



Turkin terveys- ja hyvinvointimatkailu: Kappadokian tarjonnat hyvinvointimatkakohteena

Merve Karapinar

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Matkailun koulutusohjelma

Opinnäytetyö

2022

Tiivistelmä

Tekijä(t) Merve Karapinar
Tutkinto Restonomi
Raportin/Opinnäytetyön nimi Turkin terveys- ja hyvinvointimatkailu: Kappadokian tarjonnat hyvinvointimatkakohteena
Sivu- ja liitesivumäärä 30 + 1
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia ja selvittää Turkin terveys- ja hyvinvointimatkailun tilannetta nyt ja tulevaisuudessa sekä kartoittaa Unescon maailmanperintäkohteeseen ja yksi Turkin harvinaisiin kohteisiin kuuluvan Kappadokian tarjontaa hyvinvointimatkakohteena ulkomailta tuleville turisteille/matkailijoille. Kyseinen aihe on valittu tälle opinnäytetyölle siksi, koska hyvinvointi on henkilökohtaisesti tärkeä ja siitä on tullut myös yksi tärkeimmistä asioista etenkin viimevuosina maailmalla tapahtuneiden (esimerkiksi pandemia ja sota) jälkeen. Matkailu on yleisesti aina ollut kiinnostava ala, mutta sen yhdistettyä hyvinvoinnin kanssa tekee siitä entistä kiinnostavamman. Syy miksi kohteeksi tuli valittua Turkin Kappadokian on se, että tekijä halusi tutustua ja tietää kohteesta syvällisemmin sekä tuoda Kappadokialle näkyvyyttä hyvinvointimatkakohteena. Vaikka Kappadokian aktiviteeteista ja yms. mainostetaankin ympärimaailmaa, koen itse, että kohdetta ei ole tuotu esille yksin hyvinvointimatkakohteena, vaan enemmänkin esimerkiksi hää-, aktiviteetti- tai kaupunkimatkaksi. Tutkimuksen avulla tekijä sai tietää haastatteluun osallistujien ajatukset ja muistot hyvinvointimatkailusta sekä Kappadokiasta, ja on tuonut joka tapauksessa jonkinlaista näkyvyyttä Kappadokialle hyvinvointimatkakohteena.</p> <p>Matkailuala on itsessään erittäin tärkeä ala monen talouden kannalta, sillä se luo esimerkiksi tuhansia työpaikkoja maailmalla. Matkailu koostuu myös monesta eri matkailutyypistä (kulttuuri-, eko-, gastronomia-, maaseutu-, ranta-, meri-, sisävesi-, seikkailu-, urbaani-, kaupunki-, terveys-, hyvinvointi-, vuoristo-, koulutus-, lääketieteellinen- ja urheilumatkailu sekä kokousala), kukin niistä eroaa toisistaan oman määritelmänsä sekä eri toiminnallisuksiensa perusteella. Terveys- ja hyvinvointimatkailu on merkittävä ja kehittyvä matkailun alue, jonka tarkoituksena on edistää omaa fyysistä sekä henkistä terveyttä, joka tapahtuu hyvinvointiin perustuvilla toiminnoilla esimerkiksi liikunnallisilla aktiviteeteilla.</p> <p>Tämän opinnäytetyön aihetta on tutkittu sekä käsitelty luotettavien ja ajantasaisten lähteiden avulla. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusmenetelmällä, jonka aineistonkeruumenetelmänä käytettiin sähköpostihaastattelua. Haastatteluun osallistuneiden määrä oli yhteensä 7 ja kysymyksiä 13, jotka olivat kaikki avoimia ja koostuivat hyvinvointimatkailusta sekä Kappadokiaan matkustamisesta hyvinvointimatkakohteena.</p> <p>Tutkimushaastattelun avulla saaduista vastauksista voimme ymmärtää sen, että Kappadokiaa mainostetaan yleisesti hyvin, mutta sitä voisi markkinoida enemmän hyvinvointikohteena esittämällä esimerkiksi kohteen erilaisia aktiviteetteja sekä palveluja, joilla voidaan edistää sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä ja hyvinvointia.</p>
Asiasanat terveysmatkailu, hyvinvointimatkailu, matkailu, hyvinvointi, Turkki, Kappadokia

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Hyvinvointimatkailu.....	2
2.1	Hyvinvointimatkailun sanasto	6
2.2	Hyvinvointimatkailun kuusi ulottuvuutta	7
3	Terveys- ja hyvinvointimatkailun eri tyyppisiä.....	9
3.1	Lämpömatkailu.....	9
3.2	Kauneus- ja hyvinvointimatkailu	9
3.3	Lääketieteellinen- ja terapeuttinen terveysturmatkailu	10
3.4	Muita terveys- ja hyvinvointimatkailun tyyppisiä	10
4	Turkin hyvinvointimatkailun nykytilanne.....	12
4.1	Mitä Turkki tarjoaa nyt ja tulevaisuudessa	13
4.1.1	Pamukkale.....	14
4.1.2	Kütahya	14
4.1.3	Kappadokia.....	16
5	Tutkimuksen toteutus	20
5.1	Sähköpostihaastattelu.....	20
5.2	Haastattelun toteutus	20
6	Tutkimustulokset	22
7	Johtopäätökset ja pohdinta.....	25
	Lähteet.....	27
	Liitteet	31
	Liite 1. Tutkimushaastattelu ”Turkin terveys- ja hyvinvointimatkailu: Kappadokian tarjonnat hyvinvointimatkakohteena”	31

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia ja selvittää Turkin terveys- ja hyvinvointimatkailun tilannetta nyt ja tulevaisuudessa sekä kartoittaa Unescon maailmanperintäkohteeseen ja yksi Turkin harvinaisiin kohteisiin kuuluvan Kappadokian tarjontaa hyvinvointimatkakohteena ulkomailta tuleville turisteille/matkailijoille. Kyseinen aihe on valittu tälle opinnäytetyölle siksi, koska hyvinvointi on henkilökohtaisesti tärkeä ja siitä on tullut myös yksi tärkeimmistä asioista etenkin viime vuosina maailmalla tapahtuneiden (esimerkiksi pandemia ja sota) jälkeen. Matkailu on yleisesti aina ollut kiinnostava ala, mutta sen yhdistettyä hyvinvoinnin kanssa tekee siitä entistä kiinnostavamman. Syy miksi kohteeksi tuli valittua Turkin Kappadokian on se, että tekijä halusi tutustua ja tietää kohteesta syvällisemmin sekä tuoda Kappadokialle näkyvyyttä hyvinvointimatkakohteena. Vaikka Kappadokian aktiviteeteista ja yms. mainostetaan ympärimaailmaa, koen itse, että kohdetta ei ole tuotu esille yksin hyvinvointimatkakohteena, vaan enemmänkin esimerkiksi hää-, aktiviteetti- tai kaupunkimatkaksi. Tutkimuksen avulla tekijä sai tietää haastatteluun osallistujien ajatukset ja muistot hyvinvointimatkailusta sekä Kappadokiasta, ja on tuonut joka tapauksessa jonkinlaista näkyvyyttä Kappadokialle hyvinvointimatkakohteena.

Matkailuala on itsessään erittäin tärkeä ala monen talouden kannalta, sillä se luo esimerkiksi tuhansia työpaikkoja maailmalla. Matkailu koostuu myös monesta eri matkailutyypistä (kulttuuri-, eko-, gastronomia-, maaseutu-, ranta-, meri-, sisävesi-, seikkailu-, urbaani-, kaupunki-, terveys-, hyvinvointi-, vuoristo-, koulutus-, lääketieteellinen- ja urheilumatkailu sekä kokousala), kukin niistä eroaa toisistaan oman määritelmänsä sekä eri toiminnallisuksiensa perusteella. Terveys- ja hyvinvointimatkailu on merkittävä ja kehittyvä matkailun alue, jonka tarkoituksena on edistää omaa fyysistä sekä henkistä terveyttä, joka tapahtuu hyvinvointiin perustuvilla toiminnoilla esimerkiksi liikunnallisilla aktiviteeteilla.

Tämän opinnäytetyön aihetta on tutkittu sekä käsitelty luotettavien ja ajantasaisten lähteiden avulla. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusmenetelmällä, jonka aineistonkeruumenetelmänä käytettiin sähköpostihaastattelua. Haastatteluun osallistuneiden määrä oli yhteensä 7 ja kysymyksiä 13, jotka olivat kaikki avoimia ja koostuivat hyvinvointimatkailusta sekä Kappadokiaan matkustamisesta hyvinvointimatkakohteena.

Tutkimushaastattelun avulla saaduista vastauksista voimme ymmärtää sen, että Kappadokiaa mainostetaan yleisesti hyvin, mutta sitä voisi markkinoida enemmän hyvinvointikohteena esittämällä esimerkiksi kohteen erilaisia aktiviteetteja sekä palveluja, joilla voidaan edistää sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä ja hyvinvointia.

2 Hyvinvointimatkailu

Yleisesti matkailu on äärimmäisen tärkeä ala monille talouksille ympärimaailmaa, sillä se kasvattaa talouden tuloja, luo tuhansia työpaikkoja, kehittää maiden infrastruktuureja sekä luo kulttuurivaihtoa turistien ja kansalaisten eli paikallisten asukkaiden välille. Matkailu on myös mahtava kokemus sekä ulkomaalaisten turistien että paikallisasukkaiden kannalta, sillä turistit voivat tutustua uuteen kulttuuriin ja oppia sitä, paikallisasukkaat taas voivat kokea omassa maassaan tapahtuvan matkailun tuomat edut. Tämä myös houkuttelee nuoria yrittäjiä perustamaan sekä kehittämään uusia tuotteita ja palveluja maan asukkaille ja turisteille. (Yehia 26.3.2019.)

Matkailun luomien työpaikkojen määrä monessa eri maassa on merkittävä, koska ne eivät ole vain osa matkailualaa, vaan ne voivat sisältää myös esimerkiksi maataloussektorin, viestintäsektorin, terveydenhuoltoalan ja koulutussektorin. Monet matkailijat matkustavat kokemaan ja näkemään matkailukohteen kulttuuria, erilaisia perinteitä sekä gastronomiaa, joka on todella kannattavaa paikallisille ravintoloille, ostoskeskuksille ja myymälöille. Esimerkiksi, näyttelyt, konferenssit ja tapahtumat houkuttelevat ulkomaalaisia matkailijoita, joista järjestäjät voittavat rekisteröintimaksuista, lahjamyynnistä, näyttelytiloista ja median tekijänoikeuksien myynnistä. (Yehia 26.3.2022.)

Myös monet hallitukset investoivat paljon maan infrastruktuuriin, sillä luottavat matkailuun ja sen tuloihin. Tämän takia hallitukset haluavat enemmän turisteja maahansa, mikä osoittaa, että maat tarvitsevat turvallisia sekä kehittyneitä tiloja, jotka johtavat uusiin esimerkiksi teihin, kehittyneisiin puistoihin, parannettuihin julkisiin tiloihin, uusiin lentokenttiin, parempiin kouluihin ja sairaaloihin (Yehia 26.3.2022). Näistä voimme ymmärtää, että ulkomaalaiset matkailijat voivat tuoda matkakohteeseen kulttuurista ja taloudellista rikkautta.

The World Tourism Organizationin (UNWTO) mukaan matkailualan arvoketju koostuu kokonaisuudessaan ensisijaisista toiminnoista sekä tukitoiminnoista. Nämä molemmat toiminnot ovat matkailun kannalta tärkeitä, sillä ne perustavat matkailualan arvoketjun ja, niillä on mittava vaikutus yleisesti matkailuun ja sen arvoon. Matkailualan arvoketjun ensisijaiset toiminnot ovat linkittyneet prosessit (esim. päätöksenteko ja integroitu suunnittelu), tuotekehitys ja pakkaus, myyninedistäminen ja markkinointi, jakelu ja myynti sekä kohdetoiminnot ja palvelut. Tukitoiminnot ovat taas liikenne ja infrastruktuuri, henkilöresurssien kehittäminen, teknologia- ja järjestelmäkehitys sekä muut hyödykkeet (esim. tavarat) ja palvelut. (The World Tourism Organization 2019, 20.)

Matkailu on itsessään suuri ala, mutta se koostuu myös monesta eri matkailutyypistä, joilla on omat määritelmänsä johtuen niiden erilaisista toiminnallisuuksistaan. Nämä ovat kulttuurimatkailu, kokousalaan liittyvä kokousala, ekomatkailu, gastronomiamatkailu, maaseutumatkailu, ranta-, meri- ja sisävesimatkailu, seikkailumatkailu, urbaani- ja kaupunkimatkailu, terveystmatkailu,

vuoristomatkamatkailu, hyvinvointimatkailu, koulutusmatkailu ja lääketieteellinen matkailu sekä urheilumatkailu. (The World Tourism Organization 2019, 7.)

Terveys-, ja hyvinvointimatkailu on kasvanut viime vuosina hyvin nopeasti, ja niistä on tullut matkailussa tärkeimpiä monissa tunnetuissa sekä nousevissa kohteissa ympärimaailmaa. Näistä huolimatta terveysmatkailun segmentti ei ole kuitenkaan tarkkaan määritelty, sillä erot pohjautuvat maantieteellisiin ja kielellisiin ominaisuuksiin sekä siihen liittyvien kulttuuriperinteiden monimuotoisuuteen. Koska terveysmatkailu on nousussa ja sitä pidetään globaalina, monimutkaisena sekä nopeasti muuttavana ilmiönä, sitä on ymmärrettävä paremmin, jotta sen mahdollisuuksia voidaan hyödyntää ja haasteisiin voidaan vastata enemmän. Terveysmatkailu on myös hyvinvointi-, ja sairaanhoitomatkailun kattotermi. (The World Tourism Organization (UNWTO) & The European Travel Commission (ETC) 2018, 13.)

Terveysmatkailulla tarkoitetaan matkailun muotoja, joiden varsinaisena motiivina on fyysisen ja henkisen terveyden edistäminen. Tämä edistys tapahtuu lääkinnälliseen sekä hyvinvointiin perustuvan toiminnan kautta, joka lisää yksilön kykyä tyydyttää omia tarpeitaan ja toimia paremmin omassa ympäristössään sekä yhteiskunnassaan. (The World Tourism Organization (UNWTO) & The European Travel Commission (ETC) 2018, 13–14.)

Terveysmatkailu sisältää kaikki matkailuun liittyvät palvelut, kuten kuljetukset, majoituksen sekä vieraanvaraisuuden, ja se koostuu monesta eri matkailusta: lääketieteellinen-, hyvinvointi-, ja kylpylämatkailu. (Tsvetkov 4.4.2018.)

Terveysmatkailu on ollut olemassa tuhansia vuosia kolmannelta vuosituhannelta ennen ajanlaskumme alkua (eaa.), ja ihmiset ovat matkustaneet sen vuoksi muinaisessa Mesopotamiassa parantavan jumalan ja jumalattaren temppeliin Tell Brakissa sekä Syyriassa parantukseen silmä sairauksia. Myös kreikkalaiset ja roomalaiset matkustivat jalan tai veneellä kylpylöihin kaikkialla Väli-merellä. Nykyaikana ihmiset matkustavat eri puolilta maailmaa Eurooppaan lääketieteellisen hoidon vuoksi. (Tsvetkov 4.4.2018.)

Edinsel & Adiguzelin (2014, 172–173) mukaan terveysmatkailu on tapahtuma, joka syntyy viihde-, majoitus- ja terveystarpeiden tyydyttämisen tuloksena, kun ihminen menee pois kotoaan tietyn ajaksi muualle hakemaan henkistä ja fyysistä terveyttä tai kuntoutusta. Terveysmatkailua voidaan myös määritellä kaikeksi tapahtumaksi sekä suhteeksi, joka tapahtuu terveyden vahvistamiseksi ja ylläpitämiseksi, mukaan lukien majoitus, matkat, organisaatiot sekä tunnettu loma.

Terveysmatkailun tavoitteena on tarjota lääketieteellisiä vaihtoehtoja potilaille ja heidän perheillensä sekä varmistaa heidän mukavuutensa, sillä kehittyneiden maiden korkeakoulutuksen- ja hyvinvointitason ohella myös terveyspalvelujen tarjoaminen on kallista. Esimerkiksi kehittyneissä

maissa ikääntyvän väestön terveystarpeet sekä terveystarpeet kasvavat ja sosiaaliturvan kasvavat kustannukset painostavat sosiaaliturvalaitoksia. Tämän syyn takia kehittyneiden maiden sosiaaliturvalaitokset ja yksityiset vakuutuslaitokset yrittävät saada terveydenhuoltopalveluja edullisempaan hintaan tekemällä pakettisopimuksia hyvänlaatuisten sairaanhoitopalveluja tarjoavien lähellä sijaitsevien maiden kanssa. (Edinsel & Adiguzel 2014, 172–173.)

Terveysmatkailija vai asiakas? Terveysmatkailussa hoitoon hakeutuvia henkilöjä kutsutaan ”asiakkaaksi” termin ”matkailijan” sijaan, sillä käsite ”asiakas” eroaa muiden toimialojen termistä, sillä terveydenhuoltojärjestelmän asiakkaita ovat ryhmä sekä ulkoisia että sisäisiä asiakkaita. Ulkoiset asiakkaat ovat potilaat, potilaiden perheenjäsenet sekä potentiaaliset asiakkaat. Sisäiset asiakkaat ovat taas työntekijät ja työnantajat. (Lončarić, Lončarić & Marković 2015, 162.)

Hyvinvointimatkailu on terveysmatkailun alatyyppejä, jonka tarkoituksena on parantaa sekä tasapainottaa yksilön elämän pääalueita fyysisesti, henkisesti, emotionaalisesti, ammatillisesti ja älyllisesti. Tämän matkailutyypin ensisijainen motivaatio on harjoittaa ennaltaehkäisevää ja ennakoivaa elämäntapaa edistävää toimintaa, esimerkiksi kuntoilua, terveellistä syömistä, rentoutumista, hemmottelua sekä parantavaa hoitoa. (The World Tourism Organization (UNWTO) & The European Travel Commission (ETC) 2018, 13–14.)

Hyvinvointimatkailu on kansainvälisesti yksi matkailualan merkittävimpiä kasvualoja, joka kasvaa Global Wellness Tourism Economy raportin mukaan 9 prosenttia vuodessa. Hyvinvointimatkailun tarkoituksena on pyrkiä tuottamaan matkailijoille kokonaisvaltaista, fyysistä ja psyykkistä hyvää oloa, sillä ihmiset, jotka ovat kiireestä stressaantuneet hakevat matkallaan vastapainoa arkielämilleen. (Business Finland s.a.)

Global Wellness Institutin (2018, 9) mukaan hyvinvointimatkailulla tarkoitetaan loman ottamista muun muassa vapaa-ajan, lepäämistä sekä rentoutumista varten, jonka avulla voidaan parantaa omaa hyvinvointia osana matkailua. Lyhyesti sanottuna hyvinvointimatkailu on matkustamista kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemista, edistämistä sekä ylläpitämistä varten.

GlobeNewswiren (2021) mukaan hyvinvointimatkailu on harjoitella tai osallistua matkan aikana esimerkiksi joogareititietoihin, kylpylä-, tai ayurveda-hoitoihin, tai henkisiin hyvinvointiaktiviteetteihin, joiden avulla on tarkoitus ehkäistä sekä fyysisiä että henkisiä ongelmia tukemalla omaa hyvinvointia ja lisätä terveellisiä elämäntapoja.

Ketkä ovat hyvinvointimatkailijat? Hyvinvointimatkailijat jaetaan kahteen tyyppiin: ensisijainen hyvinvointimatkailija ja toissijainen hyvinvointimatkailija. Ensisijaisella hyvinvointimatkailijalla tarkoitetaan matkustajaa, jonka matkan tai määränpään valinta pohjautuu ensisijaisesti hyvinvointiin, esimerkiksi viikonlopun lomamatka kuumien lähteiden lomakeskuksessa. Toissijainen

hyvinvointimatkailija on matkustaja, jonka tarkoituksena on ylläpitää hyvinvointiaan matkustaessaan tai osallistua hyvinvointielämyksiin missä tahansa loma- tai työmatkalla, esimerkiksi perheloma päiväkäyttöisessä kuumassa lähteessä. (Global Wellness Institute s.a.)

Terveysmatkailu sekä hyvinvointimatkailu yhdistetään yleensä toisiinsa, vaikka hyvinvointimatkailu onkin terveysmatkailun alakäsite, tällä kahdella termillä on kuitenkin monta eroavaisuutta (kuva 1). Terveysmatkailu viittaa enimmäkseen lääketieteellisiin toimintoihin esimerkiksi sydänleikkauksiin. Hyvinvointimatkailu viittaa taas hyvinvointiin liittyviin toimintoihin ja aktiviteetteihin esimerkiksi kylpylähoitoihin tai joogatreeneihin. Toisaalta näitä kahta matkailulajia yhdistää kuitenkin vieraanvaraisuusinfrastruktuuri kuten lentoyhteydet, majoitukset sekä maakuljetukset. (Global Wellness Institute (GWI) 2018, 11–12.)



Kuva 1. Terveys-, ja hyvinvointimatkailun eroja (Global Wellness Institute 2018)

Terveysmatkailu keskittyy niin kutsuttuun huonon terveyteen, eli potilaat, jotka matkustavat toiseen paikkaan/kohteeseen hakeutuvat erilaisiin lääketieteellisiin hoitoihin. Näitä potilaita tai niiden perheitä houkuttelevat enimmäkseen hoidon saatavuus, sen laatu sekä hinta. Hyvinvointimatkailu keskittyy taas kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin sekä terveyden ylläpitämiseen ja sen tukemiseen, jolloin matkailijat matkustavat paikasta toiseen etsimään erilaisia hyvinvointiin liittyviä toimintoja sekä kohteita. Siksi on tärkeää erottaa näitä kahta matkailun tyyppiä toisistaan, sillä hyvinvointimatkailija ei välttämättä nauti kohteesta, jossa on sairaita potilaita tai kohde, jossa on korostettu esimerkiksi kylpylä-, ja hyvinvoinnin tarjontaa voi heikentää kohteen mainetta lääketieteellisen matkailun osalta. (Global Wellness Institute (GWI) 2018, 11–12.)

Maailmanlaajuisesti hyvinvointimatkailumarkkinoiden koko on ollut vuonna 2021 850,55 miljoonaa Yhdysvaltain dollaria ja arvioitu koko vuoteen 2030 mennessä on yli 1 672,6 miljardia dollaria, mikä tarkoittaa hyvinvointimatkailumarkkinoiden kasvavan 2020–2030 välisenä aikana 7,7 prosenttia

joka vuosi (kuva 2) (Precedence Research s.a). Hyvinvointimatkailumarkkinoiden varsinaisia tekijöitä ovat muun muassa fyysisten sekä henkisten ongelmien ja stressin, masennuksen, ahdistuksen sekä epäterveellisten tapojen lisääntyminen ja yleistyminen. Keskiluokan nopea kasvu sekä lisääntyvä halu sekä aktiiviseen että terveelliseen elämäntapaan ovat myös hyvinvointimatkailumarkkinoiden ensisijaisia tekijöitä. (GlobeNewswire 2021.)



Kuva 2. Hyvinvointimatkailumarkkinoiden koko 2020–2030 (Precedence Research s.a.)

2.1 Hyvinvointimatkailun sanasto

Wellness Tourism Association (WTA) on kehittänyt hyvinvointimatkailulle oman sanastonsa (kuva 3), joka koostuu kahdeksasta termistä: Wellness Tourism, Wellness Travel, Wellness Traveler, Wellness Visitor, Wellness Vacation/Holiday, Wellness Retreat, Wellness Resort (kutsutaan myös Wellness Sanctuary tai Wellness Clinic) sekä Wellness Destination. (Travel to Wellness s.a.)



Kuva 3. Hyvinvointimatkailun sanasto (Travel to Wellness s.a.)

Wellness Tourism Association (WTA) kuvaa hyvinvointimatkailun sanastoa seuraavasti:

”Wellness Tourism” tarkoittaa Hyvinvointimatkailua, jonka maailmanlaajuisena tavoitteena on markkinoida luonnonvaroja tai toimintaa hyvinvointimatkoja haluaville kuluttajille.

”Wellness Travel” tarkoittaa Hyvinvointimatkaa, jonka avulla matkustaja pystyy ylläpitämään sekä edistää omaa hyvinvointiaan ja aloittaa sekä uuden että terveellisen elämäntavan.

”Wellness Traveler” tarkoittaa Hyvinvointimatkailijaa, joka tekee hyvinvointimatkastaan ensisijaisen tarkoituksen.

”Wellness Visitor” tarkoittaa Toissijaista Hyvinvointimatkailijaa, joka hyödyntää hyvinvoinnin elementtejä työmatkoillaan tai huvimatkoillaan. Tämä termi on otettu käyttöön, jotta voidaan erottaa Global Wellness Institutin (GWI) määrittelemät termit hyvinvointimatkailijoista, ”ensisijaiset” sekä ”toissijaiset” (Travel to Wellness s.a.).

”Wellness Vacation/Holiday” tarkoittaa Hyvinvointilomaa/Lomaa, jossa matkustaja voi itse määrittellä oman aikataulunsa sekä minkälaisen hyvinvointiloman haluaa.

”Wellness Retreat” tarkoittaa Hyvinvointiretriittiä, jolla on kaksi määritelmää Wellness Tourism Associationin (WTA) mukaan. Ensimmäinen määritelmä on ohjattu sekä aikataulutettu monipäiväinen ohjelma, johon sisältyy oppimis- ja elämäntapapajoja (meditaatio ja terveellinen syöminen) ja kuntoilua (jooga, luontokävely ja patikointi). Toinen määritelmä on pienempi majoitustilaltaan, jossa on vähemmän toimintaa sekä palveluja, mutta ensisijaisesti hyvinvointimatkailijoille suunnattuja palveluja kuten ohjelmaa ja elämystä.

”Wellness Resort” tarkoittaa Hyvinvointilomakeskusta, jonka tarkoituksena on tarjota kokemusta sekä elämystä hyvinvointimatkailijoille, kuten majoitusta, hyvinvointiaktiviteetteja, terveellistä ruokaa ja muita hyvinvointiin liittyviä palveluja.

”Wellness Destination” tarkoittaa Hyvinvointimatkakohdetta, joka on maantieteellinen alue ja edistää sen elämää osana hyvinvointia sekä yhteisössä että taloudessa. (Wellness Tourism Association (WTA) s.a.)

2.2 Hyvinvointimatkailun kuusi ulottuvuutta

Koska hyvinvointi on moniulotteista (6, 9 tai 12 ulottuvuutta) se ei ole pelkästään fyysistä terveyttä, vaan paljon muutakin, joka näkyy esimerkiksi alla olevassa hyvinvointimallissa. Physical -ulottuvuus on terveen kehon ravitseminen esim. liikunnan, ravinnon ja unen avulla. Mental -ulottuvuus on maailman sitouttaminen esim. oppimisella, ongelmanratkaisulla ja luovuudella. Emotional -

ulottuvuus on omien tunteiden tiedostaminen, hyväksyminen, ilmaiseminen ja muiden ihmisten tunteiden ymmärtäminen. Spiritual -ulottuvuudella tarkoitetaan merkityksen sekä korkeamman tarkoituksen etsiminen ihmisen olemassaolosta. Social -ulottuvuudella tarkoitetaan yhteydenpitoa muihin ja hyvinvoinnin yhteisöihin merkitsevällä/mielekkäällä tavalla. Environmental -ulottuvuus on taas positiivisten molemminpuolisten suhteiden edistämistä planeetan terveyden ja ihmisten toimien, valintojen sekä hyvinvoinnin välillä (kuva 4). (Global Wellness Institute s.a.)



Kuva 4. Hyvinvointimallin kuusi ulottuvuutta (Global Wellness Institute s.a.)

Kuusiulotteisen hyvinvointimallin soveltaminen tekee ihmisestä tietoisin jokaisen ulottuvuuden keskinäisestä yhteydestä ja siitä, kuinka ne edistävät terveellistä elämää. Tämä hyvinvointimallin kuusi ulottuvuutta (kuva 1.) selittää, kuinka ihminen itse vaikuttaa ympäristöönsä sekä yhteisöönsä ja kuinka rakentaa parempia elintiloja sekä sosiaalisia verkostoja. Tämä malli kertoo myös elämän rikastumista työn kautta, sen yhteyttä elämiseen ja leikkimiseen, uskomusjärjestelmien, arvojen kehittämistä sekä maailmankuvan luomista. Säännöllisen liikunnan edut, terveelliset ruokailutottumukset, vahvuus ja elinvoima sekä henkilökohtainen vastuu, itsehoito ja hakeutuminen lääkäriin, itsetunto, itsehillintä ja päättäväisyys ovat myös osa kuusiulotteista hyvinvointimallia. (The National Wellness Institute (NWI) s.a.)

3 Terveys- ja hyvinvointimatkailun eri tyyppejä

Yksinkertaisemmassa muodossaan terveysturmatkailua voidaan määritellä terapeuttisiin tarkoituksiin tehdyiksi matkoiksi kuten kylpylöihin tai terveyskeskuksiin matkustavan henkilön esimerkiksi fyysisen tai henkisen hyvinvoinnin parantamiseen, esteettiseen kirurgiaan, fysioterapiaan tai kuntoutukseen. (Edinsel & Adiguzel 2014, 170–173). Tässä kappaleessa käsitellään terveys- ja hyvinvointimatkailun eri tyyppejä.

3.1 Lämpömatkailu

Lämpömatkailulla tarkoitetaan rentoutumista sekä hauskanpitoa lämpömineraalivesissä lämpömineraalivesihauteen kanssa, kostetun ilman hengittäminen lämpömineraalivedellä ja sen juominen, mutakylpy, fysioterapia, liikunta, kuntoutus, dieetti sekä psykoterapia. Lämpömatkailu on täysin luonnollinen, hyödyllinen matkailutoiminta ja tavoitettavissa ympärivuoden, tämän takia se on yksi tulevaisuuden tärkeimmistä matkailutyypeistä, sillä ikääntyneiden määrä maailmassa kasvaa. Lämpömatkailusta hyötyvät myös vammaiset ja vanhukset, koska se sisältää hoitoja, jotka voivat mahdollisesti ratkaista monia terveysongelmia esimerkiksi keuhko-, iho-, luu- ja vatsaongelmat. (CureBooking 27.11.2021.)

Lämpömatkailulla hyötyä ja sillä voi mahdollisesti hoitaa myös esimerkiksi, sydän- ja verisuonitaudit, nivelsairaudet, munuais- ja maksaongelmat, hengitysteiden vaivat, ekseema, suonikohjut ja ihosairaudet, polio (lapsihalvaus), krooninen keuhkoputkentulehdus, neurologiset sairaudet, tulehdus- ja gynekologiset sairaudet, diabetes- ja verenpainetaudit, ruoansulatus ja urheiluvammat, kauneus ja terve elämä. (CureBooking 27.11.2021.)

Esimerkki: Turkin lämpöyhteyksissä voi saada muun muassa seuraavia palveluja kuten, harjoitusterapiaa, hierontaa, fysioterapiaa ja kuntoutusta, vesihoitoa, balneoterapiaa (stimulaatio-sopeutus-hoitomenetelmä, jota sovelletaan kylpemisen, juomisen ja hengityksen avulla), mineraalivesiä, peloidit (kylpylähoitojen erityisiä menetelmiä, joka tehdään kivennäisvesillä ja maaperän muodostamalla mudalla), juomalääkkeitä sekä inhalaatioita (suoritetaan hengittämällä kivennäisvesihiukkasia). (CureBooking 27.11.2021.)

3.2 Kauneus- ja hyvinvointimatkailu

Global Wellness Instituten (s.a) mukaan hyvinvointimatkailu on matkustamista, joka liittyy henkilökohtaisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen sekä parantamiseen. Se on myös 2017 vuoden lukujen mukaan 2,6 biljoonan dollarin matkailuteollisuus ja 4,5 biljoonan dollarin hyvinvointiteollisuus. Vuonna 2013 Global Wellness Institute on julkistanut Global Wellness Tourism Economy -raportin

avajaispainoksen, jossa on arvioitu hyvinvointimatkailun olevan 639 miljoonan dollarin globaalit markkinat vuonna 2017, joka on kasvanut vuosina 2015–2017 yli kaksi kertaa kuin yleinen matkailu.

Hyvinvointimatkailua yhdistetään usein lääketieteelliseen matkailuun sekä kuluttajien että kohde-markkinoinnin kannalta, mikä johtuu hyvinvointi- ja lääketieteellisen matkailun markkinoiden epätäydellisestä ymmärtämisestä sekä kohteiden, valtion organisaatioiden ja myynninedistämistoimien epäjohtonmukaisesta terminologian käytöstä. Toisinaan termiä ”terveysmatkailu” käytetään myös kaikentyyppisten lääketieteellisten ja hyvinvointipalvelujen kuvaamiseen, vaikka nämä kaksi alaa toimivat enimmäkseen eri aloilla ja vastaavat kuluttajien erilaisiin tarpeisiin. (Global Wellness Institute s.a.)

3.3 Lääketieteellinen- ja terapeuttinen terveysmatkailu

Lääketieteellinen matkailu on kansainvälinen matkailu, jota kutsutaan myös kirurgiseksi- tai lääke-matkailuksi, jota harjoitetaan sairaanhoidon tai terapeuttisen hoidon saamiseksi. Useat potilaat haakeutuvat lääketieteelliseen matkailuun, sillä heidän etsimänsä toimenpiteet pystytään suorittaa muissa maissa suhteellisen alhaisella kustannuksella sekä potilaat pääsevät myös jonotuslistalle ilman viivästystä ja vaivaa. Monessa maissa ei ole tiettyjä toimenpiteitä (esim. kantasolusiirrot ja sukupuolenvaihtoleikkaus), jonka takia monet potilaat matkustavat tiettyihin kohteisiin suorittaakseen näitä toimenpiteitä. (Rogers 6.5.2016.)

3.4 Muita terveys- ja hyvinvointimatkailun tyypejä

Kylpylämatkailu: Kylpylämatkailulla tarkoitetaan terveydenhoitoa, rentoutumista sekä hemmotte-lua, jonka päämääränä on matkustaa kylpylöihin edistämään ja tukemaan omaa hyvinvointia (Dr Prem s.a). Termi ”kylpylä” eli spa tulee belgialaisen kaupungin nimestä Spa, joka on ollut kuuluisa kivennäislähteistään 1500-luvulla. Kaupunki Spa:n nimi tulee latinan kielestä salus per aquam eli ”terveyttä vedestä” sanoista (Kotimaisten kielten keskus s.a).

Useasti kylpylät sijaitsevat vierailta sekä luonnollisilla alueilla, joilla on muun muassa paljon mine-raaleja, luonnollisia kuumia lähteitä ja mutakylpyjä, joiden avulla kylpylöissä saa sekä virkistäviä että parantavia hoitoja. Kylpylämatka on tärkeä osa terveys-, ja hyvinvointimatkailua, ja se on kasvanut viime vuosina lisääntyneen terveystietoisuuden sekä terveellisten elämäntapojen myötä. (Dr Prem s.a.)

Kylpylähoidosta on merkittävästi myönteisiä vaikutuksia erilaisiin terveysongelmiin, jota käytetään kylpylämatkan aikana niiden hoitamiseen. Useimmiten kylpylähoitoon voidaan lisätä mukaan hie-rontaa tai lääkitystä riippuen matkailijan terveysongelmasta. Mihin terveysongelmiin sitten tällä

kylpylähoidolla on hyötyä? Reumatologiassa, dermatologiassa eli ihontautihoidoissa sekä kroonisissa sydänongelmien hoitoon kylpylähoito on erittäin hyvä hoito, esimerkiksi se auttaa vähentämään ihmisten nivel- ja selkäkipuja sekä jännetulehdukseen, jotka vaikuttavat jokapäiväiseen elämään negatiivisesti. Reumatologiassa kylpylähoito on ensimmäinen määrätty hoito yllä oleviin terveysongelmiin. Dermatologiassa tällä hoidolla on taas myönteisiä vaikutuksia ihotauteihin lämpövedessä sisältävillä erilaisilla mineraaleilla sekä hivenaineilla. Kylpylähoidolla on myös erinomainen ratkaisu kroonisen sydämen vajaatoiminnan oireiden vähentämiseen, sillä vuonna 2003 tehdyllä kliinisellä tutkimuksella oli kokeiltu kylmän ja kuuman veden yhdistävää ohjelmaa 15 koehenkilöllä, joilla tämä tutkimus oli vastannut myönteisesti vähentäen heidän sairauksien oireita sekä vaikuttaen heidän elämänlaatuunsa. (HIRO (Health Institute of Regeneration and Optimization) s.a.)

Talassoterapia: Talassoterapialla tarkoitetaan erilaisia hoitoja, kuten vesiterapiaa mineraalipohjaisilla suihkuilla, merivesialtailla ja vesihieronnalla sekä algoterapiaa merilevällä, mutakylvyillä sekä kääreillä. Termi talasso eli "thalasso" viittaa "merta", jolla tarkoitetaan suolaveden sekä merilevän käyttöä erilaisiin hoitoihin, joiden avulla voidaan puhdistaa, rauhoittaa ja virkistää ihoa sekä koko kehoa. Joissakin tapauksissa suolavesi ja merilevä auttavat myös parantamaan sekä verenkiertoa että lihasten sävyä. (The Good Spa Guide 2013.)

Talassoterapiasta on tehty muutamia tieteellisiä tutkimuksia, joista muutama viittaa siihen, että talassoterapiasta on myönteisiä vaikutuksia sekä hyötyä terveydelle merivedessä sisältävistä mineraaleista (natrium, kloridi, magnesium, kalium, kalsium ja jodi). Esimerkiksi, vuonna 2005 on tehty tutkimus fibromyalgiaa sairastaville henkilöille (58 ihmistä) talassoterapian, liikunnan sekä potilaskoulutuksen vaikutuksesta. Ohjelma on kestänyt noin kaksi ja puoli viikkoa, joka oli tuottanut väliaikaisia etuja 3–6 kuukauden välillä, kuten kivun, väsymyksen ja yleisen terveyden sekä fyysisen toimintakyvyn parannusta. (Medical News Today s.a.)

4 Turkin hyvinvointimatkailun nykytilanne

Turkista tuli suosittu sekä houkutteleva matkakohde ympärimaailmaa tuleville turisteille 1980-luvulta lähtien. Yhdistyneet Kansakuntien Maailman matkailujärjestön (World Tourism Organization) mukaan Turkkiin on saapunut vuonna 2012 35,5 miljoonaa turistia ja se on ollut kuudentena maailmassa. Tämä tulos johtuu siitä, että Turkilla on rikas historia ja kulttuurin perintö sekä hyvä ilmasto ja luonnonvarat. (Omay & Cengiz 2013, 427–428.)

Turkista on tullut myös viime vuosina suosittu terveysturismatkojen kohde, johon syynä ovat kehittyneet terveyspalvelut sekä turistiedut. Turkki tarjoaa lääketieteellisen matkailun lisäksi myös terveysturismatkoja ulkomaalaisille potilaille, jonka avulla maa hakee terveysturismatkojen kilpailuetua matkailukokemuksen avulla. Terveysturismatkoista on tullut Turkin valtion politiikkaa, jonka seurauksena terveysturismatkoja on alkanut kattaa lainsäädännölliset määräykset vuodesta 2011 lähtien. Myös terveysministeriöstä on tullut terveysturismatkoiluun liittyvien asioiden vastuualue, siksi se organisoi uudelleen sekä on perustanut Terveysturismatkoilun osasto – keskusyksikön hallitsemaan Turkin terveysturismatkoilua kansallisesti. (Omay & Cengiz 2013, 427–428.)

Turkin terveysministeriön raportin mukaan Turkin terveysturismatkoilun mahdollisuudet ovat seuraavasti:

- Terveysturismatkoilutrendin kasvaminen.
- Ulkomaan terveyspalveluista tiedottaminen helpottuu ja tulee olemaan maksuton kehittyneen tietotekniikan avulla.
- Turkin kasvava tietoisuus kansainvälisellä alueella, ja valtion tukeminen terveyspalvelujen viemiseksi.
- Yksi maailman parhaista matkailumaista, jolla on maantieteellinen sekä sosiopoliittinen asema.
- Terveyslaitosten tukeminen terveysturismatkoilua ja sen veroetuuksia.
- Joidenkin kolmansien maailman maiden edistäminen Turkin terveysturismatkoilua.
- Valtion tuen lisääminen edistyneelle lainsäädännölle.
- Terveysturismatkoilun hyväksyminen Turkin suunnitelmat terveysturismatkoilun strategioiden joukkoon. (Omay & Cengiz 2013, 428–429.)

Turkin terveysministeriön raportin mukaan Turkin terveysturismatkoilun haasteet ovat seuraavasti:

- Poliittisen epävakauden negatiiviset vaikutukset Turkin naapurimaissa.
- Turkkilaisen lääketieteen ammattilaisten muuttaminen maasta toiseen.
- Korkea byrokratia.
- Kotimaisten akkreditointilaitosten ja palvelustandardien puute terveysturismatkoilussa. (Omay & Cengiz 2013, 428–429.)

4.1 Mitä Turkki tarjoaa nyt ja tulevaisuudessa

Turkin hyvinvointikulttuuri tulee vuosien takaa ja se on ainutlaatuinen sekä loistava kohde hyvinvointimatkailijalle, sillä sen lämpövarat ovat hyvinvointimatkakohteena ensimmäinen Euroopassa ja seitsemäs koko maailmassa. Esimerkiksi, joka vuosi (300 päivää vuodessa) noin sadat tuhannet kansainväliset matkailijat tulevat nauttimaan Turkin lämpölähteistä. Turkilla on vahvat juuret myös Global Wellness Dayssä, sillä Belgin Aksoy (turkkilainen hyvinvointialan edelläkävijä) on luonut sekä muuttanut hyvinvointialaa maailmanlaajuisesti tunnustetuksi päiväksi (Global Wellness Day), jota vietetään joka vuosi kesäkuun toisena päivänä. (GoTürkiye s.a.)

Kun puhutaan Turkin hyvinvointikulttuurista, heti ensimmäiseksi mieleen tulee maan lämpölähteet, perinteinen turkkilainen hamam eli sauna sekä kylpylät. Esimerkiksi, Turkin lämpömatkailun pääkaupunki Afyonkarahisar on kuuluisa lämpölähdekohde, joka sijaitsee Egeanmeren alueella. Kohteen eri alueiden lämpölähteissä vallitsee valtavasti mineraalipitoista vettä, jotka auttavat mahdollisesti ihosairauksissa sekä maha-, munuais- ja suolistosairauksissa. Turkkilainen hamam eli sauna (kuva 5) on taas olennainen osa turkin hyvinvointikulttuuria ja se on peräsin muinaisesta Roomasta, jota käytettiin Ottomaanien aikakauden aikana kokoontumispaikka. Nykyajan hamameissa käytetään todella lämmintä höyryä, jolla voidaan mahdollisesti vähentää stressiä, puhdistaa ihoa ja hengitysteitä, poistaa myrkyä sekä parantaa verenkiertoa. (GoTürkiye s.a.)



Kuva 5. Turkkilainen hamam (Mulready 2012)

Turkki tarjoaa hyvinvointimatkailukohteena kaikkien näiden lisäksi mahtavia kylpyläpalveluja (kuten hierontaa, lääkekasveja, aromaterapiaa, kuntoilua, joogaa, meditaatiota, ravintolisiä ja henkilökohtaista hoitoa sekä painonhallintaa) huippulaadukkaissa kylpylähotelleissa käyttäen innovatiivisia

sekä integroituja menetelmiä (GoTürkiye s.a). Tässä kappaleessa tulen esittämään Turkin kolme eri kohdetta kuten Pamukkalea, Kütahyaa ja Kappadokiaa, lyhyesti niiden historiaa ja hyvinvointitarjonnat sekä miksi jokainen näistä kaupungeista ovat täydellinen kohde hyvinvointimatkailulle.

4.1.1 Pamukkale

Pamukkale (eng. "Cotton castle") on yksi UNESCON maailmanperintäkohteista sekä Lounais-Turkin suosituimmista kohteista, joka sijaitsee Turkin Denizli nimisessä maakunnassa. Kohteesta sanotaan Turkin "valkoinen paratiisi", joka tarjoaa hyvinvointimahdollisuuksia kuumilla lähteillään sekä mineraalisilla lämpöaltaillaan. Kohde on hyvin suosittu olinpaikastaan, sillä se sijaitsee Rooman ajoista lähtöisin olevan muinaisen Hierapolisin kaupungin päällä ja se on suosittu myös travertiineista eli valkoisista kalkkikivistä muodostuneesta luonnollisesta lähteestä (kuva 6). Alueen "uima-altaat" ovat muodostuneet, kun vuonna 692 jKr. maanjäristyksen aikana on romahtanut pylväitä, jonka seurauksena on kerääntynyt lämpövetä (36 °C kaikkina vuodenaikoina). Tällä luonnollisella lähteellä on myös mahdollista parantaa sydän- ja verisuonisairauksia, reumaa, iho- ja hermosairauksia sekä suolistosairauksia. (Arik & Dermencioglu 8.1.2018.)



Kuva 6. Pamukkalen travertiiniset "uima-altaat" (Rantapallo 2022)

4.1.2 Kütahya

Kütahya on Länsi-Turkissa sijaitseva kaupunki, joka tunnetaan ympärimaailmaa ainutlaatuisesta keramiikkatuotannosta 1400-luvulta lähtien (kuva 7). Kütahyan keramiikka on myös rekisteröity UNESCON ihmiskunnan aineettoman kulttuuriperinnön luetteloon (2016) sekä Kütahya itse kaupunkina on lisätty UNESCON luovien kaupunkien liitokseen (2017). Kütahya ja Kütahyan keramiikka nousi maineseen vasta, kun Bursan maakunta Iznik ja sen maailmanlaajuinen

keramiikkatuotanto oli heikentynyt. Myös moni historiallinen tapaus, kuten Balkanin sodat, ensimmäinen maailmansota sekä Turkin vapaussota vuosina 1919–1923 vaikuttivat ja keskeyttivät Kütahyan keramiikkatuotantoa. (Anadolu Agency 9.4.2022.)



Kuva 7. The "Souvenir of Kütahya" exhibit at the Benaki Museum, Athens, Greece, June 17, 2021. (AA Photo) (Anadolu Agency 9.4.2022)

Useat Kütahyan keramiikkaesineistä on päätynyt Kreikkaan, kun Turkki ja Kreikka kävivät sotaa ja kreikkalaiset sotilaat olivat miehittäneet Kütahyan. Monet kreikkalaiset sotilaat ovat vieneet Kreikkaan matkamuiستoksi Kütahyan keramiikkaesineitä, jonka takia keramiikkaesineissä lukee ” Kütahyan matkamuiستo” muistomerkkinä. Sodan loputtua Kütahyan keramiikkatuotanto heräsi taas henkiin, sillä turkkilaiset nuoret käsityöläiset sekä ottomaanien aikakauden entiset keramiikkaopiskelijat olivat tehneet yhteistyötä työverstaiden avaamiseksi. (Anadolu Agency 9.4.2022.)

Mitä ovat Kütahyan hyvinvointitarjonnat? Kütahya on tärkeä alue lämpöasteeltaan korkeiden lämpölähteiden takia sekä lämpömatkailun kannalta, sillä se sijaitsee Länsi-Turkin Egeanmeren graben-järjestelmässä, jotka ovat muodostaneet halkeamia alueelle. Kütahyan kuumia lähteitä on useita (Lämpökylpylät: Ilica Harlek, Yoncalı, Simav-Eynal, Gediz-Ilicasu, Yeşil Kaynarca, Simav-Naşa, Simav-Çitköy, Tavşanlı-Göbet, Emet-Dereli, Hisacık-Sefaköy ja Hisacık-Hamamköy sekä Emet-Yeniceköy) ja niillä on myös tärkeä vaikutus Turkin terveystarjontaan ja hyvinvointimatkailulle. (Kütahya Provincial Directorate of Culture and Tourism s.a.)

Esimerkiksi Emet- Yeşil Kaynarca (kuva 8) muinaisista ajoista olevaa viisi lämpökylpylää (Kaynarca, Davutlar-lähde, Çamaşırlık jne.) sijaitsee Kütahyan länsiosassa. Kaynarca-kylpylän ja Davutlar-lähteen lämpötilat ovat 46 astetta, länsiosassa sijaitsevan alemman kylpylän lämpötila on 44 astetta ja Çamaşırlık-kylpylän lämpötila on taas 43–44 astetta. Çamaşırlık-kylpylän vesi sisältää muun muassa sulfaatteja, kalsiumia sekä magnesiumia, tämän takia tämän kylpylän vettä luokitellaan hypotoniseksi. Çamaşırlık-kylpylän vettä käytetään reuman, iskiasin ja ihosairauksien hoidossa sekä maha-, suolisto-, maksa- ja sappirakon sekä munuaiskiven- ja gynekologisten sairauksien hoidossa. (Kütahya Provincial Directorate of Culture and Tourism s.a.)



Kuva 8. Kütahyan kartta (CoğrafyaHarita 2020)

4.1.3 Kappadokia

UNESCO:n maailmanperintökohteeseen kuuluva Kappadokia on yksi Turkin harvinaisista kohteista, joka tunnetaan maailman suurimpana kuumailmapallokohteena, sillä ympärivuoden kaupungin yllä lentää joka päivä noin sata kuumailmapalloa samaan aikaan (kuva 9). Vaikka tämä onkin tavallista näkyä paikallisille asukkaille, se on ainutlaatuista sekä miellyttävä näky ja aktiviteetti ulkomaalaisille turisteille. Taivaassa lentävien värikkäiden kuumailmapallojen ja kauniin maiseman lisäksi Kappadokiassa on muun muassa savupiippua muistuttavia kivimuodostelmia, varhaiskristittyjen turvapaikkoja, maanalaisia kaupunkeja, luolakirkkoja- ja hotelleja, jotka ovat myös suosittuja nähtävyyksiä. (Moilanen 2014.)



Kuva 9. Kuumailmapalloja Kappadokian yllä (Slattery s.a)

Kappadokia on myös erinomainen hyvinvointimatkailukohde, sillä se tarjoaa mahtavia spa-palveluja sekä monipuolisia aktiviteetteja rauhoittumiseen ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen, kuten joogaan keskittyvät hyvinvointi- ja kulttuurimatkat, pyöräilyä Kappadokian ympäristön maastoilla ja maraton juoksua (Runfire Cappadocia Ultra Marathon) kaupungin eri maastoissa, joka toteutetaan heinäkuun lopussa ja on pituudeltaan kaksisataa kilometriä (Moilanen 2014). Näiden lisäksi Kappadokia tarjoaa myös virkistäviä aktiviteetteja, esimerkiksi turkkilaista saunaa (hamam), itämaista napatanssia sekä perinteistä roomalaista tanssia (Turkish Heritage Travel s.a.). Safarikierros kamelilla, ratsastuskierros hevosella, ATV-kierros ja jeeppisafari ovat myös yksi parhaimpia aktiviteetteja Kappadokiassa (Endless Cappadocia s.a.).

Spa-palvelut ovat yksi tärkeimpiä palveluja Kappadokiassa, sillä spa-keskukset sekä spa-palveluja tarjoavat hotellit ovat rakennettu Kappadokian luonnonarkkitehtuuriin, jossa tarjotaan vierailijoille unohtamattomia spa-palveluja kaiverretuissa luolissa. Tämän takia Kappadokia erottuukin merkittävästi muiden kohteiden tarjoamista spa-palveluista (Endless Cappadocia 1.5.2020). Esimerkiksi mutakylvyn avulla Kappadokian maanalaisessa mutaluolassa (kuva 10) pääsee rentoutumaan ja hemmottelamaan itseään parhaalla mahdollisella tavalla. Sana mutakylpy tulee termistä ”moor”, jolla tarkoitetaan joissakin eri kielissä parantavaa maaperää, sillä mutakylpy auttaa muun muassa vähentämään lievää kipua, auttaa parantamaan verenkiertoa ja rentouttamaan lihaksia, puhdistaa ihoa ja auttaa hidastamaan ikääntymistä, kiinteyttää ja tasapainottaa hormonitoimintaa, lievittää liha- ja luuongelmia sekä vähentää stressiä ja parantaa unen laatua. Lyhyesti sanottuna Kappadokia voidaan kutsua luonnolliseksi terveysmaaksi, johtuen runsaan vulkaanisen tuhkan ja mineraalien vuoksi. Lisäksi Kappadokian kaiverretuissa mutaluolissa on myös kahviloita, joissa on

mahdollista nauttia sekä alkoholipitoisista että alkoholittomista kuumista ja kylmistä juomista, joka tekee spa-hetkistä paljon mukavampaa. (Endless Cappadocia s.a.)



Kuva 10. Maanalainen mutaluola (Endless Cappadocia s.a.)

Esimerkki luonnollisesta hyvinvointimatkailun matkaohjelmasta: Kappadokian patikointimatka

Suomalainen matkanjärjestäjä sekä matkatoimisto Mandala Travel Oy järjestää patikointimatkaa Turkin Kappadokiaan (kuva 11), jonka lähtö on ensi vuonna 16.4.2023. Yhden matkustajan hinta maksaa 1 420 euroa (sisältäen lennot kohteeseen Turkish Airlinesilla ja lentokenttäverot, lentokenttäkuljetukset, majoitukset, matkaohjelmassa mainitut kuljetukset ja retket, sisäänpääsymaksut opastetuilla kierroksilla, suomenkielisen matkanjohtajan ja englanninkielisen paikallisoppaan palvelut sekä mainitut ateriat) ja matka kestää seitsemän vuorokautta, joka on majoitustasoltaan 2, mikä tarkoittaa Mandala Travelissa, että majoitus tulee olemaan paikallisessa kolmen tai neljän tähden hotellissa, jonka kategoriat on asetettu paikallistason mukaisesti. Matka on vaikeustasoltaan 1 eli sopii kaikille peruskuntoisille matkustajille ja se sisältää lyhyitä päivämatkoja ja lepotaukoja sekä hyviä polkuja ja teitä, jotka liikutaan matalassa ilmanalassa. (Mandala Travel Oy s.a.)

MATKAOHJELMA: KAPPADOKIAN PAKITOINTIMATKA		
<p>1. PÄIVÄ - HELSINKI - KAYSERI - GÖREME Lennot (Turkish Airlines) Turkkiin, Istanbulin kautta Anatolian alueelle Kayseriin ja kuljetus lentokentältä Kappadokian Göremessä sijaitsevaan hotelliin.</p>	<p>2. PÄIVÄ - PAŞABAGLARI (ERAKOIDEN LAAKSO) Ensimmäisen patikointipäivämme kohteena on Erakoiden laakso, joka on saanut nimensä katakomebeista, joita erakot ovat kaivaneet kartionmallisiin vuoriin ja kivipilareihin. Aluetta pidetään yhtenä Kappadokian kauneimmista. Näissä kallioiden sisään rakennetuissa asumuksissa, jotka olivat asuttuja aina 1500-luvulle asti, on mahdollista vierailla. Patikointia n. 2-3h. (A,L,I)</p>	<p>3. PÄIVÄ - AKVADI - UCHISAR (VALKOINEN LAAKSO & KYHKYSLAAKSO) Tänään patikoimme Akvadin eli valkoisen laakson satumaisissa maisemissa, missä eroosio on muokannut miljoonien vuosien aikana alueelle mitä erikoisimman muotoisia kivimuodostelmia. Noin kolmen tunnin patikoinnin jälkeen saavumme Uchisarin kylään, jossa nautimme lounasta. Kylä sijaitsee upealla paikalla. Kiipeämme täällä lähivuoren harjanteelle ihallemaan Kappadokian surrealistista panoraamaa. Iltapäivällä patikoimme polkua Kyhkykslaaksoon, josta saavumme takaisin hotellille illaksi. (A,L,I)</p>
<p>4. PÄIVÄ - ZEMI, GÖMEDE, MUSTAFASA Päivän patikkaretkemme suuntautuu Zemin laaksoon. Alue tunnetaan erityisesti topografiastaan ja tunnelistaan. Maaperä on viljavaa ja soveltuu hyvin pähkinöiden, hedelmien ja viinirypäleiden viljelyyn. Alueella onkin ollut viiniviljelyä jo varhaisista kristittyjen ajoista lähtien. Täällä on mahdollisuus kokea aitoa keskiajaltaista kyläelämää Ayvalin ja Mustafasan kylissä, sekä ihmetellä miten kartion muotoisiin kivitoppuihin on louhittu kammiota ja luolastoja. Kävelyä yht. 11km, 5-6h. (A,L,I)</p>	<p>5. PÄIVÄ - SINASOS - KIZILCUKUR (PUNAINEN LAAKSO) Jatkamme matkaa Pancarlik-laakson kauniissa maisemissa ja seuraamme jokilaaksoa Ortahisarin kylään. Reitimme kulkee Kizilcukur-laaksoon, joka tunnetaan erityisesti lämpimästä ilmastostaan sekä normaalia makeammasta ja paksummasta viinistä. Matkalla näemme maahisten tai keijujen savupiipuksi kutsuttuja kalliomuodostelmia sekä niiden suojaan rakennetun kirkon. (A,L,I)</p>	<p>6. PÄIVÄ - BOZDAG - DERVENT & MAANALAINEN KAUPUNKI Aamulla vieraillemme kristittyjen 800-1200-luvulla rakentamassa Cavusinin kylässä. Maisemabongareille mahdollisuus kivetä Bozdag-kukkulan laelle 350 metrin ihailemaan huikeaa panoraamaa Kappadokian alueen yltä. Jatkamme patikoimalla Derventin laaksoon (n. 4h) ja vieraillemme Kaymaklin maanalaisessa kaupungissa, jonka kahdeksan kallioon louhittua kerrosta ulottuvat 57 metrin syvyyteen. (A,L,I)</p> <p>7. PÄIVÄ - KAYSERI – HELSINKI Kuljetus takaisin Kayserin kentälle ja paluulennot Istanbulin kautta Helsinkiin. (A)</p>
<p>ATERIAT: [A] AAMIAINEN [L] LOUNAS [I] ILLALLINEN</p>		

Kuva 11. Matkaohjelma (mukailen Mandala Travel Oy s.a)

Matka ei koostu pelkästään patikoinnista, sillä matkan aikana pääsee näkemään mahtavia maisemia ja vaihtelevat sekä monipuoliset patikointimaastot ovat ainutlaatuista kokemusta omalle hyvinvoinnille. Turkin loistava ruokakulttuuri sekä rento aktiiviohjelma tekevät myös matkasta unohtamattoman. Turkkiin ei tarvitse hakea erikseen viisumia, riittää että on passi, joka on voimassa vielä kuusi kuukautta matkan jälkeen, mutta suositellaan ottamaan peruutusurvaa sisältävän matkavakuutuksen mukaan matkalle. Turkin ilmasto on hyvin vaihtelevaa alueittain, sillä Välimeren rannikolla on lämmintä, kun taas vuoristoalueilla ilma on viileämpää. Koska maassa on yleisesti manne-rilmastoa, Turkin kesät ovat todella lämpimiä sekä kuvia, mutta talvella ilma on vastaavasti todella kylmää ja aurinkoista. (Mandala Travel Oy s.a.)

5 Tutkimuksen toteutus

Tämän opinnäytetyö on tehty ilman toimeksiantajaa ja tutkimus suoritettiin kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusmenetelmällä, jonka tarkoituksena on antaa laajan ymmärryksen ihmisten eli haastateltavien, käytäntöjen sekä ilmiöiden (luonnolliset prosessit) takana olevista ajatuksista, mekanismeista ja motiiveista sekä löytää analysoitavia merkityksiä kerätystä tiedosta. Laadullinen tutkimus on luonnolaadultaan ainutlaatuinen, sillä tutkija toimii koko tutkimuksen prosessin aikana niin sanotusti tiedonkeruuvälineenä, koska on yhteydessä suoraan tiedon laatuun. Mutta on myös tärkeää, että tutkija saa hyvällä maineella läheisesti myös yhteyttä kohteeseen eli haastateltavaan, tämän takia tutkijan persoonallisuus sekä vuorovaikutustaidot vaikuttavat merkittävästi. Tiedonkeruu on raskasta toimintaa tutkimuksen aikana, koska tutkijan on otettava moni asia huomioon, kuten käytännön ja eettiset näkökulmat sekä osata tulkita kerätty data mahdollisilla eri tavoilla, mikä auttaa tutkijaa ymmärtämään käsitykset, eri näkökulmat ja yleisesti tutkimuksen mahdollisuuksia kokonaisvaltaisesti. (Khan 2020, 6–8.)

5.1 Sähköpostihaastattelu

Aineistonkeruumenetelmänä käytin sähköpostihaastattelua, sillä avoimesti haastattelun tekeminen ei ollut itselleni mahdollista aikataulutuksen kannalta. Ennen haastattelun toteuttamista, suunnitelin haastateltavien määrää 1–10 henkilöä, joista 7 osallistui, kysymysten määrää (yhteensä 13 kysymystä), haastattelun aikataulua sekä ottamalla myös yhteyttä haastateltaviin varmistin, että onnistuuko tällainen haastattelumenetelmä myös heidän kannaltansa. Näiden lisäksi syy miksi halusin pitää haastattelun sähköpostitse, johtuu siitä, että internet ja sen käyttö on lisääntynyt viime vuosina valtavan paljon ja siitä on tullut ihmisten suosikki sosiaalisen elämän väline, jonka takia he ovat aina tavoitettavissa. Tämä haastattelumenetelmä sopii todella hyvin tutkimuksiin, josta halutaan tuottaa mahdollisimman paljon monipuolista kirjallista selostusta haastateltavien kokemuksista sekä muistoista. Sähköpostihaastattelu eroaa myös perinteisistä haastattelumenetelmistä, sillä se suoritetaan asynkronisesti, eli haastateltava voi vastata annettuihin kysymyksiin omana aikataulunsa mukaan (Gibson s.a).

5.2 Haastattelun toteutus

Sähköpostihaastattelu toteutettiin kvalitatiivisella eli laadullisella kyselylomakkeella käyttäen Word-pohjaa, jossa oli yhteensä 13 kysymystä (liite 1). Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tutkia ja selvittää Turkin terveystilannetta ja hyvinvointimatkojen tilannetta nyt ja tulevaisuudessa sekä kartoittaa Kappadokian tarjontaa hyvinvointimatkakohteena ulkomailta tuleville turisteille/matkailijoille. Kysymykset olivat avoimia sekä yksinkertaisia, ja ne koostuivat yleisesti hyvinvointimatkailusta sekä Kappadokiaan matkustamisesta hyvinvointimatkakohteena. Haastateltavat oli helppo tavoittaa, sillä tunsin

kaikki ja sain osaan kontaktia sosiaalisen median kautta ja osaan henkilökohtaisella puhelimella. Tämän avulla sain myös tietää, kuinka monta tulee osallistumaan tutkimukseen. Tarkkaa kyselyaikaa en voinut etukäteen määrittää, sillä osallistujat saivat vastata kysymyksiin omaan tahtiin.

6 Tutkimustulokset

Tässä luvussa tulen esittelemään kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen sähköpostitse tehdyn tutkimushaastattelun tulokset. Haastattelukysymykset olivat avoimia (13 kysymystä) ja koostuivat yleisesti hyvinvointimatkailusta sekä Kappadokiaan matkustamisesta hyvinvointimatkakohteena. Tutkimukseen oli tavoitteena saada korkeintaan 10 osallistujaa ja saada jokaiseen avoimeen kysymykseen yksinkertaisen mutta perusteellisen vastauksen, jotta voin analysoida niitä monipuolisin tavoin sekä kehitellä riittävän paljon kehitysideoita. Osallistujia oli yhteensä 7 (6 naista ja 1 mies), mikä oli riittävä määrä mielestäni tälle tutkimusaiheelle. Vastausaikaa oli 1–2 viikkoa, mutta kysymyksiin osallistujat saivat vastata omaan tahtiin. Vastausajasta riippumatta sain 5 vastausta jo ensimmäisellä viikolla ja loput 2 viimeisellä viikolla. Haastattelutulokset esitellään kysymyksineen ja järjestyksessä.

Ensimmäinen kysymys liittyi hyvinvointimatkailuun yleisesti, jota piti kuvailla muutamalla sanalla tai lauseella. Monen vastaajan mielestä hyvinvointimatkailu on matkailua, joka tuottaa hyvää oloa sekä fyysisesti että psyykkisesti, muutaman vastaajan mielestä hyvinvointimatkailulla voidaan edistää omaa terveyttä ja tyydyttää sillä sosiaalisia, fyysisiä sekä henkisiä tarpeita. Toisessa kysymyksessä pyrin saamaan tietoa, kuinka monella on kokemusta ylipäätään hyvinvointimatkailusta ja minkälaista se on ollut. Kahdella osallistujalla ei ollut lainkaan kokemusta ja loput osallistujilla on ollut. Esimerkiksi, kaksi vastaajista on ollut rantalomalla, yksi vastaajista oli ollut matkustanut viime kesällä ystävänsä kanssa, mutta en saanut perusteellista vastausta, minkä tyyppinen matka oli tai mitä se sisälsi. Yksi vastaajista on matkustanut viime vuosina siten, että on saanut lepoa jokaisesta matkasta kaiken stressaavassa ja kiireellisessä ajassa. Yhdellä vastaajalla on ollut matkustessaan läheisiensä luo ulkomaille tavoitteena palautua joka matkasta ja nauttia uudesta matkakohteesta sekä viettää aikaa läheisten kanssa. Kolmannella kysymyksellä hain tietoa, siitä mikä oli vastaajien motivaatio lähteä hyvinvointimatkalle. Vastaajien motivaatiot olivat seuraavasti: Rentoutuminen, henkinen palautuminen, uusien ideoiden saaminen, vapaa-ajan vietto yleisesti ja perheen kanssa, päästä pois kotoa esimerkiksi jonnekin lämpimään kohteeseen, uusien ja mielenkiintoisten kohteiden näkeminen, joissa saa unohtamattomat kokemukset sekä uusien ystävien saaminen.

Neljäs kysymys liittyi Kappadokiasta ja sinne matkustamisesta. Pyrin saamaan myös tietoa vastaajien kokemuksista ja niiden näkemyksensä kohteesta. Viisi vastaajaa ei ole käynyt Kappadokiassa ollenkaan, mutta heillä on taustatietoa kohteesta ja loput vastaajista haluaisi mielellään matkustaa Kappadokiaan saamaan eri kokemuksia. Kaksi vastaajista on käynyt kyseisessä kohteessa ja kuvailivat Kappadokiaa seuraavilla termeillä: Maaginen, historiallinen, kaunis, rauhallinen ja unohtumaton. Viides kysymys liittyi siihen, mihin vuodenaikaan mieluiten osallistujat matkustaisivat tai ovat matkustaneet ja millä tarkoituksella? Yksi vastaajista matkustaisi mieluiten loka-

marraskuussa, jotta voisi välttää turistiajat, osa on matkustanut ja matkustaisi kesällä, yksi vastaajista haluaisi matkustaa keväällä tai alkusyksystä ja kaksi vastaajista talvella. Syy miksi vastaajat ovat matkustaneet tai haluaisivat matkustaa Kappadokiaan ovat muun muassa historialliset kohteet, kokea jotain uutta ja mieltä rauhoittavaa, maisemat ja nähtävyydet, vuoristot ja vaellusretket, kuumailmapallolla lentäminen sekä ajanvietto läheisten kanssa. Kuudennella kysymyksellä sain tietää, onko Kappadokia miellyttävä kohde hyvinvointimatkaa varten. Kaikkien vastaajien mielestä Kappadokia on ja olisi miellyttävä hyvinvointimatkakohde, koska kaupunki on ainutlaatuinen ja siellä on paljon nähtävyyksiä, aktiviteetteja, retkiä ja maisemia sekä paikalliskulttuuria. Kaupunki on myös maaginen, historiallinen, romanttinen ja mieltä rauhoittava sekä monipuolinen, ja kohteen paikallisasukkaat ovat mukavia.

Seitsemäs kysymys liittyi Kappadokian näkyvyyteen hyvinvointimatkakohdeena. Moni vastaaja on sitä meiltä, että kohdetta mainostetaan yleisesti hyvin, sillä se on yksi suosituimmista kaupungeista. Muutaman vastaajan mielestä Kappadokiaa pitäisi mainostaa enemmän hyvinvointimatkakohdeena hyödyntäen sosiaalisen median eri kanavoita ja markkinoida kohdetta Facebookissa, Instagramissa ja TikTokissa sekä televisiossa, koska se on helppoa ja nopeaa. Yksi vastaajista ei ole kuullut Kappadokiasta lainkaan, joten sitä voisi markkinoida seikkailijoille ja bloggaajille, luonnosta, arkkitehtuurista tai historiasta inspiroituville. Kahdeksanalla kysymyksellä pyrin samaan tietoa siitä, kuinka paljon kukin vastaaja maksaisi omasta hyvinvointimatkastaan. Neljä vastaajaa olisi valmis maksamaan 1 000–1 500 euroa, yksi vastaajista 300–600 euroa, yksi vastaajista noin 900 euroa ja yksi vastaajista 500–1 000. Yhdeksäs kysymys liittyi siihen, matkustaisiko osallistujat mieluiten yksin tai toisen henkilön kanssa. Vastaajat olivat sitä mieltä, että lähtisivät hyvinvointimatkalle jonkun läheisen henkilön kuten ystävän tai perheen jäsenen kanssa, koska haluaisivat jakaa yhdessä hetkiä, pitää hauskaa ja luoda kivoja muistoja, joita voi muistella matkan jälkeenkin. Kaksi vastaajista perustuli, että riippuen tilanteesta voi matkustaa myös yksin tai jonkun toisen kanssa.

Kymmenes kysymys liittyi siihen, miten kauan vastaajat viipyisivät tietyssä kohteessa hyvinvointimatkaa varten. Muutama vastaajista viipyisi noin 2–3 viikkoa, kaksi muuta vastaajaa viipyisi noin 7–10 päivää, mutta jos on tarvetta olla enemmän esimerkiksi jonkinlaisen uupumuksen takia ja elämän tilanne sallisi niin noin kuukausi olisi riittävä määrää vastaajille, yksi vastaajista 4–6 päivää, yksi vastaajista 4–7 päivää ja toinen 5 päivää. Yhdestoista kysymys liittyi hyvinvointimatkan valintaan, eli lähtisivätkö vastaajat mieluiten Kappadokiaan vai toiseen kohteeseen. Yksi vastaajista oli sitä mieltä, että koska on jo kerran vierailut siellä, niin haluaisi mieluiten toiseen kohteeseen, mutta olisi kuitenkin valmis lähtemään uudestaan sinne. Loput vastaajista lähtisivät Kappadokiaan hyvinvointimatkalle, joista yksi vastaajista oli kerran vierailut kohteessa, mutta haluaisi ehdottomasti uudestaan vierailla ja kokea kuumailmapallolla lentämistä. Syyt, miksi vastaajat matkustaisivat mieluiten Kappadokiaan on lyhyesti kohteen historiallisuus, ainutlaatuisuus, nähtävyydet, sijainti (Turkki)

ja uskonto (Islam), maisemat kuten laaksot ja kivimuodostelmat, uuden kokemuksen saaminen, palautuminen, inspiroituminen, rauhallisuus, luonto, kulttuuri ja sen läheisyys omaan kulttuuriin sekä etäisyys omasta sijainnista eli on riittävän kaukana.

Kysymyksen kahdentoista avulla pyrin saamaan tietoa siitä, mitä odotuksia ylipäätään vastaajilla on hyvinvointimatkasta, ja mitä haluaisivat sen sisältävän kohteesta riippumatta. Vastaajien odotukset olivat seuraavanlaiset: matkan ja majoituksen vaivattomuus sisältäen ruoat ja juomat, internet-yhteys, erilaisuutta verrattuna muihin kohteisiin, lämpöisyys ja aurinko, ranta, reilu hinta, kohteen monipuolisuus, historia, mielen rauha, turvallinen ja rauhallinen ympäristö, miellyttävä ja rauhaa tuova matka, rentoutta matkan aikana ja sen jälkeen, aktiviteetteja kuten kävelyä, vesiaktiviteetteja, retkiä sekä nähdä eläimiä ja kokea ruokatottumuksia. Yksi vastaajista perusteli myös vastauksensa siten, että jos kohteessa ei ole rantaa lainkaan, niin majoituspaikassa kuten hotellissa täytyisi olla uima-allas. Itselleni oli tärkeää, että pyrin tuomaan hyvinvointimatkailua sekä Kappadokiaa ja sen tarjontaa hyvinvointimatkakohteena esille tämän tutkimuksen avulla ja innostaa hyvinvointimatkalle lähtemistä etenkin Kappadokiaan. Viimeisellä kysymyksellä sainkin myönteisiä vastauksia liittyen tähän tavoitteeseen, sillä kaikki vastaajat vastasivat ”Kyllä” siihen, että mielellään lähtisivät hyvinvointimatkalle, joista kaksi vastasi, että lähtisi etenkin Kappadokiaan. Yksi vastaajista on saanut intoa etsiä lisää aiheeseen liittyen myös muista kohteista.

7 Johtopäätökset ja pohdinta

Terveysmatkailu ja sen alakäsite hyvinvointimatkailu on yksi maailman kehittyvimmistä aloista ympärimaailmaa, ja Turkki on yksi kehittyneimmistä maista terveysmatkailussa ja se on kehittynyt myös viime vuosina entistä enemmän. Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia ja selvittää Turkin terveys- ja hyvinvointimatkailun tilannetta nyt ja tulevaisuudessa sekä kartoittaa Unescon maailmanperintäkohteeseen ja yksi Turkin harvinaisiin kohteisiin kuuluvan Kappadokian tarjontaa hyvinvointimatkakohteena ulkomailta tuleville turisteille/matkailijoille, jonka avulla minulla oli mahdollista tuoda myös näkyvyyttä Kappadokialle hyvinvointimatkakohteena. Vaikka Kappadokia kuuluukin Unescon maailmanperintäkohteeseen, sitä ei ole kuitenkaan markkinoitu hyvinvointimatkakohteena vaan enimmäkseen esimerkiksi historian kannalta. Teoreettisessa viitekehyksessä mainitaan Kappadokian aktiviteeteista ja ylipäättään hyvinvointiin liittyvistä palveluista, mutta yleisesti kohde ei mainita erikseen, että se sopisi hyvinvointimatkailua varten tai markkinoida mitään hyvinvointimatkailupakettia, mikä sisältäisi monta erilaista hyvinvointiin liittyvää palvelua ja aktiviteettia.

Tutkimushaastattelun sekä teoreettisen viitekehysten avulla uskon saavuttaneeni tavoitteeni, sillä uskon tiedottaneeni riittävän paljon yleisesti sekä hyvinvointimatkailusta että Kappadokian tarjonnasta hyvinvointimatkakohteena. Tämän opinnäytetyöprojektin kannalta tutkimushaastattelu olikin tärkeää, sillä pääsin saamaan tietoa osallistujien ajatuksista sekä kokemuksista, joita pystyin vertaamaan työn teoreettiseen viitekehykseen sekä tuoda esille näkyvyyttä saamieni tuloksien avulla.

Tutkimuksesta saaduista tuloksista voimme ymmärtää sen, että Kappadokiaa mainostetaan yleisesti hyvin, mutta sitä voisi markkinoida sosiaalisen median eri kanavilla enemmän hyvinvointikohdeena esittämällä esimerkiksi kohteen erilaisia aktiviteetteja sekä palveluja, joilla voidaan edistää sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä ja hyvinvointia. Vastaajia oli riittävän paljon ja vastaukset olivat kokonaisuudessaan perusteltu melko hyvin, että sain riittävästi dataa ja sain analysoitua ne helposti. Vastaajien mielestä yleisesti Kappadokialla on näkyvyyttä, mutta ei hyvinvointimatkakohteena. Kohde on vastaajien mielestä kokonaisuudessaan miellyttävä ja valitsisivat mielellään Kappadokian hyvinvointimatkakohteeksi, jos lähtisivät hyvinvointimatkailulle.

Hyvinvointi on itsessään selvä asia nykymaailmassamme, mutta hyvinvointimatkailun tarkoitusta ja hyötyjä pitäisi mielestäni markkinoida enemmän. Tulosten perusteella osallistujat kokonaisvaltaisesti hyvinvointimatkailusta tiedetään, mutta uskon että siihen pitäisi tutustua syvällisemmin. Kohde eli Kappadokiaa markkinoidaan yleisesti ympärimaailmaa esimerkiksi loma- tai aktiviteettilomakohteena, mutta sitä pitäisi mainostaa myös hyvinvointimatkakohteena enemmän esimerkiksi eri organisaatioiden internet-sivuilla (esim. Rantapallo.fi tai Apollomatkat.fi) ja kohdemaan eli Turkin tasavallan kulttuuri- ja ministeriön tai esimerkiksi GoTürkiye -sivuilla. Mahdolliset räätälöidyt matkapaketit olisivat myös mainiota, matkailijat saisivat päättää itse mitä paketti tulee sisältämään

hyvinvoinnin kannalta tai luodaan valmiiksi hyvinvointimatkapaketteja, jotka sisältävät monipuolisesti hyvinvointiin liittyviä asioita. Esimerkiksi pelkkä patikointimatka, josta olin antanut esimerkkiä opinnäytetyön 19.sivulla, ei ole riittävä hyvinvointimatkalle, sillä sen täytyisi sisältää muitakin hyvinvointiaktiviteetteja- tai palveluja riippuen myös matkailijan odotuksista ja toiveista hyvinvointimatkalta.

Tässä opinnäytetyöprojektissa on onnistuttu mielestäni teoreettisen viitekehyksen, kyseisen kohteen esittelyssä esimerkkeineen mukaan lukien sen hyvinvointitarjonnat sekä tutkimushaastattelun kannalta. Tutkimushaastattelun olisi voinut tehdä kasvotusten, mutta se olisi ollut vaikeaa aikataulutuksen kannalta sekä tekijälle että osallistujille, joten sähköpostihaastattelu oli mainio vaihtoehto tälle tutkimukselle. Uskon tutkimuksen tuottaneen myös riittävästi johtopäätöksiä tälle työlle, joita voi jatkossa hyödyntää liittyen aiheeseen ja myös kohteeseen. Jonkinlainen määrällinen kyselytutkimuskin olisi ollut hyvä vaihtoehto osallistujien määrän sekä vastausten kannalta. Laajan ja kattavan määrän osallistujien, vastausten sekä johtopäätösten saamiseksi tutkimus on suunniteltava sekä toteuttava heti työn alkuvaiheessa, jos on varma, että aihe ja tutkimusongelma on päätetty lopullisesti, sillä tutkimusosuus toteutettiin tässä työssä hyvin viimeisessä vaiheessa. Tämän vuoksi moni yksityiskohta on saattanut jäädä huomiotta. Lisäyksenä tässä opinnäytetyössä on käytetty monia luotettavia ja ajantasaisia lähteitä sekä joitakin matkailuyritysten omia nettisivuja, joka voivat vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen, sillä ne ovat enimmäkseen tarkoitettu yritysten markkinointia sekä imagoa varten.

Lähteet

Aegean & GoTürkiye Tv s.a. Wellness. Luettavissa: <https://aegean.goturkiye.com/wellness>. Luettu: 25.11.2022.

Anadolu Agency 2022. The "Souvenir of Kütahya" exhibit at the Benaki Museum, Athens, Greece, June 17, 2021. (AA Photo). Luettavissa: https://www.dailysabah.com/arts/time-travel-through-history-of-pottery-in-kutahya-turkey/news?gallery_image=undefined#big. Luettu: 10.11.2022.

Anadolu Agency 9.4.2022. Time travel through history of pottery in Kütahya, Turkey. Daily Sabah. Luettavissa: https://www.dailysabah.com/arts/time-travel-through-history-of-pottery-in-kutahya-turkey/news?gallery_image=undefined#big. Luettu: 10.11.2022.

Arik, B. & Dermencioglu, M. 8.1.2018. Pamukkale offers unique wellness experience. Anadolu Agency. Luettavissa: <https://www.aa.com.tr/en/life/pamukkale-offers-unique-wellness-experience/1025354#>. Luettu: 28.10.2022.

Business Finland s.a. HYVINVOINTIMATKAILU ON YKSI KANSAINVÄLISEN MATKAILUN NOPEIMMIN KASVAVISTA OSA-ALUEISTA. Luettavissa: <https://www.businessfinland.fi/suomalaisille-asiakkaille/palvelut/matkailun-edistaminen/tuotekehitys-ja-teemat/hyvinvointimatkailu>. Luettu: 7.9.2022.

CoğrafyaHarita 2020. Kütahyan kartta. Luettavissa: http://cografyaharita.com/turkiye_mulki_idare_haritalari3.html. Luettu: 14.11.2022.

CureBooking 27.11.2021. Thermal Tourism In Turkey. CureBooking – blogi. Luettavissa: <https://www.curebooking.com/thermal-tourism-in-turkey/>. Luettu: 14.7.2022.

Dr Prem s.a. What you need to know about spa tourism. Luettavissa: <https://drprem.com/wellness/need-know-spa-tourism/>. Luettu: 14.9.2022.

Edinsel, S. & Adiguzel, O. 2014. Türkiye'nin Sağlık Turizmi Açısından Son Beş Yıldaki Dünya Ülkeleri İçindeki Konumu ve Gelişmeleri. DergiPark, 4, 2, s. 170–173. Luettavissa: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ckuiibfd/issue/32903/365526?publisher=karatekin>. Luettu: 12.7.2022.

Endless Cappadocia s.a. Best Activities in Cappadocia. Luettavissa: <https://endlesscappadocia.com/>. Luettu: 20.11.2022.

Endless Cappadocia s.a. Cappadocia Mud Bath (Underground Mud Cave). Luettavissa: <https://endlesscappadocia.com/activity/cappadocia-mud-bath-underground-mud-cave/>. Luettu: 20.11.2022.

Endless Cappadocia s.a. Maanalainen mutaluola. Luettavissa: <https://endlesscappadocia.com/activity/cappadocia-mud-bath-underground-mud-cave/>. Luettu: 20.11.2022.

Endless Cappadocia 1.5.2020. Unforgettable Experience | Wellness & SPA in Cappadocia. Endless Cappadocia – blogi. Luettavissa: <https://endlesscappadocia.com/unforgettable-experience-wellness-spa-in-cappadocia/>. Luettu: 20.11.2022.

Gibson, L. s.a. Email Interviewing. Luettavissa: <https://www.methods.manchester.ac.uk/themes/data-collection/email-interviewing/>. Luettu: 27.11.2022.

GlobeNewswire 2021. Wellness Tourism Market Size to Surpass US\$ 1,672.6 Bn by 2030. Luettavissa: <https://www.globenewswire.com/news-release/2021/10/06/2309747/0/en/Wellness-Tourism-Market-Size-to-Surpass-US-1-672-6-Bn-by-2030.html>. Luettu: 13.9.2022.

Global Wellness Institute (GWI) 2018. Global Wellness Tourism Economy Report 2018. GWI. Miami. Luettavissa: https://globalwellnessinstitute.org/wp-content/uploads/2018/11/GWI_GlobalWellnessTourismEconomyReport.pdf. Luettu: 10.9.2022.

Global Wellness Institute (GWI) s.a. Hyvinvointimallin kuusi ulottuvuutta. Luettavissa: <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/>. Luettu: 27.7.2022.

Global Wellness Institute (GWI) 2018. Terveys-, ja hyvinvointimatkailun erot. Luettavissa: https://globalwellnessinstitute.org/wp-content/uploads/2018/11/GWI_GlobalWellnessTourismEconomyReport.pdf. Luettu: 10.9.2022.

Global Wellness Institute (GWI) s.a. WHAT IS WELLNESS? Luettavissa: <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/>. Luettu: 27.7.2022.

Global Wellness Institute (GWI) s.a. WELLNESS TOURISM. Luettavissa: <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/what-is-wellness-tourism/>. Luettu: 18.7.2022.

HIRO (Health Institute of Regeneration and Optimization) s.a. THE BENEFITS OF SPA TREATMENT FOR HEALTH PROBLEMS. Luettavissa: <https://hiro.care/the-benefits-of-spa-treatment-in-the-face-of-health-problems>. Luettu: 21.9.2022.

Khan, S. 2020. QUALITATIVE RESEARCH: PEOPLE, PRACTICES AND PHENOMENA. University of Eastern Finland. Kuopio. Luettavissa: <https://erepo.uef.fi/handle/123456789/22576>. Luettu: 25.11.2022.

Kotimaisten kielten keskus s.a. Spa-kulttuuria. Luettavissa: https://www.kotus.fi/nyt/kolumnit_artikkelit_ja_esitelmat/kieli-ikkuna_%281996_2010%29/spa-kulttuuria. Luettu: 14.9.2022.

Kütahya Provincial Directorate of Culture and Tourism s.a. Thermal Tourism. Luettavissa: <https://kutahya.ktb.gov.tr/EN-92405/thermal-tourism.html>. Luettu: 11.11.2022.

Lončarić, D., Lončarić, D. & Marković, S. 2015. HEALTH TOURISM, CUSTOMER SATISFACTION AND QUALITY OF LIFE: THE ROLE OF SPECIALTY HOSPITALS. Faculty of Tourism and Hospitality Management. Opatija. Luettavissa: file:///C:/Users/kmerve/Downloads/781591.12_Loncaric_Loncaric_Markovic.pdf. Luettu: 15.8.2022.

Mandala Travel Oy s.a. Matkaohjelma. Luettavissa: <https://www.mandalatravel.fi/turkki/kappadokian-patikointimatka-turkki>. Luettu: 23.11.2022.

Mandala Travel Oy s.a. Kappadokian patikointimatka, Turkki. Luettavissa: <https://www.mandalatravel.fi/turkki/kappadokian-patikointimatka-turkki>. Luettu: 23.11.2022.

Medical News Today s.a. What is thalassotherapy and what are the benefits? Luettavissa: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/thalassotherapy>. Luettu: 24.10.2022.

Moilanen, A. 2014. Kappadokia on Turkin ainutlaatuisin kohde – 10 kuvaa hämmästyttävistä maisemista. Luettavissa: <https://www.rantapallo.fi/aktiivilomat/kappadokia-on-turkin-ainutlaatuisin-kohde-10-kuvaa-hammastyttavista-maisemista/>. Luettu: 17.11.2022.

Mulready, R. 2012. Turkkilainen hamam. Luettavissa: <https://www.lonelyplanet.com/articles/istanbuls-bath-houses-a-step-by-step-guide>. Luettu: 25.11.2022.

Omay, E. G. G. & Cengiz, E. 2013. Health Tourism in Turkey: Opportunities and Threats. Mediterranean Journal of Social Sciences, 4, 10, s. 427-428. Luettavissa: <https://www.richtmann.org/journal/index.php/mjss/article/view/1209>. Luettu: 6.7.2022.

Precedence Research s.a. Hyvinvointimatkailumarkkinoiden koko 2020–2030. Luettavissa: <https://www.precedenceresearch.com/wellness-tourism-market>. Luettu: 13.9.2022.

Precedence Research s.a. Wellness Tourism Market (By Service: Lodging, Food, Transport, Beverage, Wellness activity, and Others; By Destination: International and Domestic; By Traveler: Primary and Secondary) - Global Industry Analysis, Size, Share, Growth, Trends, Regional Outlook, and Forecast 2022 – 2030. Luettavissa: <https://www.precedenceresearch.com/wellness-tourism-market>. Luettu: 13.9.2022.

Rantapallo 2022. Turkin Pamukkale on kuin sadusta – ja vierailemaan pääsee suosituimmista lomakohteista. Luettavissa: <https://www.rantapallo.fi/rantalomat/talta-nayttaa-turkin-ihana-pamukkale-katso-video/>. Luettu: 28.10.2022.

Rogers, K. 6.5.2016. medical tourism. Encyclopedia Britannica. Luettavissa: <https://www.britannica.com/science/medical-tourism>. Luettu: 28.7.2022.

Slattery, S. s.a. Kuumailmapalloja Kappadokian yllä. Luettavissa: <https://thetravelexpert.ie/travel-guides-from-the-travel-expert/top-things-to-do-in-cappadocia-where-to-stay-cappadocia-travel-guide/>. Luettu: 17.11.2022.

The Good Spa Guide 2013. What Is Thalassotherapy? Luettavissa: <https://goodspaguide.co.uk/features/thalassotherapy-marine-and-seawater-treatments>. Luettu: 26.9.2022.

The National Wellness Institute (NWI) s.a. THE SIX DIMENSIONS OF WELLNESS. Luettavissa: <https://nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/>. Luettu: 6.9.2022.

The World Tourism Organization (UNWTO) 2019. UNWTO Tourism Definitions. UNWTO. Madrid. Luettavissa: <https://www.e-unwto.org/doi/epdf/10.18111/9789284420858>. Luettu: 26.10.2022.

The World Tourism Organization (UNWTO) & The European Travel Commission (ETC). Exploring Health Tourism. UNWTO & ETC. Madrid & Brussels. E-kirja. Luettu: 4.7.2022.

Turkish Heritage Travel s.a. WELLNESS IN CAPPADOCIA. Luettavissa: <https://www.goreme.com/cappadocia-tours/wellness-in-cappadocia>. Luettu: 20.11.2022.

Travel to Wellness s.a. Wellness Tourism Association Introduces Industry Glossary. Luettavissa: <https://www.traveltowellness.com/wellness-tourism-association-glossary/>. Luettu: 8.9.2022.

Tsvetkov, T. 4.4.2018. Health Tourism in the EU: Facts and Figures. Regiondo – blogi. Luettavissa: <https://pro.regiondo.com/health-tourism-eu/>. Luettu: 5.7.2022.

Wellness Tourism Association (WTA) s.a. Glossary of Wellness Tourism Industry Terms. Luettavissa: <https://old.wellnesstourismassociation.org/glossary-wellness-tourism-industry-terms/>. Luettu: 8.9.2022.

Yehia, Y. 26.3.2019. The Importance of Tourism on Economies and Businesses. globalEDGE – blogi. Luettavissa: <https://globaledge.msu.edu/blog/post/55748/the-importance-of-tourism-on-economies-a>. Luettu: 14.8.2022.

Liitteet

Liite 1. Tutkimushaastattelu ”Turkin terveys- ja hyvinvointimatkailu: Kappadokian tarjonnat hyvinvointimatkakokoiteena”

Tutkimushaastattelu

Työn nimi: ”Turkin terveys- ja hyvinvointimatkailu: Kappadokian tarjonnat hyvinvointimatkakokoiteena

1. Mitä tiedät hyvinvointimatkailusta? Voisitko kuvailla muutamalla sanalla/ tai lauseella?
2. Onko sinulla mitään kokemusta hyvinvointimatkailusta? Jos on, niin minkälaista?
3. Mitkä olivat/ tai olisivat motivaationasi lähteä hyvinvointimatkalle?
4. Oletko kuullut Turkissa Keski-Anatolian ylängöllä sijaitsevasta Kappadokiasta/ tai matkustanut sinne? Jos olet, niin voisitko kuvailla kaupunkia muutamalla sanalla ja kertoa minkälainen oli kokemuksesi?
5. Jos matkustaisit/ tai olet matkustanut Kappadokiaan, niin mihin vuodenaikaan ja millä tarkoituksella matkustit
6. Olisiko Kappadokia mielestäsi miellyttävä kohde hyvinvointimatkaa varten? Voisitko perustella vastauksesi?
7. Mitä mieltä olet Kappadokian näkyvyydestä hyvinvointimatkakokoiteena? Pitäisikö näkyvyyttä tuoda enemmän esille hyvinvoinnin kannalta? Jos pitäisi, niin millä keinoin?
8. Kuinka paljon maksaisit suurin piirtein hyvinvointimatkastasi?

9. Lähtisitkö hyvinvointimatalle mieluiten yksin tai jonkun toisen kanssa? Miksi?
10. Miten kauan viipyisit yleisesti tietyssä kohteessa hyvinvointimatkaasi varten?
11. Lähtisitkö hyvinvointimatalle Kappadokiaan tai johonkin muuhun tiettyyn kohteeseen? Miksi, voisitko perustella vastauksesi?
12. Mitä odotuksia sinulla olisi hyvinvointimatkalta, jos lähtisit? Mitä haluaisit sen sisältävän kohteesta riippumatta?
13. Herättikö tämä haastattelu mielestäsi intoa lähteä hyvinvointimatalle?