

# Hyvinvointia puistoista ja puutarhoista



Kaupunginpuutarhurien seuran kesäluentopäivät 22.8.2019, Forssa  
Dos. Erja Rappe



Ikäinstituutti

# Sisältö

- Puisto ja puutarha ympäristönä
- Mitä on hyvinvointi?
- Viherympäristöt ja hyvinvointi
- Hyvinvointivaikutuksia välittävät tekijät
- Ajankohtaiset ilmiöt ja tärkeät asiat: kaupungistuminen, helle, stressi, fyysinen aktiivisuus ja ulkona olo, kansalaisyhteiskunnan vahvistaminen
- Viherympäristöjen välttämättömyys

# Puisto ja puutarha ympäristönä

- **Fyysinen:** luonto ja rakennettu
- **Psyykinen, kognitiivinen:** aistittu, havaittu, ymmärretty, koettu ympäristö, henkilökohtaiset merkitykset
- **Sosiaalinen:** suhteet ihmisten välillä (vuorovaikutus, luottamus), yhteisöt, erilaiset roolit, vaikuttamisen väylät, osallisuus, yhdenvertaisuus
- **Kulttuurinen, symbolinen:** arvot, asenteet, normit, odotukset, tavat, merkitykset
- **Toiminnallinen:** tarjoumat, palvelut, esteettömyys, saavutettavuus, käytettävyys.

# Mitä on hyvinvointi?

- Hyvinvointi, terveys ja elämän laatu (onnellisuus, tyytyväisyys) liittyvät läheisesti toisiinsa: useita käsitteitä käytössä
- **Biolääketieteellinen:** objektiivinen, mitattu, määrittely perustuu raja-arvoihin, joiden perusteella tehdään arvio yksilön tai väestön terveydentilasta
- Psykologinen: hyvä olo, toimintakyky ja turvallisuuden kokeminen
- Positiivinen: fyysinen, henkinen ja sosiaalinen tasapaino, voimavarat ja niiden kehittäminen, resilienssi, elämäntaidot
- **Biopsykososiaalinen:** yhteydessä sisäiseen elämysmaailmaan, psyykkiseen kehitykseen, elimistön toimintaan ja vuorovaikutukseen ympäristön kanssa.
- **Koettu terveys/hyvinvointi** = yksilön oma kokemus

# Viherympäristöt ja hyvinvointi

- Yhteisymmärrys siitä, että luonto voi edistää terveyttä ja hyvinvointia
  - Yhteys vahva kuolleisuuden ja koetun mielenterveyden välillä (van den Berg ym. 2015)
- Saavutettavuus korostuu!
  - Vihreimmillä alueilla pienempi kuolemanriski erityisesti heikommin toimeentulevilla ja iäkkäillä (Mitchell & Popham 2008, Takano ym. 2002)
  - Asuntoa ympäröivän viheralueen määrä ja siellä käyntien useus ovat yhteydessä koettuun terveyteen: mitä enemmän viheralueita ja mitä useammin siellä oleskelee, sitä parempi koettu terveys, henkinen hyvinvointi ja kognitiivinen toimintakyky etenkin lapsilla, heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevilla ja iäkkäillä asukkailla (Rappe ym. 2006, ten Brink ym. 2016, WHO 2016).



# Hyvinvointivaikutuksia välittävät tekijät

(Hartig ym. 2014, Kuo 2015)

- Elinympäristön laatu: puhtaampi, viileämpi ilma, vähemmän häiritsevää melua, luonnonvalon vaikutukset (D-vit. melatoniini, verenpaine)
- Stressin lievittyminen, tiedollisten toimintojen elpyminen
- Mielialan paraneminen
- Immuunijärjestelmän altistuminen monimuotoiselle mikrobistolle, kasvien erittämät haihtuvat orgaaniset yhdisteet (mm. fytonsidit)
- Sosiaalisen vuorovaikutuksen ja yhteisöllisyyden lisääntyminen
- Lisääntynyt fyysinen aktiivisuus ja toimeliaisuus

## Muutos havaitaan

- Biomarkkerit (kortisoli, tulehdusvälittäjäaineet, kasvutekijät..), mittaukset (sykeväli, verenpaine...), aivojen kuvantaminen, itsearvioinnit, aluetiedon yhdistäminen terveystietoihin

# Ajankohtaiset ilmiöt

- Kaupungistuminen ja väestön ikääntyminen
- Ilmastonmuutos
- Terveyttä heikentävät elintavat
- Yhdyskuntien monipuolistuminen ja –arvoistuminen
- Alueellinen eriytyminen
- Muutosten hallinnan epävarmuus, irrallisuus
- Tuotteistaminen, palvelullistaminen

# Kaupungistuminen

- Yli  $\frac{3}{4}$  eurooppalaisista asuu kaupunkialueilla
- Kaupunkien väestö ikääntyy
  - Ympäristötekijöiden vaikutus hyvinvointiin lisääntyy
- Kaupungistuminen tuottaa terveysongelmia
  - 1/4 sairauksista johtuu ympäristöstä *Marina Maiero WHO*
  - Stressi ja vähäinen liikkuminen yleistä: mielenterveyden ongelmat, sydän- ja verisuonitaudit, diabetes 2, syövät
- Viherympäristöt voivat vähentää tarttumattomien tautien esiintymistä parantamalla elinympäristön laatua ja vaikuttamalla ihmisten käyttäytymiseen.

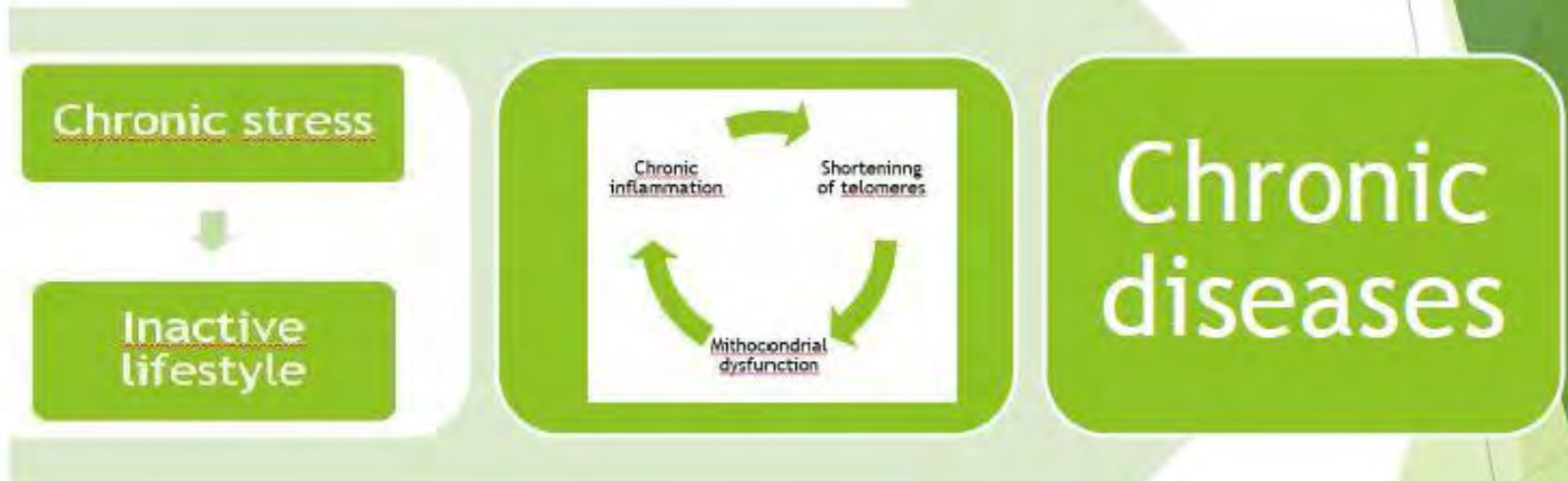


# Helle – istuta puut ajoissa!

- Ilmastonmuutos lisää helleaaltojen esiintymistä
  - Helteestä kärsivät eniten ihmiset, joilla on kroonisia sairauksia sekä iäkkäät ja lapset
  - Voimakas auringonpaiste ja kuumuus vaurioittavat myös rakenteita
  - Ennenaikaisia kuolemia kun vrk:n keskilpt ylittää 20 C (380 kpl 2018 THL)
- Kasvillisuus
  - Alentaa lämpötilaa sekä varjostamalla rakenteita että sitomalla energiaa haihduntaan
  - Puistot 1–7 C viileämpiä kuin ympäröivät rakennetut alueet – voivat vähentää helteestä johtuvia kuolemia paikallisesti (ten Brink ym. 2016).

# Stressi

- Stressissä elimistön tasapainotila järkkyy
- Stressaavista tilanteista selviäminen voi lisätä elimistön ja mielen joustavuutta mutta epäonnistuminen kuormittaa.
- Pitkittänyt stressi vaurioittaa solujen aineenvaihduntaa ja perimää sekä altistaa epäterveelliseen elintapoihin
  - Vaikuttaa
    - aivojen rakenteeseen ja toimintaan
    - aineenvaihduntaan, kasvuun, lisääntymiseen
    - sydämen ja verenkiertoelimistön toimintaan
    - immuunijärjestelmään
- Ennen syntymää ja varhaislapsuudessa koetun stressin vaikutukset välittyvät koko loppuelämän terveyteen.



Modified from Bird et al. 2018, p. 41

# Viherympäristöt ja stressi

- Yhteys luontoon lisää kykyä selviytyä stressaavista tilanteista – kehon fysiologiset järjestelmät palautuvat nopeammin tasapainotilaan.
- Vaikutukset näkyvimmit haavoittuvissa ryhmissä
- Viherympäristöt ja niihin liittyvä toiminta vähentävät
  - psyykkistä ja fysiologista stressiä
  - stressiin liittyviä sairauksia, nopeuttavat toipumista
  - matala-asteista tulehdustilaa

# Fyysinen aktiivisuus

- Liikkuminen etenkin ulkona paras tapa ylläpitää ja parantaa terveyttä sekä toimintakykyä
- Vähäinen liikkuminen neljänneksi suurin ennen aikaisten kuolemien aiheuttaja
  - Liikunta vähentää alttiutta stressille
  - Liikunta voi pienentää sairastumisriskiä keskimäärin 30 % sydän- ja verisuonitauteihin ja diabetekseen, vähentää riskiä myös syöpiin ja muistisairauksiin, masennukseen.
- Suomalaisista vain viidesosa saavuttaa kestävyysliikuntasuositukset 2,5 h / vk (Husu ym. 2018)
- Liikkumattomuuden kustannuksiksi ja tuottavuuden menetyksiksi on arvioitu vuosittain 3,2-7,5 miljardia euroa (Vasankari ym. 2018).

# Viherympäristöt ja liikunta

- Luonnosta liikkumisesta sekä lyhyt- että pitkäaikaisia terveyshyötyjä - tehostaa luontokokemusten elvyttävää ja energisoivaa vaikutusta
- Viherympäristöjen läheisyys, määrä ja laatu yhteydessä etenkin lasten ja iäkkäiden fyysiseen aktiivisuuteen.
  - Mitä lähempänä ja mitä laajempi viheralue on, sitä enemmän asukkaat liikkuvat (Giles-Corti ym. 2018)
  - Viherympäristö asuinalueella vahvistaa liikunnan säännöllisyyttä (Sugiyama ym. 2013), luonnossa liikutaan kauemmin ja harrastusta jatketaan pidempään (ten Brink ym. 2016)
  - Luontoympäristö voi lisätä liikunnan koettua miellyttävyyttä (Kinnafick & Thogersen-Ntoumani 2014)
  - Liikkuminen luonnossa pienentää riskiä mielenterveyden ongelmiin (Mitchell 2013)
  - Lyhytaikainenkin liikunta (5-10 min) viherympäristössä parantaa itsetuntoa ja mielialaa (Barton & Pretty 2010).



19.8.2019

# Viherympäristöt ja lasten liikkuminen

- Lasten ohjaamaton aktiivisuus lisääntyy
  - Viherympäristöt lisäävät lasten omatoimista reipasta ja rasittavaa liikkumista ja vähentävät liikkumattomuutta ja ylipainoa (Wheeler ym. 2010, Almanza ym. 2012, Dadvand ym. 2014).
- Mitä enemmän katupuita, sitä enemmän lapset liikkuvat (Lovasi ym. 2011).
- Liikkuminen luonnossa kehittää lasten tasapainoa ja motoriikkaa paremmin kuin leikkipuisto (Fjortoft 2001, Grahn ym. 1997)
- Leikkiminen tai kävely viheralueilla, viheralueiden ja kasvillisuuden määrä ja läheisyys vähentävät ylivilkkauden oireita parantaen keskittymistä, muistia, oppimista ja itsekontrollia.



# Kansalaisyhteiskunnan vahvistaminen

- Osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemukset merkittäviä hyvinvointitekijöitä
- Viherympäristöjen määrä ja laatu ovat yhteydessä alueen yhteisöllisyyteen
  - siihen kuinka asukkaat luottavat toisiinsa,
  - millaiset arvot ja vuorovaikutussuhteet heillä on
  - kuinka asukkaat tuntevat yhteenkuuluvuutta ja hyväksyntää (WHO 2016)
- Turvalliseksi koetut ja viihtyisät viherympäristöt edistävät sosiaalista yhtenäisyyttä ja lisäävät vuorovaikutusta ihmisten välillä yli ikä-, kulttuuri- ja kielirajojen
- Viherympäristöjen puute liittyy yksinäisyyden tunteisiin ja sosiaalisen tuen vähäisyyteen.

# Kansalaisyhteiskunnan vahvistaminen

- Toiminnan, valinnan ja vaikuttamisen mahdollisuudet motivoivat aktiivisuuteen ja ympäristön haltuunottoon vahvistaen autonomiaa
  - Elämäntaitojen kehittäminen ja käyttö
  - Kotiutuminen/kotoutuminen
- Elinympäristön suunnitteluun ja kehittämiseen osallistuminen
  - Opitaan tuntemaan paremmin oma lähiympäristö ja keinot vaikuttaa siihen
  - Oman näköisen elämän toteuttamisen mahdollisuudet paranevat
- Yhteisen toiminnan kautta kokemuksia ja tietoja jakamalla paikka saa uusia merkityksiä mikä vahvistaa yhteenkuuluvuuden ja jatkuvuuden tunnetta ja vahvistaa paikkasuhdetta
- Vapaaehtoistyö lisää hyvinvointia

# Porin toivepuisto



19.8.2019

# Viherympäristöt kaupungissa

- Välttämättömiä yksilöiden sekä yhteisöjen hyvinvoinnille ja kestäväälle yhdyskuntarakenteelle
  - Hyvinvointiin voidaan vaikuttaa kokonaisvaltaisesti sekä yksilö- että yhteisö- ja aluetasolla
- Vähentävät sosiaalista eriarvoisuutta ja terveyseroja
  - Julkiset viherympäristöt ensisijaisia
- Juurruttavat asukkaita ja parantavat paikallaan vanhenemisen edellytyksiä
- Houkuttelevat ihmiset ulos
- Tukevat ja motivoivat liikunnallisia elintapoja
- Mahdollistavat kosketuksen elävään luontoon

# Tavoite

Asukkaiden hyvinvoinnin edistäminen ja toimintakyvyn ylläpito yhdyskuntasuunnittelua ohjaavaksi tekijäksi!

# Kiitos!

Erja Rappe

[erja.rappe@ikainstituutti.fi](mailto:erja.rappe@ikainstituutti.fi) @RappeErja

[ikainstituutti.fi](http://ikainstituutti.fi)



[facebook.com/ikainstituutti](https://facebook.com/ikainstituutti)



[twitter.com/ikainstituutti](https://twitter.com/ikainstituutti)



**Ikäinstituutti**

