

TAPIO 

*Metsästä terveyshyötyä
kuntalaisten arkeen
20.3.2019*

Metsäasiantuntija

Airi Matila, TAPIO





Metsästrategia 2025

- metsien monipuolinen käyttö
- ekosysteemipalvelut
- lisää metsiin perustuvaa yritystoimintaa
- saavutettavuus

Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutusten hyödyntäminen

- uusin tutkimustieto
- biodiversiteetti-hypoteesi
- kaupungistumisen vaikutukset hyvinvointiin

Julkisten sosiaali- ja terveyspalvelujen uudistaminen

- valinnanvapauden lisääminen
- palveluiden tuottaminen julkisen ja yksityisen sektorin yhteistyönä
- ala suuri työllistäjä

Toimijoiden yhteistyö

- vähenevät resurssit
- win-win-ratkaisut
- maankäytön yhteensovitus
- sopimuksellisuus

Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutukset mukaan sosiaali- ja terveyspalveluihin

Esimerkkejä metsän hyödyistä terveydelle 1/2



- Vähän tai ei lainkaan liikkuva henkilö innostuu kauniissa metsässä liikkumaan enemmän kuin oli aikomus. Metsässä liikunta ei tunnu suorittamiselta. Samalla mieli rauhoittuu. Kauniilla maisemalla on elvyttävä ja stressiä vähentävä vaikutus.
 - > **Metsän lähi- ja kaukomaiseman kauneus**
- Hyvä polkuverkosto rohkaisee lähtemään luontoon liikkumaan. Kävely epätasaisella polulla kehittää motorisia taitoja. Laavut, nuotiopaikat ja muut rakenteet antavat vaihtelua ja tekemistä sekä pidentävät metsässä liikkumisen ja oleilun aikaa.
 - > **Metsän polut, kulku-urat, esteettömät reitit, laavut, nuotiopaikat ja muut rakenteet**

Esimerkkejä metsän hyödyistä terveydelle 2/2



- Yhteys luontoon hengittämällä ja koskettamalla vahvistaa ihmisen immuunitasapainoa. Luonnon tarkkailu aktivoi aisteja.
 - > **Monimuotoinen luonto**
- Metsä tarjoaa rauhaa ja yksityisyyttä esimerkiksi mielenterveystyöhön.
 - > **Riittävän laaja-alainen metsä**
- Metsästä saadaan eläviä oksia ja havuja lasten yhdessä tekemisen vahvistamiseen, kuten majojen rakentamiseen.
 - > **Metsän käytöstä sopimus maanomistajan kanssa**

Metsissä on valinnanvaraa



- A. Kuntien metsäiset puistot ja kansalliset kaupunkipuistot
- B. Kuntien virkistysalueet ja valtion retkeilyalueet
- C. Valtion kansallispuistot ja muut luonnonsuojelualueet
- D. Kuntien talousmetsät
- E. Muiden maanomistajien talousmetsät

Miten saada metsän terveyshyötyjä kuntalaisten arkeen ?

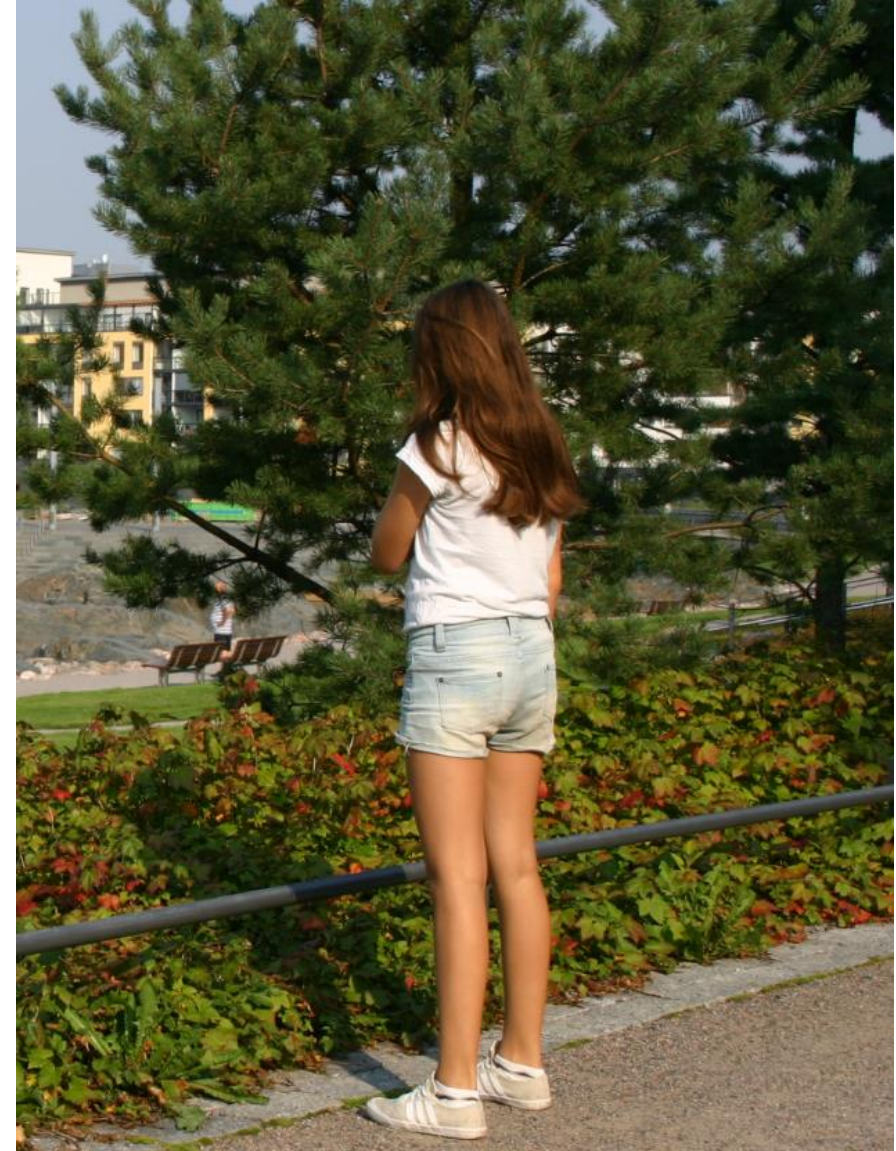


Laadi kuntaasi 7-kohtainen kehittämissuunnitelma

1. Metsän terveyshyötyjen merkitystä vahvistetaan kunnan hyvinvointisuunnitelmassa
2. Arvioidaan hyödyt kunnalle metsien terveyshyödyistä
3. Kuntastrategia vauhdittaa metsäympäristön roolia kunnan vetovoimatekijänä



4. Lisätään kunnan toimialojen, järjestöjen ja palveluntarjoajien yhteistyötä
5. Koulutetaan ja viestitään metsän terveyshyödyistä
6. Otetaan käyttöön mittari metsän tuottamien terveyshyötyjen mittaamiseksi
7. Digitaaliset ratkaisut käyttöön, kuten viheralueiden ajantasaiset kartat



Lisätietoa



- Airi Matila, Arto Koistinen ja Essi Lahti 2018. Metsä terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä — väliraportti. Tapion raportteja nro 31.

<https://tapio.fi/metsatietoa/julkaisut-ja-raportit/metsa-terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistajana-valiraportti/>

Mielenkiintoisia toteutuksia



- Kuopion psykiatrian keskuksen Luontoon-ryhmä
- Vanhusten palveluasuminen Nastolassa
- Terveysmetsäretkiä Sipoossa
- Terveysmetsäalue Lahdessa
- Metsäryhmätoiminta esiopetuksessa Hämeenlinnassa
- Monien järjestöjen määräaikaiset hankkeet