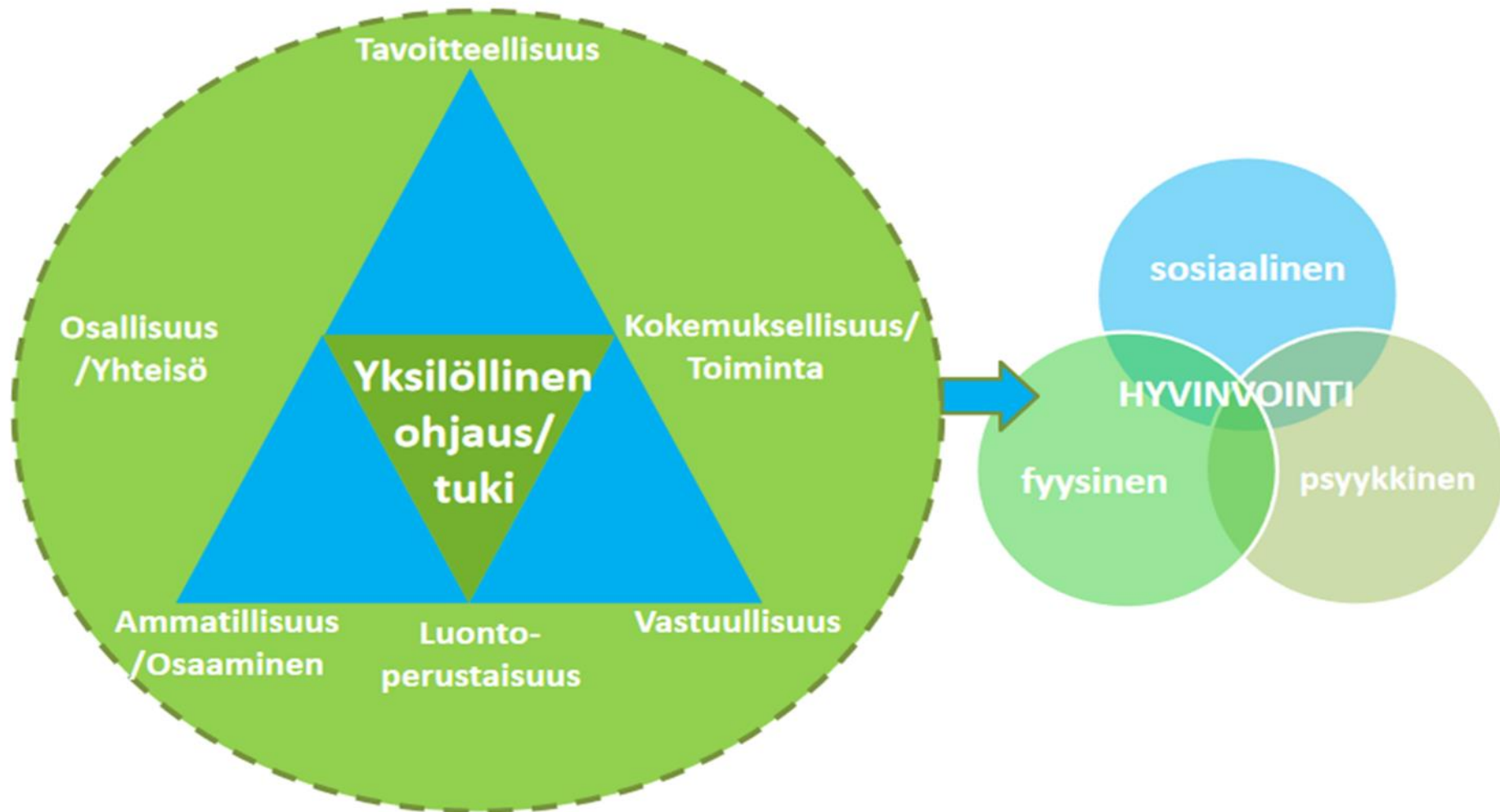
Kaupunkipuistoissa sekä viher- ja
retkeilyalueilla

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=BE2VNFM4-QG](https://www.youtube.com/watch?v=BE2VNFM4-QG)

KATRI PALPATZIS

- Fysioterapian opettaja Karelia Ammattikorkeakoulu/Joensuu
 - Yrittäjä Hyvää Luonnollisesti Oy./Joensuu
- 2 vuotta projektipäällikkönä Green Care GREEN KARELIA –
hankkeessa
- Useita vuosia fysioterapiaa ja kuntoutustyötä, jossa ollut mukana luontoperustaiset menetelmät
 - Floristi 1986 😊
- Maalta kotoisin, isä opettanut luonnon kunnioittamisen

Suomalainen Green Care -toimintatapa



Kuva 1. Green Care -toimintavan peruselementit: luontoperustaisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus; sekä perusedellytykset: tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus.

	METSÄ 	VESISTÖ 	ELÄIN 	PUUTARHA 	MAATILA 
TERAPIA JA KUNTOUTUS	Luontoavusteinen terapia	Terapia vesistöympäristössä	Eläinavusteinen terapia	Puutarhaterapia	Terapia maatai metsätilaympäristössä
HYVINVOINNIN JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN	Luonnon terveyttä edistävä ja ylläpitävä käyttö	Kuntouttava kalastus tms.	Sosiaalipedagoginen eläintoiminta	Sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta	Kuntouttava toiminta maatilalla tai metsänhoidossa
KASVATUS JA OPETUS	Luontoavusteinen pedagogiikka	Pedagogiikka vesistöympäristössä	Eläinavusteinen pedagogiikka	Pedagoginen puutarhatoiminta	Pedagoginen toiminta maatai metsätilalla
OHJATTU HYVINVOINTIA TAVOITTELEVA PALVELU	Hyvinvointipalvelu metsäympäristössä	Hyvinvointipalvelu vesistöympäristössä	Hyvinvointipalvelu eläinavusteisesti	Hyvinvointipalvelu puutarhaympäristössä	Hyvinvointipalvelu maatilaympäristössä
OMAEHTOINEN VIRKISTYS- JA HARRASTUSTOIMINTA	Oleskelu ja liikkuminen luonnossa	Kalastus, luonnonvesi- ja avantouinti, luistelu, melonta	Vuorovaikutus eläinten kanssa harrastuksena	Puutarhanhoito harrastus- tai virkistystoimintana	Maanviljely tai metsänhoito harrastuksena
					

Green Care perustuu eko- ja ympäristöpsykologisiin teorioihin

1. **Tarkkaavuuden elpymisen teoria:** ART (attention restoration theory; R.&S. Kaplan 1989, 1995) rakennetussa ympäristössä tarkkaavuus kuormittuu, luontoympäristössä elpyy.
2. **Stressiteoria;** Kuormituksesta aiheutuvan stressin psykofyysinen elpyminen luonnossa (Roger Ulrich 1991).
3. **Biofilia** (Kellert ja Wilson, 1993)
 - Ihmisellä on synnynnäinen ja vaistonvarainen tarve olla yhteydessä luontoon, evoluutio
4. **Kokonaisvaltaisia näkemyksiä**
 - Luontomielipaikat psyykkisessä itsesäätelyssä (Korpela, 1998)
 - Kokonaisvaltainen luontokokemus KOLU (Salonen, ym., 2016)

Luonnossa vietetyn ajan terveysvaikutuksia tutkitusti

- 3 min. luontokuvien katselu näkyy aivojen alpha-aalloissa
- 5-10 min. syke, verenpaine ja hengitystiheys laskevat, kortisolitaso laskee
- 20 min. mieliala kohenee
- 60 min. tarkkaavaisuus lisääntyy
- 2 h. elimistön puolustusmekanismit elpyvät
- 5h./kk. Positiiviset tunteet lisääntyvät



Tutkimustuloksia

- Vihreimmillä alueilla asuvilla miehillä oli 5% vähäisempi riski kuolla sydäntautiin ja 11% pienempi riski kuolla hengitystiesairauteen. (Korpela, K. 2014)
- Luontoympäristöt ovat suomalaisille tärkeitä mielipaikkoja. (Korpela, Ylen, Tyrväinen & Silvennoinen, 2018)
- Paljon ulkona liikkuvilla ihmisillä on 50% vähemmän mielenterveysongelmia (Michell, 2013)
- Viheralueiden saavutettavuus edistää terveyttä ja jopa pidentää elinikää (Michell & Popham, 2008)
- Luontoympäristön on todettu parantavan tehokkaasti työperäisestä, kroonistuneesta stressistä kärsivien ihmisten hyvinvointia. (Jung ym. 2015)
- Metsäympäristö lieventää esim. tarkkaavaisuushäiriöistä kärsivien lasten oireita ja parantaa keskittymiskyä. (Tyrväinen & Jäppinen 2014)
- Kaiken tyyppiset viherympäristöt tuottavat ulkoilijoille psyykkistä hyvinvointia. Tutkimus osoitti myös, että luonnossa ulkoilun määrällä oli yhteys emotionaaliseen hyvinvointiin. (Korpela & Paronen, 2010)
- Hyvinvoiva ja runsas luonto tarjoaa lapselle monipuolisia mikrobikontakteja. Tämä haastaa lapsen elimistön puolustusjärjestelmää, jolloin sen on mahdollista kehittyä vahvaksi. (Haahtela ym.2017)

Esimerkkejä ulkomailta

- Japanin Terapiametsät Forstry Therapy bases
 - Metsäkylvyt (Shirin-yoku), oleskellaan ja kuljetaan sertifioiduissa terapiametsissä
 - Lääkärin ohjauksessa tehtäviä metsäkylpyjä saatavana
 - Tutkijat ja asiantuntijat sertifioivat metsäterapiakäyttöön ehdotetut metsät
- Etelä-Korea
 - Metsähallitus avasi ensimmäisen terveyttä edistävän metsän 2009
 - Vuonna 2015 kohteita oli jo 24
 - Vierailulle on mahdollista mennä erityisen metsän terveysvaikutuksiin perehtyneen ohjaajan kanssa (165 ohjaajaa koulutettu)
- Tanskan Terveysmetsä Octavia
 - Köpenhaminan yliopiston tutkimusympäristö
 - Mitkä luonnon ominaisuudet, piirteet ja toimintatavat tukevat mielenterveyttä?
 - Kahdeksan erilaista tilaa, jotka on suunniteltu tarjoamaan erilaisia elpymistä tukevia ominaisuuksia
 - ”Tiloissa” on hyödynnetty maisema-arkkitehtuurin suunnittelukonsepteja, joita ovat seesteisyys, tilan ja vapauden tuntu, luonnontilaisuus, lajirikkaus, suoja, kulttuuri ja näköala
- Yhdysvallat
 - Luonto- ja metsäterapeuttinen koulutus aloitettiin 2015

Esimerkkejä kotimaasta

- Ikaalinen <https://oivaseutu.fi/miksi-metsa-rauhoittaa/>
- Forssan virkistysalueet <http://www.hameenvirkistysalueyhdistys.fi/>
- Ulkokuntosalit <https://www.jyvaskyla.fi/liikunta/ulkoilu-ja-virkistys/ulkokuntosalit>
- Puistojumppaa ja -humppaa <https://www.sttinfo.fi/tiedote/pumppaa-jumppaa-punnerra-ja-ponnista-sukellukseen?publisherId=60579873&releaseId=67401586>
- Kansallispuistot <https://www.luontoon.fi/kansallispuistot>
- Retkeily ja ulkoilu ohjatusti <https://www.vihti.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/retkeily-ja-ulkoilu/>
- Luontoretket ohjatusti <https://www.tampere.fi/asuminen-ja-ymparisto/ymparisto-ja-luonto/luonnon-virkistyskaytto.html>
- Terveysmetsäpolut <https://www.hyvinkaa.fi/muut-sivut/uutissivut/kuulutukset1/terveysmetsapolun-rakentaminen-kaynnistyy-hyvinkaalla/>

Green Caren mahdollisuudet kaupunkipuistoissa, viher- ja retkeilyalueilla

- Yhteistyö
 - Koulut ja oppilaitokset
 - Asiantuntijat
 - Green Care hyvinvointipalvelujentuottajat
- Suunnittelu
 - Sijainti ja saavutettavuus (300m. Lapset ja ikäihmiset)
 - Houkuttelevuus kaikille asukkaille
 - Lapset
 - Y-ikäpolvi
 - Esteettinen, eri aisteille elämyksiä
 - Esteettömyys, riittävästi lepopaikkoja
- Mitä muuta...tieto palveluista, markkinointi?

LUONTO- JA EKOSYSTEEMIPALVELUT EIVÄT SÄILY KAUPUNGEISSA ILMAN VIHERALUEITA

Lajien säilymisen kannalta on tärkeää säilyttää luonnon monimuotoisuus sekä luoda katupuu-, piha- ja kattoistutuksia.

Kiitos mielenkiinnostanne!

Katri Palpatzis

Puh. 040 74 24 550

luonnolisestihyvaa@gmail.com

21.8.2019

Katri Palpatzis/Hyvää Luonnollisesti Oy



Lähteet

- Green Care Finland ry. 2019 <http://www.gcfinland.fi/>
- Haahtela, T. <https://blogi.thl.fi/luonnon-monimuotoisuus-ja-ihmisen-terveys-kulkevat-kasi-kadessa/>
- Lyytinen, J. & Reini, A. 2018. Metsä, hyvää mieltä ja rentoa oloa metsästä.
- Tyrväinen, L., Savonen, E-M. & Simkin, J; Kohti suomalaista terveystermien mallia. 2017. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus.
- Rappe, E., Kotilainen, H., rajaniemi, J. & Topo, P; Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö, 2018. Ympäristöministeriön julkaisu.
- Ylilauri, M. & Yli-viikari; Kohti luonnollista hyvinvointia; 2019 <https://osuva.uwasa.fi/handle/10024/8172>