



Planetaarinen liikuntaneuvonta

Helena Kämäräinen

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaaja YAMK

Liikuntajohtaminen

Opinnäytetyö

2025

Tiivistelmä

Tekijä(t) Helena Kämäräinen
Tutkinto Liikunnanohjaaja (YAMK)
Raportin/Opinnäytetyön nimi Planetaarinen liikuntaneuvonta
Sivu- ja liitesivumäärä 66 + 28
Ilmastokriisi ja luontokato etenevät vauhdilla ja ennalta-arvaamattomasti, jopa peruuttamattomasti. Samaan aikaan liikkumattomuus, kansansairaudet ja tarttumattomat taudit lisääntyvät. Planetaarinen terveys tarkastelee muutosta kestävästä kehitystä laajemmin, huomioiden ihmisen lisäksi koko ekosysteemin terveyden ja korostaen se riippuvuussuhdetta. Kolmen globaalin kriisin ratkaisumallit tukevat toinen toisiaan. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää liikuntaneuvonnan mahdollisuuksia edistää planetaarisia elintapoja. Tavoitteena oli ymmärtää ilmiötä sekä tehdä näkyväksi liikuntaneuvojen olemassa oleva osaaminen ja toimintatavat. Opinnäytetyön lopputulemana syntyi liikuntaneuvojille suunnattu graafinen toimintamalli sekä asiakastyön puheeksi ottamista helpottamaan Planetaariset vinkkikortit. Opinnäytetyön aihe valikoitui henkilökohtaisesta kiinnostuksesta sekä kehitystarpeesta, jonka tunnistivat niin Lahden kaupunki, aluejärjestö Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry sekä valtakunnallisesti liikkumisen edistämistä koordinoiva Liikkuva aikuinen. Työ kehitettiin yhteistyössä Päijät-Hämeen liikuntaneuvojen verkoston avulla, jota työn toimeksiantaja aluejärjestö Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry koordinoi. Toimintamalli vastasi Lahden kaupungin Lisää liikettä liikuntaneuvonnasta – hankkeen tarpeeseen edistää kaupungin strategista valintaa kestävästi hyvinvoiva lahtelainen. Tutkimuksellinen kehittämistyö eteni käyttämällä laadullisia sekä osallistavia menetelmiä. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys muotoutui liikuntaneuvontaan ja planetaariseen terveyteen liittyvästä teoriaosuudesta sekä kerätystä aineistosta. Aineiston kerääminen tapahtui liikuntaneuvojen esitietolomakkeen ja työpajojen sekä asiantuntijahaastatteluiden avulla. Niiden avulla saavutettiin tarpeellinen ymmärrys nykyhetkestä sekä tulevaisuuden mahdollisuuksista. Kerättyä aineistoa käsiteltiin sisällönanalyysimenetelmän avulla ja lopullinen toimintamallin runko luotiin aineistosta nousseiden teemojen ympärille: liikkuminen, ravitsemus, palautuminen, luontosuhde, yhteisöllisyys ja kuluttamisen vähentäminen. Liikuntaneuvojat hahmottelivat toimintamallin graafia kolmannessa työpajassa ja valmiin tuotoksen muotoili graafinen suunnittelija. Toimintamalli sekä planetaariset vinkkikortit otettiin käyttöön niiden valmistuttua ja ne ovat herättäneet laajaa valtakunnallista kiinnostusta myös liikunta-alan ulkopuolelta. Kiinnostusta lisäsivät työn uutuusarvo sekä teeman ajankohtaisuus. Valmistunut toimintamalli toimii parhaimmillaan perustana planetaarisen liikuntaneuvontapalvelun toteuttamiselle ja kehittämiselle. Se lisää tietoisuutta, muistuttaa käytännön työkaluista ja sitä voi käyttää perehdytyksissä. Jatkossa vastaavan kehitysprojektin avulla voisi luoda graafin, jonka kohderyhmä olisi liikuntaneuvonnan asiakkaat tai päättäjät. Opinnäytetyö tulosten perusteella, liikuntaneuvojilla on erinomaiset mahdollisuudet edistää planetaarista terveyttä ja tämä tulee huomioida tulevaisuudessa opinnoissa.
Asiasanat Liikuntaneuvonta, planetaarinen terveys, kestävä kehitys, hyvinvoinnin edistäminen

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Ympäristöstä luonnosta riippuvainen ihmisen hyvinvointi ja terveys	3
2.1	Planeettamme rajat	4
2.2	Ilmastomuutos	5
2.3	Luontokato	6
2.4	Sosioekonominen kestävyys	7
3	Elintapojen merkitys ympäristökrisisissä	9
3.1	Kiinnostus, innostus ja toivo muutoksen mahdollistajina	10
3.2	Luontosuhde edistämässä liikkuvaa ja kestävä elämäntapaa	11
3.3	Planetaarista ruokaa lautaselle	12
4	Liikuntaneuvonta	16
4.1	Liikkumattomuus uhkaa terveyttä	16
4.2	Liikuntaneuvonnasta yksilöllistä tukea	18
4.3	Liikuntaneuvojat planetaarisia elintapoja edistämään	20
4.4	Lahden kaupungin strategisena tavoitteena hyvinvoiva lahtelainen	21
5	Kehittämistyön tarkoitus, -kysymys ja -toimeksiantaja	22
6	Kehittämistyön toteutus ja menetelmät	23
6.1	Design-tutkimus	23
6.2	Aineiston rajaaminen	24
6.3	Asiantuntijatyöryhmän tuki prosessin alkuvaiheessa	25
6.4	Aineiston hankinta	25
6.4.1	Työpajojen osallistujat	26
6.4.2	Nykyhetki - työpaja	27
6.4.3	Tulevaisuuden mahdollisuudet - työpaja	28
6.4.4	Asiantuntijoiden haastattelut	28
6.4.5	Planetaarinen toimintamalli – työpaja	29
6.5	Aineiston analyysi	30
7	Kehittämistyöntulokset	33
7.1	Esitietojen tulokset	33
7.2	Nykyhetki työpajan tulokset	35
7.3	Tulevaisuuden mahdollisuudet työpajan tulokset	36
7.4	Haastattelujen tulokset	37
7.5	Työpajan kolme tuotokset	40
7.6	Asiantuntijatyöryhmän kehitysehdotukset	42
8	Toimintamalli	44

8.1	Planetaariset vinkkikortit.....	45
9	Pohdinta.....	47
9.1	Tulosten yhteenveto.....	47
9.2	Kehitystyön eettisyys ja luotettavuus.....	49
9.3	Oman oppimisen reflektio.....	51
9.4	Kehittämistyön käytännön arvo ja vaikuttavuus.....	52
9.5	Tulevaisuuden mahdollisuudet.....	54
	Lähteet.....	56
	Liitteet.....	66
	Liite 1. Tutkimustiedote.....	66
	Liite 2. Suostumuslomake.....	68
	Liite 3. Työpajojen esitietokysely.....	69
	Liite 4. Työpajojen diaesitykset - esimerkki ”Tulevaisuus työpaja”.....	73
	Liite 5. Haastatteluiden tutkimustiedote ja lupalomake Webropol.....	78
	Liite 6. Haastattelun runko.....	80
	Liite 7. Opinnäytetyöprosessin infograafi.....	81
	Liite 8. Työpajojen tulosten koosteet.....	82
	Liite 9. Haastatteluiden tulosten koosteet.....	84
	Liite 10. Planetaariset vinkkikortit.....	86
	Liite 11. Planetaarinen toimintamalli pystygraafi.....	92
	Liite 12. Planetaarinen toimintamalli – materiaalipuu.....	93

1 Johdanto

”Ilmastokriisi on jättänyt varjoonsa toisen maapalloa uhkaavan kriisin, luontokadon”, kirjoittaa Maailman kuvalehti (Laakso 29.11.2022). Ilmastotieteilijät varoittavat viimeisimmässä planeettamme tilaa kuvaavassa raportissaan, kuuden yhdeksästä ihmiselle elintärkeästä maajärjestelmän rajasta ylittyneen (Planetary Health Check s.a.). Tätä opinnäytetyötä kirjoittaessa, maailmalla jyllää kolme globaalia epäoikeudenmukaisesti jakautuvaa kriisiä: ilmastokatastrofi, luontokato ja terveyskriisi (Haveri 31.5.2024).

Ympäriällä oleva luonto köyhtyy, monimuotoisuus vähenee ja jopa miljoonaa eliölajia uhkaa sukupuutto (Laakso 2022). Ekosysteemien heikkeneminen eli *luontokato* vaikuttaa merkittävästi ihmisen terveyteen sekä hyvinvointiin (Grotenfelt-Enegren 2024). Luontokato tapahtuu ympäristön lisäksi meissä ihmisissä ja se näkyy matala-asteisen tulehduksen kasvuna sekä tarttumattomien sairauksien yleistymisenä. (Haahtela & Laatikainen 2023, 32–33.) Paikallaan oleva elintapa, runsas kalorinsaanti ja vähäinen uni yhdistettynä pitkäaikaiseen stressiin aiheuttavat haasteita suomalaisten terveydelle.

Elintapojen yhteys terveyden ylläpitämiseen sekä sairauksien ennaltaehkäisyyn on kiistaton. Elintapoihin kuuluvat toistuvat arjen valinnat ja rutiinit. Perustan terveellisille elintavoille muodostavat liikkuminen, lepo ja ravitsemus. (Patja 2022, 87.) Viimeisen 250-vuoden aikana ihmisten terveys on kohentunut ja elinikä pidentynyt 30-vuodella, lääketieteen, terveydenhuollon, elintapojen, hygienian sekä liikenneturvallisuuden avulla. Merkittävä muutos on vaatinut yhteisen tahtotilan lisäksi tutkimustietoa, interventioita, lainsäädäntöä, verotusta sekä terveysvalistusta. (Whitmee ym. 2015; Grotenfelt-Enegren 2024.) Näitä onnistumisen elementtejä kaivataan välittömästi meneillään olevan ympäristökriisin hillitsemiseen.

Vahvan tieteellisen näytön perusteella voidaan todeta ilmaston- ja luonnonsuojelun olevan ihmiskunnalle elintärkeää, välttämätöntä sekä pitkällä aikavälillä taloudellisesti halvempaa. Mikä edistää ympäröivän luonnon terveyttä, edistää myös ihmisen terveyttä. On aika siirtyä ihmiskeskeisestä ajattelutavasta muut eliöt, elinympäristöt ja niiden muodostaman systeemin huomioivaan tapaan. Hillitäksemme ympäriällä tapahtuvia tuhoja, tarvitaan nopeita pitkän aikavälin järjestelmätason muutoksia. Muutoksen on tapahduttava talouden rakenteissa, teknologisissa ratkaisuissa sekä päätöksenteossa. Ratkaisut kolmeen globaaliin kriisiin ovat yhteneväisiä. *Planetaarinen terveys* (engl. planetary health) on monitieteellinen lähestymistapa, joka vastaa näihin ongelmiin planeettamme rajoissa ja ihmisen sekä luonnon yhteistä terveyttä edistämällä. Kokonaisvaltaisen kestävyys ja oikeudenmukaisuuden tavoitteena on turvata nykyisten sekä tulevien sukupolvien mahdollisuus terveelliseen elämään maapallolla (Haveri, Soisalo & Voutilainen 2023, 12).

Toiveikkuutta hurjaa vauhtia etenevien kriisien keskellä voi kokea sekä yksilön että yhteisöjen osallistumisen kautta. Vaikuttamismahdollisuuksia on yhtä monta kuin on tekijöitä. Tämä kehittämistyö lähti liikkeelle henkilökohtaisista ilmasto- ja luontokatoon liittyvästä tunteiden kirjosta sekä kiinnostuksesta selvittää liikuntaneuvonnan mahdollisuuksia edistää planetaarista terveyttä. Tavoitteena on ymmärtää ilmiötä, tehdä näkyväksi jo olemassa olevia toimintatapoja sekä kerätä ideoita, kuinka liikuntaneuvonnalla voidaan kannustaa kohti planetaarisia elintapoja. Lopullisena opinnäytetyön tuotoksena syntyy informatiivinen planetaarinen toimintamalli graafisessa muodossa liikuntaneuvojille. Graafi pitää sisällään liikuntaneuvonnan näkökulmasta keskeisimmät teemat ja käytännötyökalut. Lisäksi luodaan konkreettinen vinkkikortti asiakastyön tueksi.

Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämistyö, jossa hyödynnetään Designtutkimuksen kehittämisprosessia. Planetaarisen terveyden edistämisestä on liikunta-alalla ennestään vähän tietoa. Opinnäytetyötä kirjoittaessa, Liikkuva aikuisen (= LIKES:n koordinoima ohjelma, joka on osa Opetus- ja kulttuuriministeriön valtakunnallista Liikkuvat- kokonaisuutta) kehittämispäällikön mukaan vastaavaa planetaarista toimintamallia liikuntaneuvontaan ei tiedettävästi löydy (Tuunanen 13.5.2024). Liikunta-alalla on erinomainen mahdollisuus tarttua kolmen kriisin hillitsemiseen (Reis, Hunter, Garcia & Salvo (2022, 2–3). Opinnäytetyö kannustaa nostamaan planetaarisen terveyden edistämisen osaksi liikunta-alan koulutusta sekä kuntien liikuntatoimien toimintasuunnitelmia. Opinnäytetyön aineisto on kerätty kolmessa työpajassa sekä asiantuntijahaastattelussa ja esitietokyselyllä. Prosessia on arvioinut ja kommentoinut työn erivaiheissa eritason asiantuntijoista koostuva asiantuntijatyöryhmä. Opinnäytetyön toimeksiantaja Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n (myöhemmin PHLU) tulevaisuuden visiona on planetaarisen terveyden edistämisen nostaminen Päijät-Hämeen kärkiteemoihin liikuntaneuvonnassa.

2 Ympäröivästä luonnosta riippuvainen ihmisen hyvinvointi ja terveys

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveystieteen fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena muuttuvana tilana, johon vaikuttavat sairaudet sekä elinympäristöt (World Health Organization s.a.). Perinteisesti terveyttä tarkastellaan usein ihmiskeskeisesti yksilö- tai väestötasolla, huomioimatta ympärillä olevan luonnonjärjestelmän tilasta. Luonto on ihmiselle elintärkeä, tarjoten meille happea, vettä, ruokaa ja suojaa. Planetaarinen terveys edistää ihmisen terveyden lisäksi ympäröivän luonnon terveyttä ja hidastaa ilmastomuutosta. Se korostaa ihmisen ja ekosysteemin terveyden riippuvuutta toisiinsa, pyrkien ymmärtämään paikallisten lisäksi globaalit toiminnan vaikutukset sekä tunnistamaan niiden ylittämisen riskitekijöitä. (Grotenfelt-Enegren, Holmström & Laisi 2023, 835–836; Whitmee ym. 2015.) Maapallon resurssien on riitettävä ihmisen lisäksi myös eläimille ja niiden hyvinvoinnista huolehtiminen vaikuttaa suoraan esimerkiksi ihmisten mikrobilääkkeiden käyttötarpeeseen. (Kauppinen & Raussi 2023.) Tiedelehti Lancetissa vuonna 2015 julkaistun termin planetary health, takaa löytyy laajabiodiversiteetti sekä perinteisiä elintapoja elää sovussa ympäristön kanssa, sillä ihminen on osa luontoa. (Haveri ym. 2023, 12.)

Termit *kestävyys* (engl. sustainability), *kestäväkehitys* ja *kestävyyskriisi* ovat vakiintuneet puhekielessä. Kestävä kehitys pohjautuu ekosysteemiin ja biologiseen monimuotoisuuteen. Kestäväkehitys lähtee liikkeelle yhteiskunnallisen muutostarpeen näkökulmasta ja on vahvasti ihmiskeskeinen. Kestävyyden edistämisen tavoitteena on turvata terveelliset elämän mahdollisuudet tuleville sukupolville huomioimalla ympäristönäkökulman, yhteiskuntavastuun sekä vastuullisen hallintotavan (engl. ESG = Environment, Social, Government). (Ympäristöministeriö 2023.) ESG:n lisäksi kestävyttä voidaan tarkastella esimerkiksi kulttuurisesta, teknillisestä ja digitaalisesta näkökulmasta. (Isomäki 2022, 391; Karvonen, Kestilä, Jauhiainen & Mikkola 2023, 61.) Kestävä kehitys pohjautuu kaikkien maailman maiden yhdessä YK:n kokouksessa vuonna 2015 laadittuun kansainväliseen toimintaohjelmaan, *agenda 2030*. Suomessa kestävän kehityksen toimikunta (Suomen kestävän kehityksen toimikunta s.a.) on laatinut strategian, joista seuraavat muutosalueet kytkeytyvät planetaarisen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen:

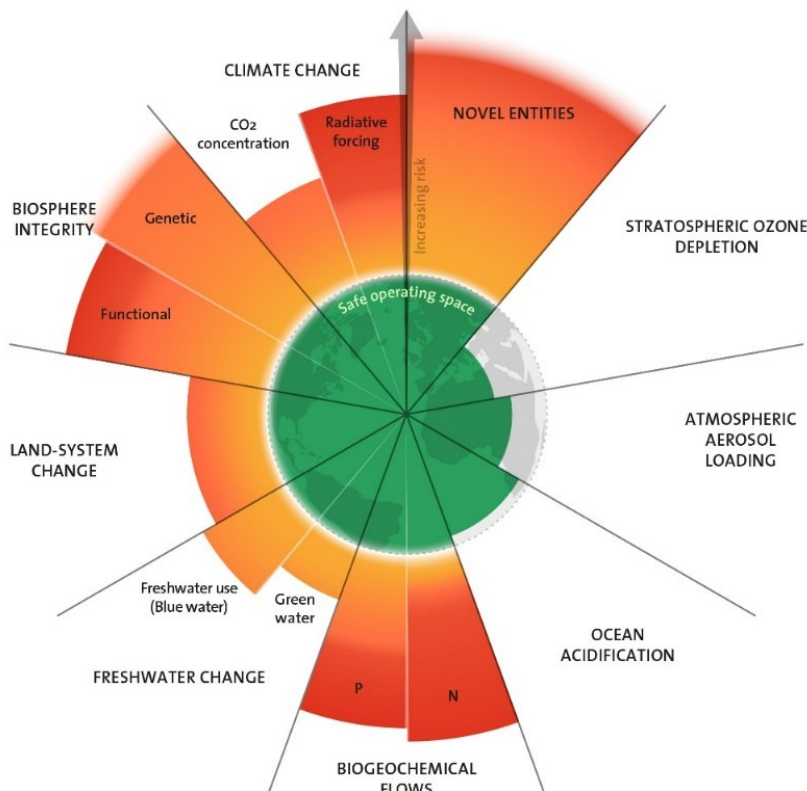
- ”sivistys, osaaminen ja kestävät elämäntavat”
- ”hyvinvointi, terveys ja yhteiskunnallinen osallisuus”
- ”hyvinvointia edistävä ruokajärjestelmä”

Poikkitieteellisiä ihmisen ja ympäristön terveyttä tutkivia lähestymistapoja ovat planetaarisen lisäksi *One health* ja *Eco health*, jotka tunnistavat ihmisien, eläinten, kasvien sekä ympäristön välisiä yhteyksiä. One health tutkii näiden lisäksi *zoonosien* (= tartuntataudit, jotka voivat tarttua ihmisistä eläimiin ja eläimistä ihmisiin, esimerkiksi koronavirus) ja infektioiden ennaltaehkäisemistä sekä elintarviketurvallisuutta. Eco health tutkii enemmän ihmisen ja ekosysteemin yhdyspintoja, kuin näiden terveydellisiä yhteyksiä. (Harrison, Kivuti-Bitok, Macmillan & Priest 2019.)

2.1 Planeettamme rajat

Ihminen on hyödyntänyt luontoa ja elinympäristöään koko historiansa ajan. Kolmannes maapallon maapinta-alasta, aavikoita ja jäätiköitä lukuun ottamatta, on viljelysmaata. Suurin osa joista on padottu, makeasta vedestä käytetään yli puolet ja miljoonia neliökilometrejä aarniometsää kaadetaan vuosittain. Ihmisen toiminnan vaikutuksista ilmasto lämpenee, valtameret happamoituvat, monimuotoisuus heikkenee, lajeja häviää sukupuuttoon ja kalakannat romahtavat. Tilannetta vauhdittaa räjähdysmäinen väestönkasvu ja ympäristöä kuluttavat elintavat, joita nykyinen kestämaton talouskasvuparadigma ylläpitää. Kestävyyuskriisin seurauksena tartuntataudit (Covid, SARS ja Ebola), aliravitsemus ja syrjäytyminen lisääntyvät. Muutoksista eniten kärsivät maapallon köyhimmät ihmiset, jotka ovat näistä vähiten vastuussa. (Walton 2019, alaluku Preface.)

Johan Rockström ja hänen tutkimusryhmänsä julkaisi vuonna 2009 planetaariset raja-arvot *Ecology & Society*:n julkaisussa. Planetaariset rajat kuvaavat (kuva 1) maapallon vakautta ja monimutkaista, systeemistä järjestelmää, jossa rajojen ylittäminen lisää riskejä äkillisiin ympäristön muutoksiin. Jotta maapallo säilyy ihmiskunnalle elinkelpoisena, kaikki tunnistetut biofysikaaliset järjestelmät on huomioitava. Vuonna 2009 kolme seitsemästä raja-arvosta oli ylitetty.



Kuva 1. Planeettamme rajat 2023 (Stockholm Resilience Centre 2023 CC 3.0)

Vuonna 2015 Rockströmin tutkimusryhmä vahvisti luontokadon ja ilmastonmuutoksen olevan planeetan raja-arvoista merkittävimmät, sillä ne vaikuttavat kaikkiin muihin raja-arvoihin. Vuonna 2023 tutkimusryhmä tunnisti rajoja yhdeksän, joista kuusi oli ylitetty. Biodiversiteetin moninaisuutta kuvaava mittarin, *biosfäärin eheys* (engl. biosphere integrity), todettiin ylittäneen ilmastonmuutoksen. (Stockholm Resilience centre 2023). Vuonna 2024 Potsdamin tutkijaryhmä julkaisi laajan Planetary Health Check raportin, joka ilmestyy jatkossa vuosittain. Sen tarkoituksena on lisätä ajantasaista tietoa planeettamme rajoista, mitata ja seurata rajojen muutoksia sekä arvioida vaarallisia kynnysarvoja (engl. tipping points), joiden jälkeen ympäristötuhot muuttuvat peruuttamattomiksi. Esimerkiksi jäämassat, kiertojärjestelmät sekä ekosysteemit kuuluvat näihin elintärkeisiin elementteihin. (Planetary Health Check s.a.)

Planeettamme rajojen näkökulmasta, tämänhetkisen länsimaalaisen käsityksen mukainen hyvän elämän tavoittelun edellytykset heikkenee, muuttuen pian mahdottomaksi. Samanlaisena pysyvään Suomalaisen hyvään elämän toteutumiseen tarvittaisiin neljä maapalloa. Suomalaisten *ylikulutus-päivää* (engl. Earth overshoot day) vietettiin vuonna 2025 huhtikuussa, sillä suomalaiset käyttivät laskennallisen osuutensa maailman luonnonvaroista siihen mennessä. Tämä *ekologinen jalanjälki* -mittari huomioi päästöt, joita aiheuttaa uusiutuvien luonnonvarojen tuottaminen sekä fossiilisten polttoaineiden kuluttaminen. Maapallon ylikulutuspäivä ajoittuu neljä kuukautta myöhemmin elokuuhun. (WWF s.a.)

2.2 Ilmastonmuutos

Maapallolla on ollut elämää arviolta 3,5 miljardin vuoden ajan. Olosuhteisiin tuona aikana ovat vaikuttaneet muun muassa mannerlaattojen liikkuminen sekä astronomisien syklien muuttuminen. Viimeisien vuosikymmenien aikana näihin hitaisiin prosesseihin on vaikuttanut ihminen, käyttämällä fossiilisia polttoaineita öljyä, kivihiiltä, turvetta sekä raivaamalla metsiä omiin tarpeisiinsa. Kasvihuonekaasujen lisääntyminen ja hiilinielujen väheneminen yhdessä kestäättömän ruokajärjestelmän kanssa aiheuttavat ilmastonmuutoksen. Ilmastonmuutoksella (engl. climate change) tarkoitetaan hiilidioksidin määrän nousemiseen ilmakehässä, mikä nostaa maapallon keskilämpötilaa. Vaikka hiilivarantojen käyttö lopetettaisiin nyt, aikaansaadut päästöt pysyvät ilmakehässä useita satoja vuosia ja lämpötila jatkaa nousuaan. Esiteolliseen aikaan verraten, maapallon keskilämpötila on lämmennyt yli 1,15 astetta. Suunta näyttää uhkaavasti arvion mukaan 3,0 asteen nousua. (Heikkilä 2021.) Pariisin ilmastopöytäkirjassa vuonna 2015 asetettiin tavoitteeksi toimenpiteet, joilla lämpötilan nouseminen saataisiin rajattua 1,5 asteeseen (Ympäristöministeriö s.a.). Euroopan parlamentti yhdessä useiden muiden valtioiden ja kaupunkien kanssa julisti vuonna 2019 *ilmastohätätilan*, kuvaamaan tarkemmin globaalia kriisiä. Hätätilan lisäksi suomalaisessa mediassa käytetään myös termejä *ilmastokatastrofi* ja *ilmastokriisi*. (Leskelä 2021.)

Ilmasto ei lämpene maapallon kaikissa osissa tasapuolisesti. Jos maapallon keskilämpötila lämpenisi ennusteiden mukaisesti kolme astetta, esimerkiksi Afrikassa ja Lähi-idässä päivälämpötilat nousisivat 50 asteeseen, kerrotaan Maailman kuvalehdessä (Knuuti 2024, 25.)

”Neljännes maailman väestöstä joutuu kestämaan kuivuutta vähintään yhden kuukauden vuodessa, Pohjois-Afrikassa kuivuus kestää vuosia kerrallaan. Etenkin globaalin etelän slummit täyttyvät viljelyelikeinonsa menettäneistä ihmisistä, joiden henkeä uhkaavat vaaralliset märkä lämpötilat. Maailman monet pohjoisetkin kaupungit paistuvat kesäisin etenkin vanhuk-sille hengenvaarallisissa helleaalloissa. Kymmenesosa maailman väestöstä on jo nähnyt ko-tinsa hukkuvan merenpinnan alle.”

Suomessa ilmasto lämpenee arviolta vuosisadan loppuun mennessä jopa kuusi astetta. (Ilmasto-opas 2017.) Ilmastoa tarkastellaan ilmatieteenlaitoksen mukaan 30-vuoden vertailukausina, ja viimeisimmän kauden 1991–2020 aikana maamme keskilämpötila on kohonnut 2,9 astetta. Talvi lämpenee pohjoisella pallon puoliskolla kesää enemmän, josta olemme saaneet esimakua Etelä-Suomen yli kuukauden lyhyemmästä lumellisesta jaksosta. (Ilmatieteenlaitos s.a.) Lämpeneminen lisää hellejaksoja, sateita sekä tulvia. Ilmastonmuutos näkyy välillisesti terveysongelmina, ennenaikaisina kuolemina, hyönteisten välittäminä tauteina sekä liukastumistapaturmien ja mielenterveysongelmien lisääntymisenä. (Grotenfelt-Enegren 2024.) Jossain yhteyksissä, Suomen on kuvailtu kuuluvan ilmaston lämpenemisen voittajiin kasvukauden pidentyessä sekä lämmitessä. Lämpenemisellä on kuitenkin toinen puoli: ”jos osa maailmasta muuttuu asuinkelvottomaksi, se ei tarkoita, että siellä, missä on vielä asumiskelpoista, on kaikki hyvin.” (Knuuti 2024, 26.)

Kasvavat terveysuhat, ympäristön saastuminen ja luonnonvarojen hupeneminen tulevat aiheuttamaan mittavia kustannuksia. (Grotenfelt-Enegren 2024.) Potsdamin ilmastotutkimusinstituutin tutkimuksessa todetaan ilmastotuhojen maksavan maailmalle jopa kuusinkertaisesti ilmaston lämpenemisen rajoittamiseen nähden. Globaali vaikutus maailmantaloudelle kipuaa vuosittain 38 biljoonaan euroon. (Eskonen 2024.)

2.3 Luontokato

Sanoilla monimuotoisuus ja *biodiversiteetti* viitataan *planeettamme elonkirjoon*, joka käsittää sekä lajeja, geenejä, populaatioita, ekosysteemejä ja biomeja, että erilaisia toimintoja niiden välillä. Monimuotoisuus näyttlee tärkeää osaa ekosysteemissä, joka kohtaa erilaisia häiriötekijöitä, vakauttaen, sopeuttaen ja ylläpitäen elämälle elintärkeitä toimintoja. Parhaimmillaan elonkirjo toimii puskurina ilmastomuutosta vastaan. (Borg 2024, 9–10.)

Luontokatoa aiheuttaa maankäyttö, saastuminen, vieraslajit ja ilmaston lämpeneminen. Laji, joka on heikosti levinnyt ja johon ihmisen toiminnot vaikuttavat, voi hävitä lopullisesti. Häviämisvaara etenee dominoefektinä kadonneen lajin ympärille. Suomessa joka yhdeksäs laji luokitellaan uhanalaiseksi. Viimeisen 50-vuoden aikana tapahtunut väestön- ja talouden kasvun on edennyt luonnonvarojen kustannuksella. Arvioiden mukaan tässä ajassa selkärankaisten lajien populaatioiden

koon arvioidaan puolittuneen. (Borg 2024, 10–11.) Meneillään oleva sukupuuttoaalto on jo viides viimeisen neljän miljardin vuoden aikana. Kuudes niistä uhkaa hävittää jopa miljoona eliölajia lopullisesti, sillä se etenee jopa 100 kertaisella nopeudella aikaisempiin verrattuna. Vaikka vauhti ei tästä kiihtyisi, 75 % lajistostamme tuhoutuu seuraavan 200–500 vuoden aikana. Tällä kertaa ei asteroidin tai vulkaanisen toiminnan vaan ihmisen vuoksi (Heikkilä 2021).

Professorit Tari Haahtela ja Tiina Laatikainen muistuttavat, että luontokato tapahtuu ympäristön lisäksi meissä ihmisissä. Ihmiskehon oma ekosysteemi koostuu kymmenistä biljoonista soluista ja mikro-organismeista, joka kohtaa mikrobeja ympäröivästä luonnosta. Kaupungistuminen, luontokosketuksen puute ja ympäristön monimuotoisuuden kaventuminen vähentävät vuorovaikutusta luonnon kanssa. Tämä näkyy ihmisen mikrobiomin sekä immuunipuolustuksen heikentymisenä, jolloin kehon puolustusjärjestelmä ei erota taudinaiheuttajia vaarattomista. Esimerkiksi joissain tapauksessa keho tulkitsee harmittoman keväisen siitepölyn viholliseksi. Kehon ylireagointi johtaa tarttumattomien sairauksien (= non communicable diseases) kuten allergioiden, astman, diabeteksen ja muistisairauksien yleistymiseen. (Haahtela & Laatikainen 2023, 32–22.)

Luontokato koettelee kohtalokkaasti pölyttäjästä riippuvaista ruuantuotantoa, sillä pölyttäjien määrä hupenee uhkaavasti. (Laakso 2022.) Jopa 40 % pölyttäjästä uhkaa kuolla sukupuuttoon elinympäristöjen katoamisen, hyönteismyrkköjen, vieraslajien sekä ilmastokriisin takia. Suomessa joka viides pölyttäjä on uhanalainen. Saksassa lentävien hyönteisten määrä on romahtanut 30-vuodessa 75 %. Kiinassa hedelmäpuita pölytetään ihmisvoimin. Vaikeutuva ja ravintoarvoiltaan köyhtyvä ruuantuotanto nostaa ruuan hintaa ja kasvattaa vitamiinilisien tarvetta. Tulevaisuudessa harvalla on varaa ostaa kahvia, kaakaota tai puuvillasta valmistettuja vaatteita. Pölyttäjät ovat tärkeää ravintoa monille eläimille, ja ravinnon puute näkyy esimerkiksi lintujen määrän romahtamisena. Koska jokaisella kasvilla ja eläimellä on oma tehtävänsä, lajien väheneminen tai katoaminen sekoittaa ekosysteemin totaalisesti. (Asikainen 2020.)

2.4 Sosioekonominen kestävyys

”Niillä, joilla menee huonosti, menee vielä huonommin. Niihin, joilla menee hyvin, ilmastonmuutos ei ehkä vaikuta, tai osa saattaa jopa onnistua parantamaan asemaansa lyhyellä tähtäimellä” (Knuuti 2024, 29.) Globaalisti ilmastonmuutoksesta sekä luontokadosta kärsivät eniten kehittyvät maat ja niissä riskiryhmään kuuluvat lapset, vanhukset, kroonisesti sairaat sekä yhteiskunnallisesti heikossa asemassa olevat. Katastrofin keskellä pelastusapu, sairaala ja kriisiapu ovat itsestään selvyiksi kehittyneissä maissa, joissa on mahdollisuus varautua ennalta sään ääri-ilmiöihin. Kriisin vaikutuksia voidaan tarkastella asuinpaikan lisäksi sukupolvien, sukupuolien sekä varallisuuden näkökulmista. Eriarvoisen kriisistä tekee se, että maailman rikkaimmat ihmiset saastuttavat eniten ja kärsivät tilanteesta vähiten. Pienituloiset ovat haavoittuvassa asemassa, sillä ainoa keino ruoan

saamisessa pöytään voi olla metsän raivaaminen maanviljelystä varten. Kehittyneiden maiden sopeuttamis- ja hillintätoimet vaikuttavat eri tavalla kehittyvien maiden väestöryhmiin. Kehittyvillä mailla on oikeus nostaa omaa elintasoja. Moraalinen vaikeus on päättää, kuinka kehittyvien maiden maita ja metsiä pitäisi suojella. Planetaarinen näkökulma huomioi heikoimmassa tilanteessa olevat edistään oikeudenmukaisuutta ja tasa-arvoa. (Karvonen ym. 2023, 61–62; Knuuti 2024, 29.)

Suomessa valtioneuvoston kanslia tilaa kestävän kehityksen toimikunnalta kansalliseen strategiaan liittyvän seuranta-artikkelin vuosittain. Viimeisimmässä todetaan Suomessa elämänlaatuensa hyväksi kokevien määrän kasvaneen vuosina 2023–24. Suomi on maailman laajuisesti yhdenvertaisen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi huipputasolla. Toimikunnan tiivistelmässä tarvetta nähdään siirtyä yhä enemmän ongelmien ratkaisusta ennaltaehkäisyyn. Tavoitteena on eriarvoisuuden vähentäminen, terveyserojen kaventaminen sekä hyvinvoinnin ja sosiaalisen oikeudenmukaisuuden kasvattaminen riskiryhmissä. (Suomen kestävän kehityksen toimikunta 2024.) Suomessa arjen kestävien valintojen eriarvoisuus voi näkyä esimerkiksi mahdollisuutena ostaa sähköauto, kulkea julkisilla, tehdä etätöitä, hurauttaa pyörällä töihin tai kauppakassissa terveellisinä ostoksina.

3 Elintapojen merkitys ympäristökriisissä

Tiedelehti Lancet esitti kymmenisen vuotta sitten planetaarisen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen yhtenä kestävyyskriisin hillitsemisen välineenä (Grotenfelt-Enegren ym. 2023, 835. Samoin tekevät kansainvälinen toimija YK sekä kotimainen ”tulevaisuustalo” Sitra, ehdottaen ekologista jälleenrakennusta planetaarisilla toimenpiteillä (Drakvik & Pietola 2023, 5). Suomen ilmastopaneelin tiedotteessa esitellään ratkaisuja vähähiilisempiin elintapoihin, jotka vaikuttaisivat yhtä aikaa positiivisesti ympäristön ja ihmisten terveyteen. Huomattava osa päästöistä, jopa 66 % on kulutusperäisiä. (Ilmastopaneeli 2020.) Kasvispainoinen ruokavalion yhdessä lihasvoimilla liikkumisen kanssa, ennaltaehkäisisi ja vähentäisi riskiä sairastua elintapasairauksiin (Isomäki 2022, 406–407; Karjalainen & Lyytimäki 2021).

Autoilun vähentäminen lisää turvallisuutta ja vähentää ruuhkia, melua sekä saasteita. Kestäviä liikkeitä tukee laaja raideliikenne, turvalliset pyöräreitit sekä kattava sähköautojen latausverkosto. (Salo & Lettenmeier 2022, 107–109.) Kestävän kehityksen toimikunta nosti esille vuoden 2022 raportissa työmatkakävelyn ja -pyöräilyn osuuksien kasvattamisen. Lihasvoimin liikkuminen on jäänyt vähäiselle huomiolle, vaikka sen positiivinen yhteys terveyden edistämiseen, luonnonvarojen liikakäyttöön, ilmastomuutokseen ja luontokatoon on kiistaton. Suomalaisessa liikenteessä autoilu näyttelee pitkälti pääosaa. Merkkejä hitaasta muutoksesta on havaittavissa ja osa kaupungeista on satsannut viime vuosina pyöräverkoston kasvattamiseen. Esimerkiksi Kööpenhaminassa työmatkoista taitetaan jopa 50 % pyörällä, Helsingissä noin 14 %. (Suomen kestävän kehityksen toimikunta 2024, 10–11.)

Jotta ruokamurros ei jää yksilöiden valintojen varaan, tarvitaan laajaa, pitkäaikaista, kuntarajojen ja hallintoryhmien ylittävää päätöksentekoa. Kestämättömiä tukitoimia ja rakenteita tulee lopettaa, kuten ympäristölle haitallisia veroja. (Wisdom Letters 2023, 4.) Taustalle tarvitaan lisää tutkimustietoa, sopeuttamiskeinoja sekä kestäviä toimintamalleja (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2024). Ravitsemussuositukset ovat vaikuttava keino parantaa väestön ruokatottumuksia. Niiden tarkoitus on edistää sekä väestön terveyttä, että ekologisesti, sosiaalisesti- ja taloudellisesti kestävä ruokajärjestelmää. Suosituksia käytetään julkisen ruokapalveluiden kuten varhaiskasvatuksen, koulujen, työpaikkaruokalojen ja sairaaloiden ruokalistojen suunnittelussa, ravitsemusohjauksessa, ruokakasvatuksessa ja ravitsemusviestinnässä. Suosituksia voidaan hyödyntää lisäksi elintarvikkeiden suunnittelussa ja tuotekehityksessä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2024, 13.) Varhaiskasvatus ja koulut tarjoavat erinomaisen vaikuttamisen paikan tuleviin ruuan ostajiin ja laittajiin, sillä lapsien makutottumukset ja ruokailutavat muodostuvat varhain (Salo & Lettenmeier 2022, 107–109).

Kestävyysskriisi vaatii monenlaisia ratkaisumalleja, jotta erilaiset tarpeet, arvot, kulttuurit ja niihin liittyvät elintavat voidaan huomioida oikeudenmukaisesti. Ongelmaksi muodostuu poliittisen päätöksenteon sekä toimintojen hitaus. (Grotenfelt-Enegren ym. 2023, 835; Karvonen ym. 2023, 61.)

3.1 Kiinnostus, innostus ja toivo muutoksen mahdollistajina

Ympäristökriisi aiheuttaa tunteita laidasta laitaan. Ympäristötunteista esimerkkejä ovat ilmastohuoli (engl. climate worry), -ympäristösuru (engl. ecological grief) ja -ahdistus (engl. climate anxiety). Suomessa ympäristötunteet nousevat toistaiseksi vähän terveydenhuollossa esille, toisin kuin maissa, joissa riehuvat tuhoisat tulvat, myrskyt ja nälänhätä. (Autere 2019; Rintala, Pihkala & Saarimäki 2023, 843–844) Tuoreen tutkimuksen mukaan, ympäristötunteet ja ilmastonmuutoksen aiheuttamat mielenterveysongelmat ovat globaaleja. Tutkija Charles Ogunbodenin johtamaan tutkimukseen vastasi yli 10 000 opiskelijaa 32 eri maasta. Neljännes kuvasi tunteitaan kauhistuneiksi, puolet erittäin huolestuneiksi ja suurin osa ahdistuneiksi. (Ympäristöahdistus 2022.) Tunteet kertovat asian merkityksellisyydestä ja parhaimmillaan laittavat yksilön toimimaan asian hyväksi.

Sitran teettämään kyselytutkimuksen mukaan neljännes suomalaisista tuntee ilmastoahdistusta. Ympäristötunteita koetaan eniten nuorten keskuudessa. Laajaan tunneskaalaan kuuluu esimerkiksi kiinnostus, turhautuminen, riittämättömyys, voimattomuus sekä toivo. Vähiten ilmeni lamaantuneisuutta, voimaantumista tai masentuneisuutta. Vahvat tunteet voivat sekä auttaa, että vaikeuttaa arkea, vaikuttaen kaikkiin elämän osa-alueisiin. Tunteiden käsittelemistä vaikeuttaa ympäristökriisin ratkaisemattomuus. (Autere 2019; Rintala ym. 2023, 843–844) Ympäristökatastrofin edetessä, negatiiviset tunteet ja niiden aiheuttamat mielenterveysongelmat lisääntyvät tulevaisuudessa. Terveydenhuollon ammattilaisille on tarjolla työkaluja, kuten esimerkiksi Mielenterveystalon ilmastoahdistuksen omahoito-ohjelma (Mielenterveystalo s.a.).

”Myönteiset tunteet, kuten kiinnostus, into ja toivo, lisäävät kaikkein eniten ihmisten aktiivisuutta ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi.” kertoo Sitran kestävä arki – projektin johtaja Markku Terho. Tutkimuksessa 80 % kertoi omien elintapojen roolista tunteiden käsittelyssä. Luonnossa liikkuminen, aiheesta keskusteleminen sekä tiedonhankinta helpotti ilmastoahdistusta. Vaikuttamismahdollisuuksia nähdään monissa paikoissa kuten perheen ja ystävien parissa, työpaikoilla, opinnoissa kuin myös harrastuksissa. Keskustelemisen ja tiedon lisäämisen lisäksi, 78 % uskoo kestävien elintapojen noudattamisen vaikuttavan merkittävästi ilmastokriisin hillitsemiseen. (Autere 2019.) Samaan lopputulokseen tultiin kansainvälisessä Ogunboden johtamassa tutkimuksessa, jossa todettiin huolen ja ahdistuksen tunteiden olevan merkittäviä toimeenpanijoita. Kolmessa neljästä maasta ilmastoahdistus vaikutti planetaarisien elintapojen edistämiseen. Tuloksissa huomioitavaa oli se, ettei osassa tutkituista maista ole sananvapaus- tai mielenosoitusoikeutta, eikä mahdollisuuksia etsiä tietoa vastuullisista tavoista elää. (Ympäristöahdistus 2022.)

Helsingin yliopiston ympäristötunteiden tutkija dosentti Panu Pihkala (2022) julkaisi tieteellisen artikkelin Sustainability – lehdessä ympäristöahdistuksen prosessimallista. Malli havainnollistaa tuntekskaalaa ympäristötietoisuuden mukaan aina tietämättömyydestä, puolitetietoisuuteen, heräämiseen ja järkytykseen saakka. Keskeisenä ideana mallissa on tunteiden tunnistaminen ja toimiminen niistä huolimatta. Pihkalan mukaan tarvitsemme tunteisiimme etäisyyttä, jotta ahdistus ja suru eivät ota valtaa, vaan pärjäämme ja pystymme muuttamaan toimintaamme. Prosessimallin tavoitteena on: ”Kyky elää kestävästi ympäristökriisin kanssa”.

3.2 Luontosuhde edistämässä liikkuvaa ja kestävää elämäntapaa

Luontosuhde tarkoittaa tapaa suhtautua luontoon. Se sisältää tiedollisen ymmärryksen lisäksi kokemuksellisen, emotionaalisen ja toiminnallisen ulottuvuuden. Luontosuhde on noussut esille yhteiskunnalliseen keskusteluun osana terveys- ja kestävyyskriisien ratkaisumahdollisuuksia. (Haverinen, Mattila, Neuvonen, Saramäki & Sillanauke 2021, 17–18.) Mielikuvaan suomalaisista liitetään usein tiivis suhde metsään ja luontoon. Maantieteilijä Sirpa Taini haastaa luontosuhde käsitystä miettimällä, kuinka jokapäiväinen ympäristö luonto ja maaseutu nykypäivän kaupungeissa asuville todellisuudessa on. (Haverinen, ym. 2021, 25.)

Metsään meneminen on Suomessa sallittua ja maksutonta *jokaisen oikeudella*. Luonnonvarakeskus Luke:n mukaan Suomalaisen keskimääräinen matka metsään on 700 metriä (Suomen kestävän kehityksen toimikunta 2024, 5). Luonnolla on kattavien tutkimusten mukaan moninaisia positiivisia vaikutuksia psyykkiseen sekä fyysiseen terveyteen. (Autere 2019.) Lähimetsässä kävellessä harvoin tulee pysähtyttyä miettimään luonnossa liikkumisen tutkittuja hyötyjä: syke ja verenpaine laskevat, vastustuskyky paranee ja riskit sairastua elintapasairauksiin pienenee. Helposti havaittavissa lienevät virkistävä ja rentouttava vaikutus tai negatiivisten tunteiden sekä stressin lieventyminen. Luonto parantaa unen laatua ja lisää voimavaroja jopa lyhyen 15 minuutin piipahduksen aikana. (UKK-Instituutti 2024a.) Helppo hyvinvointiresepti onkin vaalia omaa luontokontaktia päivittäin lähiluonnossa.

Fyysisen kunnon harjoitteluun luonto tarjoaa edullisen ja innostavan ympäristön rauhallisesta kävelystä, pitkän matkan patikointiin tai vauhdikkaaseen pyöräilyyn. Metsässä välttyy liikenteen meluilta ja saasteilta. Kuumalla säällä, se tarjoaa varjoa ja tuulisella säällä suojaa. Mäet ja notkelmat nostavat sykettä ja kehittävät fyysistä kuntoa rakennetun ympäristön sijaan. Mutkittavat polut, nyppyläiset kivikot ja juurakot haastavat koordinaatiokykyä, ketteryyttä ja tasapainoa. Hurjapäisiä korkeat kalliot innostavat kiipeilemään. Tuhannet järvet mahdollistavat uimisen ympärivuoden. (UKK-Instituutti 2024c.) Neljä vuoden aikaa monipuolistaa sekä laajentaa harrastusmahdollisuuksia. Toisaalta vaihtelevat sääolosuhteet, kuten syksyn sekä talven kylmyys, pimeys, sateisuus sekä

liukkaus antavat syyn jumiutua kotisohvalle. Ilmastonmuutos tulee antamaan lisää syitä jäädä kotiin lisäämällä sään ääriolosuhteita.

Kaupungistumisen vastapainoksi, luontosuhteen edistämisen toivotaan olevan osa varhaiskasvatusta ja koulumaailmaa. Tämä näkyy esimerkiksi luontopäiväkotien kasvaneessa suosiossa, kulttuuriantropologi Kaisa Vainion mukaan. (Haverinen, ym. 2021, 25.) Päiväkodit ja koulut tavoittavat suurimman osan kaikista sosio-ekonomisista taustoista tulevat, mukaan lukien terveyden näkökulmasta liian vähän liikkuvat lapset ja nuoret. Liikuntatuokiot voivat tarjota positiivisia kokemuksia ja onnistumisen elämyksiä yhdessä ulkoillen, rohkaisten myös omatoimisen luontoliikkumisen pariin. Metsät päiväkotien ja koulujen läheisyydessä voivat helpottaa kuntien tilan puutteeseen, tarjoamalla maksuttoman ja aktivoivan ympäristön. Päiväkotien ja koulujen pihojen suunnittelussa ja rakentamisessa käytetään yhä enemmän luonnonmukaisia materiaaleja. (Haveri ym. 2023, 33.)

Luonnossa liikkuminen on kustannustehokasta ja edistämisen arvoista. Metsähallituksen luontokohteissa retkeiltiin vuoden 2022 aikana yhteensä 6,2 miljoonaa kertaa. UKK-Instituutin ja Metsähallituksen yhteisen kustannushyötylaskelman arvion mukaan liikkuminen kansallispuistoissa ja retkeilyalueilla toi säästöjä jopa 164 miljoonaa euroa, vähentämällä kansansairauksien aiheuttamia kustannuksia ja edistämällä työkykyä. Metsähallituksen luontopalvelujohtaja Henrik Janssonin mukaan säästöt kymmenen vuoden aikana voivat ylittää jopa 1,6 miljardiin euroon. (Jansson, Kolu & Vasankari 2022.)

Parhaimmillaan liikkuminen edistää sekä ihmisen että luonnon terveyttä, kuten esimerkiksi koulumatkojen kävely tai puutarhan hoito. Liikuntalajien hiilijalanjälkitutkimuksien avulla voidaan ymmärtää paremmin eri lajien vaikutuksia ympäristölle. Esimerkiksi laskettelu ja golf edistävät fyysistä kuntoa, mutta yhtä harrastajaa kohden, hiilijalanjälkeä nostaa pitkät matkat harrastuspaikalle sekä haittavaikutukset paikalliselle luonnolle. Laskettelurinteitä muokataan voimakkaasti talvikautta kohti, jolloin eläimille ja hyönteisille tärkeä elinympäristö kärsii. Talvien lyhentyessä ja lumipeitteen vähentyessä, keinolumen tarve vaatii vettä sekä sähköä. Ruotsi arvioi keinolumen tarpeen kasvavan jopa 250 % lähitulevaisuudessa. Golfkentät vaativat suuren pinta-alan samalla tuhoten ja yksipuolistaen kasvillisuutta kemikaalien, torjunta-aineiden sekä lannoitteiden vaikutuksesta. Lisäksi kenttien kastelu vaatii valtavasti vettä. Myös yksittäisen tapahtuman hiilijalanjälki voi kasvaa valtavaksi. Esimerkiksi New York City Maratonin suuret hiilidioksidipäästöt aiheutuvat lentokoneella lentäminen tapahtumaan. (Abu-Omar., Chevance., Tcymbal., Gelius & Messing 2023.)

3.3 Planetaarista ruokaa lautaselle

Lisää kasviksia, marjoja, hedelmiä aterioille, vähintään 500–800 g päivässä. Viimeisimmät ravitsemussuositukset huomioivat ihmisen terveyden lisäksi ympäristön terveyden sekä kestävyys. Kasvipainotteinen ja oman energiatarpeen mukainen syöminen edistää näitä kaikkia.

(Ruokavirasto 2023.) Suosituksia kuvastaa ruokapyramidi, jonka kasvipainotteisen perustan jälkeen keskiosasta löytyvät täysjyväviljavalmisteet, peruna, rasvat ja pähkinät sekä maito- ja kasvipohjaiset valmisteet. Proteiinien lähteiksi suositellaan palkokasveja, kasviproteiineja sekä kalaa. Pyramidin huipulta löytyvät lihat ja kananmuna. Ravitsemussuosituksiset eivät kiellä mitään, vaan monipuolisesti koostettuun kokonaisuuteen sopii herkulliset sattumat (kuva 2). (Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2024, 64.) Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2025) julkaisi päivitetystä ravitsemussuosituksista kuluttajille suunnatun esitteen, Kestävää terveyttä ruuasta. Esitteessä havainnollistetaan kuvien ja taulukoiden avulla terveyttä edistävää syömistä.



Kuva 2. Ruokapyramidi (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024)

Planetaarinen ruokalautanen koostetaan mahdollisimman ympäristöystävällisesti ja vähin päästöin. Termin synonyymeiksi Haveri ja kumppanit mainitsevat *ilmastoviisas* tai *kestävä syöminen*. Suositusten taustaa selventää tutkija Marco Springmanin taulukko (1), jossa ruokaryhmät on jaoteltu terveys- ja ympäristövaikutuksien mukaan. Esimerkiksi monen suomalaisen ruokajuoma maito on

neutraali terveyden näkökulmasta ja sillä on arvion mukaan keskitason ympäristövaikutukset. (Haveri ym. 2023, 69).

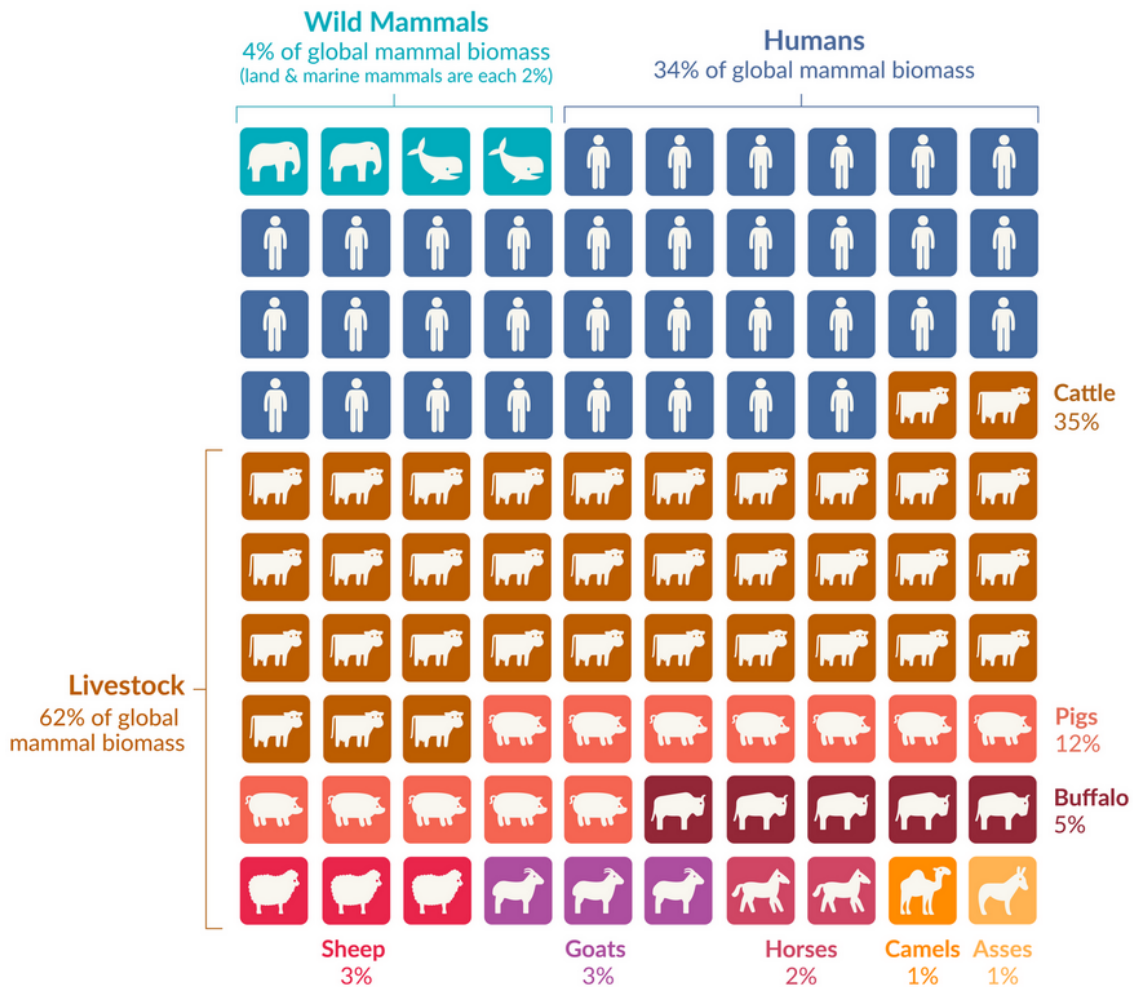
Taulukko 1. Eri ruokien aiheuttama ympäristökuorma ja terveysvaikutukset luokiteltuina (mukaillen Springmann 2019, Haveri ym. 2023, 69)

	Negatiivinen terveysvaikutus	Neutraali terveysvaikutus	Positiivinen terveysvaikutus
Suuri ympäristökuorma	Prosessoitu liha, punainen liha		Merenelävät
Keskitason ympäristökuorma	Pitkälle jalostetut elintarvikkeet, kuten napostelutuotteet	Siipikarjan liha, maitovalmisteet	Pähkinät, kasviöljyt, kotimainen kala
Vähäinen ympäristökuorma	Lisätty sokeri, valkoinen, puhdistettu vilja	Mukulakasvit	Kasvikset (vihannekset, palkokasvit, marjat, hedelmät, täysjyvävilja)

Tarve ruokamurrokselle on helpompi ymmärtää, kun tiedostaa suomalaisen ruuantuotannon vaikutukset paikallistason lisäksi globaalisti. Eniten ympäristövaikutuksia muodostuu ruuantuotannon ja -kulutuksen alkuvaiheessa maa- ja kalataloudessa. Ympäristöongelmia syntyy ilmastopäästöjen lisäksi fosforipitoisten lannoitteiden ja torjunta-aineiden käytöstä, luonnonmonimuotoisuuden heikkenemisestä sekä vesien rehevöitymisestä. Suomalaisen kuluttajan ilmastovaikutuksista 65 % aiheutuu eläinperäisestä ruokavaliosta, pääsääntöisesti nauta- ja maitovalmisteista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2024, 26; Haveri ym. 2023, 30–31.)

Kauppaostoksia tehdessä ruuantuotannon ympäristövaikutukset jäävät kuluttajille näkymättömiksi. Kotimaista ruokaa arvostetaan, onhan Suomalainen ruoka tunnetusti antibioottivapaata, tuotettu lähellä ja se työllistää ison joukon moninaisiin tehtäviin. Äkkiseltään luulisi esimerkiksi suomalaisesta maaseutumaisemasta vähentyneiden lehmien olevan syyttömiä globaaleihin ongelmiin. Todellisuudessa lihan määrä suomalaisten lautasilla on kolminkertaistunut 60-vuodessa. ”Silloin ennen vanhaan” liha oli harvinainen ja kallis herkku. Vuonna 2015 suomalaiset söivät lihaa lähes 80 kg vuodessa. (Fogelholm 2016, 29.) Miehistä 79 % ja naisista 26 % söi lihaa yli ravitsemussuositusten, kertoo Finnravinto-tutkimus 2017 (Sarlo 2019). Globaalisti kolmannes maapallon viljelypeloista on valjastettu tuotantoeläinten rehun- sekä siipikarjalle ja kasvatetulle kalalle syötettävän soijan tuotantoon. (Haveri ym. 2023, 30–31.) Toinen merkittävä ongelma syntyy tuotantoeläimien ja villieläimien biomassan epäsuhdanteesta (Kuva 3). Maapallon eläimistä vain murto-osa on villieläimiä. Nisäkkäistä tuotanto- ja lemmikkieläimiä on 62 % ihmisiä 34 % ja villieläimiä 4 %. Kaikista tuotantoeläimistä nautoja on 35 %. Siipikarjaa on noin kolminkertainen määrä luonnossa eläviin

lintuihin verrattuna. (Bar-On, Phillips & Milo 2018). Suomen yleisin lintu on lihatuotantoon jalostettu broileri, joita teurastettiin vuonna 2023 yli 78 miljoonaa yksilöä (Vegaanihaaste 2025).



Kuva 3. Villieläimien määrä on laskenut viime vuosien aikana (Ritchie & Auerbach 2022 CC-BY)

Maapallon väkiluvun on ennustettu kasvavan vuoteen 2050 mennessä 9.5 miljardiin. Ruuankäynti nousee, lisäten yhtä aikaa ruuantuotannosta johtuvia ympäristöongelmia. Ilmastosta johtuviin vaikeisiin kasvuolosuhteisiin sekä peltoalojen ja makean veden riittävyyteen on löydettävä ratkaisu. (Rehn 2019.) Nykyinen ruokajärjestelmä ei ole kestävä, saati tasa-arvoinen ja reilu. Osa ihmisistä kärsii nälästä ja ruokaturvattomuudesta, samaan aikaan kun lihavuus ja elintapataudit yleistyvät. Yhtein kietoutuvien ongelmien vyyhti vaatii ruuantuotannon kokonaisvaltaista murrosta, jossa ymmärrys lähtee alkutuotannon haavoittuvassa ja taloudellisesti ahtaassa tilanteesta olevista viljelijöistä ja päättyy ruokalautaselle ihmisen sekä luonnon terveyttä edistävinä valintoina. (Kaljonen, Karttunen & Kortetmäki 2022, 3.)

4 Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonnan kohderyhmään kuuluvat usein terveytensä näkökulmasta liian vähän liikkuvat ja passiiviset henkilöt, joiden taustalta löytyy esimerkiksi terveysongelmia, syrjäytymistä ja työttömyyttä. Liikuntaneuvontaa on pitkään tehty työikäisten sekä senioreiden parissa. Viime vuosien aikana kysyntä on kasvanut lasten, perheiden ja nuorten keskuudesta, sillä liikkumattomuus, lihavuus, elintapasairaudet sekä mielenterveyshäiriöt koskettavat yhä laajemmin eri ikäisiä. (Liikkuva-aikuisen ohjelma s.a. c.) UKK-instituutin johtajana toimiva lääketieteen tohtori Tommi Vasankari ehdottaa liikkumisen edistämiseen poikkihallinnollista pitkän aikavälin ”toimenpidepatteristoa”. Vasankarin mukaan toimenpiteet tulisi kohdistaa juuri näille haavoittuvassa elämäntilanteessa oleville, joille liikkuminen on haastavaa. (UKK-instituutti 2021.) Vasankari on samaa mieltä, kuin Reis ja kumppanit (2022, 2–3) liikunta-alan mahdollisuuksista edistää kansalaisten liikkumista ja osallistua samalla ilmastotalkoisiin.

4.1 Liikkumattomuus uhkaa terveyttä

Liikkumattomuus voidaan ymmärtää passiivisena paikallaan olona tai vähäisenä liikkumisena. Yleisimmin sekä että. UKK-instituutti määrittelee liikkumattomuuden liikkumissuosituksia vähäisemmäksi määräksi liikettä viikossa. Työikäisen aikuisen pitäisi terveyden näkökulmasta liikkua reippaasti kaksi tuntia 30 minuuttia sekä harjoittaa lihaskuntoa kaksi kertaa viikossa. Uusimmat suositukset huomioivat tämän lisäksi kevyen liikuskelun sekä laadukkaan ja riittävän unen merkityksen. Yhtäjaksoinen ja pitkäaikainen päivittäinen istuminen on tutkitusti terveysriski. (UKK-instituutti s.a. a.)

Nykyinen yhteiskunta ja elämäntapa mahdollistavat paikallaan olon ja haastavat suomalaisia liikkumisen suosituksiin pääsemisessä. Ihminen on luotu liikkumaan, mutta myös välttämään turhaa hötkyilyä. Suuri hyppy fyysisen liikkeen vähenemiseen on otettu siirryttäessä maatalousyhteiskunnasta kaupunkieihin. Viimeisin niitti liikkumattomuudelle lienee nopeasti edennyt digitalisaatio. ”Sen, minkä ennen hoitivat ihmisen jalat, kädet tai lihakset, hoitaa nykyisin lähes poikkeuksetta kone tai laite.” (Vapaavuori & Paajanen 2023, 20–22.)

Autolla pääsee näppärästi ovelta ovelle, kaupunkialueella lyhyet matkat hoituvat sähköskuutilla, ruokaostokset voi tilata valmiina kotiovelle kuljetettuna ja kodin siivous onnistuu muutamilla kympeillä kuukaudessa. Osalla opiskelu ja työt hoituvat etänä, vähentäen tarvetta poistua kotioven ulkopuolelle. Omakotitalossa asuvilla piha- ja puutarhatöitä keventämässä ovat robottiruohonleikkurit, lumilingot ja lehtipuhaltimet. Kerrostalossa arkiseen puuhasteluun ei ole sitäkään tarvetta, sillä huoltoyritykset hoitavat pihatyöt. Monissa julkisissa rakennuksissa rappusia saa etsimällä etsiä, mikäli kaipaa hissille vaihtoehtoa.

Yksipuolinen ja vähäinen liikkuminen näkyy huolestuttavasti eri ikäryhmissä. Pienistä lapsista 10–20 % liikkuu terveyden näkökulmasta riittävästi (Vapaavuori & Paajanen 2023, 61). Valtion liikunta-neuvoston vuoden 2021 julkaisemassa raportissa, 40 % Move! -tuloksen saaneista, fyysinen kunto oli niin heikko, että se haittaa arjesta selviytymistä ja jaksamista. Move! -testi mittaa 5- ja 8-luokkalaisten fyysistä toimintakykyä kuudessa eri osiossa. (UKK-instituutti 2021.) Varusmiesten kestävyyskunto jatkaa laskusuuntaansa. 70-luvulla varusmiehistä 25 % luokiteltiin hyväkuntoisiksi. Vuonna 2020 vain 5 % ylsi samaan kuntoluokkaan ja kolmannes ikäluokasta ei kyennyt varusmiespalveluun terveydellisistä syistä. Ainoa mikä nousee, näyttää olevan rasvaprosentti: 20 vuodessa varusmiesten paino on noussut keskimäärin 8 kg. (Vapaavuori & Paajanen 2023, 40–41.) Opiskelijoilla menee mahdollisesti vieläkin huonommin, sillä ”opiskelu on osoittautunut elämänvaiheeksi, joka naulaa suomalaiset pulpettiin”. Lukiolaiset istuvat päivittäin 10 ja korkeakouluopiskelijat 12 tuntia. Koulupäivän päätteeksi ikäryhmä viettää eniten aikaa ruutujen parissa. (Vapaavuori & Paajanen 2023, 87.)

Työikäisissä fyysisen aktiivisuuden määrä vaihtelee. Elinikä on noussut, toisin kuin terveet elinvuodet. Ikääntyneissä liikkumattomuutta aiheuttavat toisenlaiset syyt kuin aikaisemmissa elämänvaiheissa. Aktiivisuutta rajoittavat pelot, liikuntapaikkojen ja harrastusten saavutettavuus, terveys, toimintakyky, voimavarat sekä taloudelliset seikat. (Vapaavuori & Paajanen 2023, 104.) Liikkumattomuus ei jakaudu tasapuolisesti myöskään sukupuolien välillä. Huonommassa sosioekonomisessa asemassa olevat työikäiset miehet liikkuvat naisia vähemmän ja sairastavat enemmän. (Borodulin ym. 2016, 24–25.) Fyysisen kunnon romahtaessa, väestön ikääntyessä ja sairauksien yleistyessä, työelämä on ison haasteen edessä.

Yhteiskunnalle liikkumattomuuden hintalappu on UKK-instituutin arvion mukaan vuosittain vähintään 3,2 miljardia euroa, mikä koostuu terveydenhuollon, lääkityksien, sairauspoissaolojen, työkyvyttömyyseläkkeiden sekä ennenaikaisissa kuolemien kustannuksista. (Kolu 2023.) Näiden lisäksi liikkumattomuus lisää miljoonakustannuksia sosiaalipalveluissa sekä ikääntyneillä koti- ja laitoshoidon kustannuksissa (Vasankari 2018, 1). Liikkumattomuus kasvattaa riskiä sairastua elintapa-sairauksiin kuten tyypin 2 diabetekseen, syöpiin, sydän- ja verisuonisairauksiin. Myös masennus, selkävaivat, lihavuus, uniongelmät ja kaatumisista aiheutuneet murtumat ovat yleisiä liikkumattomilla. Kelan tilastojen mukaan tuki- ja liikuntaelintenssairaudet (myöhemmin TULE-sairaudet) ovat mielenterveysongelmien kanssa kaksi yleisintä sairauspoissaolojen aiheuttajaa. (Kolu, Vasankari & Kari 2018, 9.) Lihavuus aiheuttaa noin 5 miljardin, mielenterveys 11 miljardin ja TULE-sairaudet yli 3 miljardin euron laskun yhteiskunnalle vuodessa. (Vapaavuori & Paajanen 2023, 137–.)

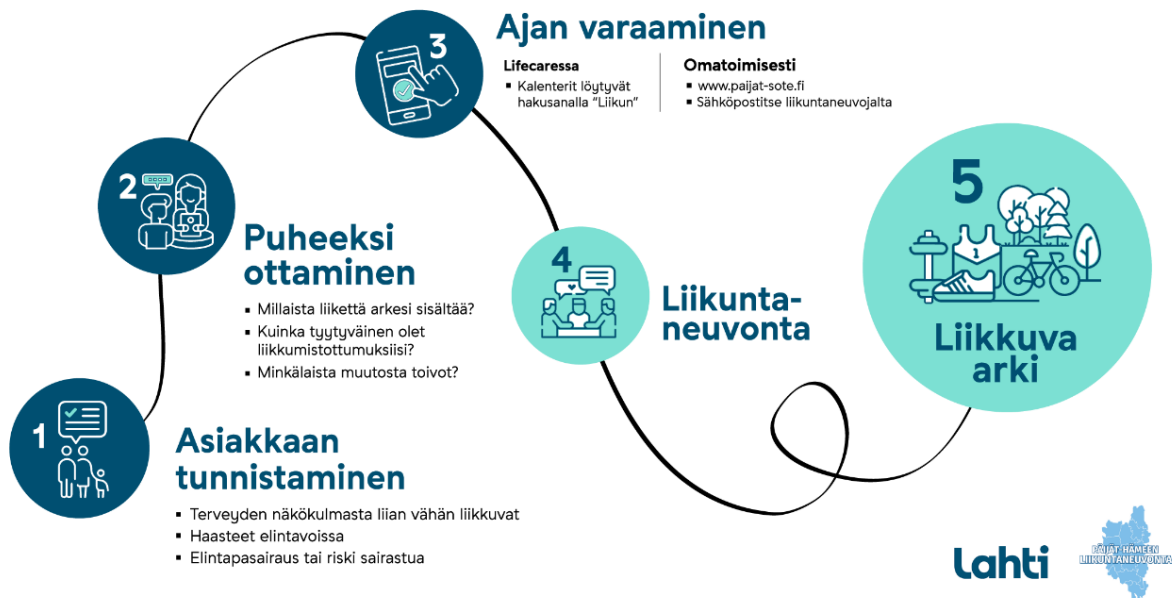
4.2 Liikuntaneuvonnasta yksilöllistä tukea

”Liikuntaneuvonta on juuri sinun elämäsi sopivaa, innostavaa, helposti omaksuttavaa ja maksutonta tukea, jotta saisit liikkumisen osaksi arkeasi.” Näin liikuntaneuvontaa kuvataan Liikkuvan aikuisen verkkosivuilla. Liikuntaneuvonta on kaikille avoin matalankynnyksen palvelu, joka etenee tavoitteellisenä prosessina asiakkaan voimavarat, tarpeet ja toiveet huomioiden. Liikuntaneuvoja etsii sopivia keinoja lisätä hyvinvointia ja terveyttä arkeen asiakkaan kanssa yhdessä, ilman tuputusta, lyhyt aikaisia ja tiukkoja dieettejä tai pakkokuntosaliharjoittelua. Liikuntaneuvojaa voidaan kuvailla lempeäksi kanssa kulkijaksi. Prosessi on aina yksilölle räätälöity kokonaisuus. Teemoissa keskitytään liikkumiseen, syömiseen, nukkumiseen ja palautumiseen, jotka vaikuttavat toinen toisiinsa. (Liikkuva-aikuinen ohjelma s.a. c.)

Vuoden 2024 liikuntaneuvonnan tietokannan mukaan 223 kuntaa (76 %) tarjosi liikuntaneuvontaa kuntalaisilleen (kyselyyn vastanneet kunnat N = 293). Maakunnallisesti kärjessä (100 %) olivat Keski-Pohjanmaa, Kymenlaakso ja Päijät-Häme. Liikuntaneuvonnassa tavoitettiin yhteensä 12 692 asiakasta (N = 190). Keskimäärin asiakkaat kävivät liikuntaneuvojalla 3,5 kertaa. Asiakaskäyntejä kertyi yli 42 000. Tyypillisesti liikuntaneuvontapalvelu järjestetään kuntien liikuntapalveluiden toimesta. Joissain kunnissa palvelusta on ottanut vastuun hyvinvointialue tai jokin muu tahon. Rahoitus tapahtuu omana palvelutuotantona, ostopalveluna tai osassa kunnista hankerahoitteisesti. (Liikuntaneuvonnan tietokanta 2024.) Hankerahoitus toimii hyvänä ponnahduslautana uuden toiminnan aloittamiselle tai olemassa olevan palvelun kehittämiselle, mutta haastaa palvelun jatkuvuutta hankerahoituksen loputtua.

Palvelun kohdentuminen aidolle asiakaskunnalle ei onnistuisi ilman poikkisektoraalista yhteistyötä. Tärkeimmät yhteistyökumppanit ovat perusterveyden- sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuolto, kuntoutus-, terapia-, työterveys-, työllisyys-, sosiaali-, nuoriso- sekä perhekeskuspalvelut. (Liikuntaneuvonnan tietokanta 2024.) Viimevuosina liikuntaneuvojat ovat jalkautuneet osassa maakunnista kutsuntoihin, tehden yhteistyötä alokkaiden tarkastuksia tekevien lääkäreiden kanssa. Tyypillisesti asiakkaan palvelupolku alkaa terveydenhuollon ammattilaisen vastaanotolta kuten kuvassa neljä. Asiakas tunnistetaan kohderyhmään kuuluvaksi ja liikkuminen otetaan puheeksi. Kiinnostuneelle asiakkaalle suositellaan liikuntaneuvontaa. Parhaimmassa tapauksessa aika varataan potilastietojärjestelmän sähköisen kalenterin kautta ja hoitoketju jatkuu asiakkaan näkökulmasta sujuvasti ilman katkoja. Ajan varaaminen onnistuu myös omatoimisesti esimerkiksi hyvinvointialueen ajanvarauksen kautta. Liikuntaneuvojalle, terveydenhuollon ammattilainen voi kirjoittaa lyhyen lähteen, josta selviää keskustelussa ilmenneet tarpeet ja muut terveyden näkökulmasta tärkeät huomiot. Yhteisenä isona palvelupolun tavoitteena on saavuttaa entistä terveempi, hyvinvoivempi ja liikkuvampi arki. (Liikuntaneuvonnan tietokanta 2024; Liikkuva-aikuinen ohjelma s.a. b.)

Liikuntaneuvonnan palvelupolku



Kuva 4. Lahden liikuntaneuvonnan palvelupolku. Kuvan omistaa: Lahden kaupunki. Kuvan tehnyt: Helena Kämäräinen.

Varsinainen elintapaprosessi alkaa tilanteen kartoituksella. Keskustelun avulla mietitään asiakkaalle sopivat tavoitteet sekä menetelmät, kuinka tavoitteet saavutetaan. Osalle asiakkaista sopii yksilötapaamiset, toiset hyötyvät ryhmämuotoisesta prosessista. Koronan jälkeen monessa kunnassa kehitettiin etävastaanottomahdollisuus. Prosessin kesto vaihtelee asiakkaan tarpeen sekä elämäntilanteen mukaan. Elintapamuutosta tekevän asiakkaan matka ensimmäisestä tapaamisesta päätökseen voi kestää yli vuoden. Liikuntaneuvonnan asiakkaat kertovat onnistumistarinoistaan liikkumisen lisääntymisestä, lääkityksen vähentymisestä, monipuolisemmista ruokatuottumuksista sekä säännöllisistä yöunista. (Liikkuva-aikuinen-ohjelma s.a. a.)

Nimestään huolimatta, liikuntaneuvoja ei neuvo tai määrää asiakkaita liikkumaan tietyllä tavalla, sillä tietoa nykyihmiseltä ei puutu. Liikkumiskäyttäytymiseen vaikuttavat tiedon lisäksi muun muassa taidot, asenne sekä sosiaaliset normit. Näistä tekijöistä koostuvaa käyttäytymisteoriaa kuvastaa *COM-B-malli*. Mallin mukaan käyttäytyminen riippuu kyvykkyydestä (engl. capability), tilaisuuksista (engl. opportunity) ja motivaatiosta (engl. motivation). (Aittasalo 2024.) Liikuntaneuvojan onnistumisen työkaluihin kuuluvat itsesäätelymekanismien ja olemassa olevien taitojen vahvistaminen. Heikot itsesäätelymekanismit ovat Valtioneuvoston selvityksen mukaan tärkeimmät epäterveellisen ruokavalion ja vähäisen liikkumisen ennustajat. (Borodulin ym. 2016, 14–15.)

Muutosvaiheen alussa sosiaaliset tekijät korostuvat kuten lääkärin suositus ja läheisten tai ystävien tuki. Prosessin edetessä liikuntaneuvoja usein suosittelee asiakkaalle sopivia lajikokeiluja ja tutustuu asiakkaan kanssa yhdessä helposti saavutettaviin lähiliikkumiskohteisiin. (Borodulin ym. 2016, 27–28.)

4.3 Liikuntaneuvojat planetaarisia elintapoja edistämään

Reis ja kumppanit (2023, 2–3) vaativat liikunta-alaa rohkeasti mukaan ilmastotalkoisiin maailmanlaajuisesti, ehdottaen liikkumisen toimenpideasiakirjoille yhteneväisiä päämääriä ilmastotavoitteiden kanssa. Asiakirjojen suunnittelussa tulee huomioida nopeasti etenevät sekä muuttuvat ympäristön olosuhteet, jotta niihin voidaan ennalta varautua. Terveiden ja hyvinvoinnin ammattilaisilla on kokonaisvaltaiseen kestävyys edistämiseen tarvittavat edellytykset sekä erinomaiset vaikutusmahdollisuudet asiakastyön lisäksi yhteistyötahojen, verkostojen sekä viestinnän kautta (Isomäki 2022, 408–4011).

Pathak ja Pollard (2021) laativat ilmastoystävällisen elämäntapareseptin, johon kuuluvat fyysinen aktiivisuus, kasvipainotteinen ruokavalio, riittävä uni, stressin hallinta sekä sosiaaliset kontaktit. Teemat edistävät yksilön, yhteisön sekä planeetan terveyttä, mutta myös ennaltaehkäisevät ja hoitavat kansansairauksia. Pelkkä ilmastomuutoksen hillitseminen ei enää riitä, vaan resepteissä tulee huomioida sopeutuminen väistämättömiin muutoksiin. Ratkaisut ovat tuttuja: lyhyillä matkoilla kävellen tai pyöräillen, runsaan punaisen lihan ja prosessoitujen elintarvikkeiden vähentäminen, riittävästi laadukasta unta, luontokontaktien lisääminen stressin vähentämiseen ja sosiaalisten suhteiden vaaliminen. Lahdessa vastaavaa planetaarista reseptiä kokeiltiin Co2 – pudottajat – kampanjassa. Projektin tavoitteena oli ”selvittää ympäristöystävällisen elämäntavan vaikutuksia terveyteen”, jota mitattiin terveyst- ja hyvinvointikartoituksen avulla. (Greenlahti s.a. a).

Terveiden ja hyvinvoinnin edistämisen ammattilaisilta löytyy usein tarvittava ymmärrys ilmastomuutoksen ja luontokadon yhteyksistä ihmisen terveyteen, mutta teeman puheeksi ottaminen voi tuntua haastavalta. Vaihteleva koulutustausta sekä ymmärrys systeemisestä ja monitieteellisestä aiheesta, aiheuttaa epävarmuutta omasta asiantuntijuudesta. Vastaanottoaika on käytettävä olennaiseen ja kohtaaminen vaatii taitoa kuunnella asiakkaan tarpeita ja toiveita. Terveiden ja hyvinvoinnin edistämiseen on löydyttävä yhteisymmärrys, jota asiakkaan vahvat eriävät mielipiteet arvoissa, politiikassa tai sosiaalisessa taussa voivat horjuttaa. Parhaimmillaan elämäntapainterventio lisää asiakkaan ymmärrystä niin omasta terveydestä kuin sen positiivisista vaikutuksista ympäristöön. (Pathak & Pollard 2021.)

4.4 Lahden kaupungin strategisena tavoitteena hyvinvoiva lahtelainen

Päijät-Hämeessä sijaitseva, lähes 130 000 asukkaan kokoinen kaupunki Lahti (Lahti 2024) haluaa profiloitua ympäristökaupunkina ja visioi strategiassaan olevansa kestävä vuoteen 2030 mennessä. Kaupungilla on viisi kärkihanketta: hiilineutraali-, osaava-, elävä-, hyvinvoiva- ja houkutteleva työyhteisö Lahti. Kestäviä valintoja tarkastellaan ESG-mallin mukaisesti ja niistä raportoidaan tilinpäätösten yhteydessä. Tavoitteet ja mittarit ovat yhdenmukaisia YK:n kestävä kehityksen tavoitteiden kanssa. Kestävien elintapojen edistämisen nähdään tuovan kuntalaisille sekä yrityksille hyvinvoinnin lisäksi menestystä. (Lahti s.a. a.)

Lahden kaupunki on ohjannut viime vuosina asukkaita erilaisien hankkeiden avulla kohti kestävämpiä elämäntapoja ja luontotekoja. Kaupunki valittiin vuonna 2021 Euroopan ympäristöpääkaupungiksi. Mukaan yhteistyöhön se on osallistanut yliopiston, oppilaitoksia, yhdistyksiä sekä yrityksiä (Greenlahti. s.a. b) Vuonna 2022 Lahdessa starttasi kymmenvuotinen *Luontoaskel terveyteen ohjelma*, joka perustuu planetaarisen terveyden edistämiseen ja sisältää useita erikokoisia hankkeita. Ohjelmasta vastaavat Päijät-Hämeen hyvinvointialue yhdessä Lahden kaupungin ja Yliopistokampuksen kanssa. Ohjelman neljä pääteemaa ovat kestävä ravitsemus, fyysisen aktiivisuuden lisääminen, kestävät ja terveelliset asuinympäristö sekä monipuolisen luontosuhteen edistäminen. Sen avulla kannustetaan asukkaita tarkastelemaan omia elintapoja sekä niiden vaikutuksia ympäristöön. Pääteemojen kautta, kaupungin tavoitteena on tarjota asukkaille terveyttä edistävää asuinympäristö. (Lahti s.a. b.) Vuonna 2023 Lahden kaupunki ja Sitra aloittivat kumppanuuden, jonka tarkoituksena on tehdä Lahden kaupungista *luontoposiitiivinen*. Tätä varten kaupungille luodaan tiekartta. Sitran mukaan luontoposiitiivisuus on ”Tilanne, jossa ihmistoimien yhteisvaikutus luonnon monimuotoisuuteen on positiivinen eli vahvistaa luonnon hyvinvointia. Luontoposiitiivisuus saavutetaan, kun luonnolle tuotetut hyödyt ylittävät haitat.” (Kangas 2023)

Vaikka Lahti tunnetaan ympäristöteemojen lisäksi liikunta- ja urheilukaupunkina, Lahden liikkumattomuuden kokonaiskustannukset ovat vuositasona 33 979 000 €, UKK-instituutin laskurin mukaan. Yhteensä liikkumattomuus ja paikallaan olo maksavat kaupungille vuosittain yhteensä 71 172 000 €. Laskelmassa on otettu huomioon 20–84-vuotiaat. (UKK-instituutti 2024b.)

5 Kehittämistyön tarkoitus, -kysymys ja -toimeksiantaja

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, kuinka liikuntaneuvonnan avulla voidaan vaikuttaa planetaarisiin elintapoihin. Lisäksi tavoitteena on ymmärtää ja tehdä näkyväksi liikuntaneuvonnassa jo olemassa olevia käytänteitä, jotka tukevat asiakkaiden planetaarisia arjenvalintoja. Tarkoituksena on luoda liikuntaneuvojille toimintamalli planetaarisien elintapojen edistämiseen, jota voidaan käyttää niin paikallisesti kuin valtakunnallisesti. Työn aikana kehitetään toimintamallin lisäksi yksi konkreettinen käytännöntyökalu helpottamaan puheeksi ottoa, tiedon lisäämistä ja motivointia asiakastyössä.

Työn lähtökohtana on ymmärtää liikuntaneuvojien osaamista, henkilökohtaisia arvoja ja resursseja. Kehitystyön tavoitteeseen vastataan seuraavien tutkimuskysymyksien avulla:

K1 Miten liikuntaneuvojat käsittävät planetaariset elintavat?

K2 Miten liikuntaneuvonnassa edistetään planetaarisia elintapoja tällä hetkellä?

K3 Kuinka liikuntaneuvonnan avulla voidaan edistää planetaarisia elintapoja tulevaisuudessa?

Opinnäytetyön mahdollistaa Lisää liikettä liikuntaneuvonnasta - paikallinen kehittämishanke, joka pohjautuu Lahden kaupungin strategiaan ja tavoitteeseen edistää kestäviä elintapoja (Lahti s.a. c.) Toimeksiantajana toimii liikunnan aluejärjestö Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, jolta Lahden kaupunki ostaa liikuntaneuvojan asiantuntijuutta hankkeeseensa. PHLU on yhdistys, jonka alueeseen kuuluu 16 kuntaa, Lahden kaupungin ollessa näistä asukasluvultaan suurin (Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry s.a.). Toimeksiantajan edustaja osallistuu prosessiin antamalla palautetta kehitystyön eri vaiheissa. Kehitystyön työpajat järjestetään aluejärjestön koolle kutsumissa alueellisissa liikuntaneuvojien verkostoissa.

Opinnäytetyössä tarkastellaan planetaarista terveyden edistämistä ESG näkökulmista (Ympäristöministeriö 15.3.2023).

- Ympäristövastuu: kestävien liikkumismuotojen edistäminen vaikuttaa positiivisesti ympäristöön, esimerkiksi kävelyn ja pyöräilyn lisääminen sekä ravitsemussuositusten mukainen syöminen vähentää päästöjä. Luontopainotteinen liikuntaneuvonta tukee luontosuhdetta ja ympäristövastuullista ajattelua.
- Sosiaalinen vastuu: liikuntaneuvonta on avoin ja maksuton palvelu kaikille, huomioiden heikomasta sosioekonomisesta taustasta tulevat. Palvelu tukee yhteisöllisyyttä sekä osallistaa mukaan erilaisiin ryhmiin, lajikokeiluihin sekä tapahtumiin.
- Hyvä hallintotapa: terveyden edistäminen vähentävät terveydenhuollon kustannuksia. Toiminnasta viestiminen lisää tietoisuutta planetaarisesta terveydestä.

6 Kehittämistyön toteutus ja menetelmät

Tämä opinnäytetyö on kehittämispainotteinen työ, jonka tutkimuskysymyksiin pyrin vastaamaan laadullisilla ja osallistavilla keinoilla. Liikuntaneuvojien sekä asiantuntijoiden avulla, opinnäytetyön tavoitteena oli ymmärtää ilmiötä, tämänhetkistä tilannetta, tuottaa tietoa sekä lopuksi luoda plane-taarinen toimintamalli. Kehittämistyö oli *induktiivinen* eli aineistolähtöinen. Kerätty aineisto on työssä pääroolissa ja aineistoa tuotettiin työpajojen sekä haastatteluiden avulla itse. Induktiivinen tutkimus etenee käytännön analyysi edellä, ennalta määräämättömästi yksittäisistä havainnoista tuloksiin ja niistä kohti suurempaa kokonaisuutta. Aineistolähtöinen lähestyminen sopii hyvin työ-hön, jonka aiheesta ei tiedetä ennestään paljon. Päinvastoin kuin *deduktiivisessä* eli teorialähtöi- sessä tutkimuksessa, tässä tutkimus ei testaa aikaisempia teorioita, vaan kerätty aineisto itses- sään näyttää suuntaa. Tämä vaatii tutkijalta systemaattisuutta, taitoa reflektoida tutkimusprosessin tieteellistä etenemistä sekä luotettavuuden arviointia. Harva tutkimusprosessi voi olla puhtaasti in- duktiivinen tai deduktiivinen, sillä olemassa olevat teoria, käsitteet ja menetelmät vaikuttavat tutki- jaan sekä sitä kautta tuloksiin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.)

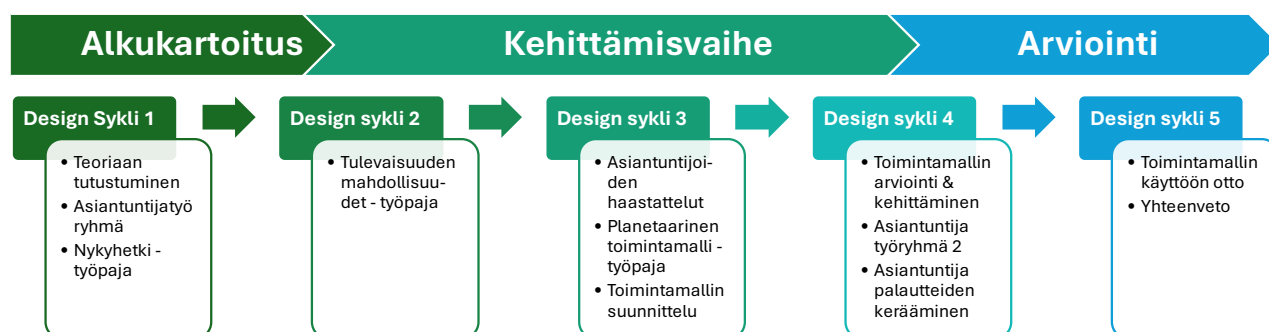
Tutkimusmenetelmät jaetaan usein laadullisiin eli *kvalitatiivisiin* ja määrällisiin eli *kvantitatiivisiin* menetelmiin. Laadullinen tutkimus sisältää erilaisia lähestymistapoja ja keinoja analysoida kerättyä aineistoa. Yhteistä eri lähestymistavoille on se, että asioita ei pidetä itsestään selvänä tai mitään ei oleteta ”maalaisjärjellä”, vaan tutkija pyrkii tarkastelemaan kohdetta ennalta oletetun ulkopuolelta. Aineiston keräämiseen on monia vaihtoehtoja, kuten haastattelu, havainnointi tai aineistonanalyysi. Ominaista on lisäksi tutkijan oleminen lähellä itse tutkittavaa asiaa, esimerkiksi olemalla kontak- tissa henkilöihin tai asioihin, joita pyritään tutkimuksessa ymmärtämään. Myös kvantitatiivista ai- neistoa voidaan lähestyä laadullisesta näkökulmasta. (Kallinen & Kinnunen 2021b.)

Tässä kehittämistyössä korostui liikuntaneuvojien ymmärrys, nykyiset toimet sekä uudet ideat pla- netaarisien elintapojen edistämisessä. Tarkastelin teemaa omasta työtehtävästä käsin läheltä, kuu- luen samaan alueelliseen liikuntaneuvojien verkostoon, johon työpajojen osallistujat kuuluivat. Roolini, osaamiseni ja näkökulmani vaikuttivat tutkimusprosessin valintoihin sekä lopputulemaan.

6.1 Design-tutkimus

Tässä kehittämistyössä hyödynnettiin käytännönläheistä *design-tutkimusta* (= design research). Menetelmä sopii Kärkkäisen ja kumppaneiden mukaan hyvin palveluiden ja tuotteiden kehittämi- seen sen monipuolisuuden sekä joustavuuden vuoksi. Design-tutkimuksessa ei ole vain yhtä toteu- tustapaa, mutta siitä löytyy aina toistuvat design-syklit kuten kuvassa viisi näkyy. Tutkimusprosessi räätälöidään tarpeiden mukaan ja siihen kuuluu huolellinen suunnittelu, uusien ratkaisujen etsimi- nen, teorian tiedon tuominen esille sekä käytännön työn edistäminen. Parhaiten haluttuun lopputu- lokseen päästään niin, että tutkija tekee tiivistä yhteistyötä tutkittavien sekä työelämän kanssa.

Design tutkimuksessa ja palvelumuotoilussa on paljon yhteistä, sillä molemmissa kehitysprosessi etenee käyttäjälähtöisesti sekä lisää ymmärrystä aiheesta. Design-tutkimuksissa haasteena tyypillisesti ovat aineiston suuri määrä, prosessin tarkkuudesta riippuva tutkimuksen luotettavuus sekä syklien vaihtelusta johtuva vaikea toistettavuus. (Karme ym.19.11.2020; Kärkkäinen ym. 2020.)



Kuva 5. Opinnäytetyöprosessin eteneminen Design-tutkimuksen teoriapohjaisesti (mukaeltu Kärkkäinen ym. 2020)

Lähdin liikkeelle alkukartoituksella, johon kuului perehtyminen teoriaan ja prosessin hahmottelu asiantuntijatyöryhmän kanssa. Liikuntaneuvontapalvelun lähtötilannetta pyrin ymmärtämään työpaikatyöskentelyissä liikuntaneuvojien avulla. Toisessa vaiheessa keskityin ideointiin ja mallin kehittämiseen yhdessä liikuntaneuvojien sekä liikuntaneuvonnan rajapinnassa työskentelevien asiantuntijoiden kanssa. Kehittämisvaiheeseen kuului useampi design-sykli, jotka sisälsivät aineiston keräämisen lisäksi reflektointia, palautteen keräämistä sekä luovaa kehittämistä näiden pohjalta. Toimintamallin graafi alkoi hahmottua viimeisen kolmanneksen kohdalla. Viimeistelimme graafia ja sen sisältöä lähimpien työkavereiden kanssa, ennen graafikon viimeistä silausta. Viimeisessä vaiheessa peilasin mallia tutkimuskysymyksiin ja tarkastelin sen käytettävyyttä ja vaikuttavuutta SWOT-analyysia hyödyntäen. (Jyrkämä 2021; Karme ym.19.11.2020.)

6.2 Aineiston rajaaminen

”Hyvän tutkimuksen tunnistaa siitä, että se kohdistuu kapealla alueella syvälle”, kuvailee Hakala onnistunutta opinnäytetyön aineiston rajaamista (2024a, 16). Kallinen ja Kinnunen ovat samaa mieltä, kannustaen rajaamaan opinnäytetyön aiheen tarkasti, jotta se on toteutettavissa oleva ja työllä voidaan löytää vastaus tutkimuskysymyksiin. (Kallinen & Kinnunen 2021b.)

Rajasin opinnäytetyön aiheen sekä toimeksiantajan, liikuntaneuvojien verkoston, että Lahden liikuntaneuvonnan käytännön työn tarpeita ja toiveita vastaavaksi. Tarkoituksena oli luoda toimintamalli ammattilaisille. Toimintamallin kohderyhmää rajasi liikuntaneuvonta itsessään, sillä asiakkaisimme kuuluvat terveyden näkökulmasta liian vähän tai ei ollenkaan liikkuvat henkilöt. Vastustuskyykyyn, mielenterveyteen sekä asumiseen ja kuluttamiseen liittyviä teemoja työn teoriaosuudessa

sivuttiin ohimennen, sillä liikuntaneuvonnan vastaanottotyössä keskitytään liikkumisen, ravitsemuksen ja unen edistämiseen.

Alkuvaiheessa opinnäytetyösuunnitelma kulki nimellä kestävä liikuntaneuvonta. Keskustelin planeetaarisen terveyden lääkäri Hanna Haverin (s.a.) kanssa työstä ja sen sisällöstä. Haveri ehdotti tarkastelemaan teemaa ja käyttämään termiä planetaarinen terveys, kestävyys käsityksen sijaan, sillä se huomioi laajemmin ilmastomuutoksen lisäksi luontokadon.

Opinnäytetyön kehittämisvaiheessa halusin huomioida elintapojen vaikutuksia kolmeen kriisin ennaltaehkäisyyn, hidastamiseen sekä uudistamisen näkökulmista. Design-tutkimukselle ominaisesti, keskityin kuulemaan kehittämisprosessissa asiantuntijamielipiteitä, vaikka esimerkiksi palvelumuo-
toilu olisi lähtenyt vastaavassa tilanteessa liikkeelle asiakkaiden näkökulmasta (Karme ym.19.11.2020).

6.3 Asiantuntijatyöryhmän tuki prosessin alkuvaiheessa

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa 13.5.2024 järjestin Teams-sovelluksella tapaamisen, johon osallistui Lahden kaupungin liikuntapalveluiden, PHLU:n sekä Liikkuva Aikuinen – ohjelman edustajia. Tarkoitukseni oli kuulla ajatuksia kehitystyön aiheesta liikuntaneuvonnan parissa työskenteleviltä. Keskustelu oli vapaamuotoista ja kaikilla oli mahdollisuus esittää kysymyksiä sekä tehdä ehdotuksia opinnäytetyön toteutukseen liittyen.

Palaverissa todettiin liikuntaneuvojen tekevän jo tiedostamattaan edistämistyötä teemaan liittyen, mutta asiaa ei ole osattu tehdä näkyväksi. PHLU:n edustaja toivoi planetaarisuudesta maakunnan yhteistä teema ja näki sen vahvasti osana liikuntaneuvonnan tulevaisuutta. Lahden kaupunki ottaa hankkeen avulla ensimmäisenä Päijät-Hämeessä teemasta koppia ja muiden kuntien toivottiin seuraavan mahdollisuuksien mukaan perässä. Opinnäytetyön aiheella todettiin yksimielisesti olevan moninainen arvo, sillä se edistää planetaarista terveyttä ja hyvinvointia sekä vahvistaa liikuntaneuvojen osaamista.

Liikkuva aikuisen edustajat näkivät planetaarisuuden liikuntaneuvonnassa uutena ja toivottuna näkökulmana. Tähän asti on tehty paljon työtä kestävästä liikkumisesta kuten pyöräilyn ja kävelyn kannustamisen parissa. Opinnäytetyöltä toivottiin konkretiaa, joka auttaa liikuntaneuvoja. Liikuntaneuvojat voisivat hyötyä tulevaisuudessa uuden teeman mukaisista kattavista ohjeistuksista, suosituksista tai koulutuksista.

6.4 Aineiston hankinta

Vastuksia kehitystyön kysymyksiin etsin kahdessa osassa. Aloitin aineistonkeräämisen liikuntaneuvojen työpajoista. Työpajojen suunnittelussa käytin Strateginen tiekartta – työkalua. Valitsin

työkalun tähän sen selkeyden, helppouden sekä sovellettavuuden vuoksi. Työkalu sopi alkukartoitukseen sekä itse kehittämisprosessiin. Sen avulla saadut vastaukset toimivat haastattelujen suunnittelun pohjana. (Innokylä s.a.). Lähtökartoituksen avulla vastattiin tutkimuskysymyksiin yksi ja kaksi. Osallistamalla liikuntaneuvojia, tavoitteena oli saada kattavasti näkökulmia eri kokoisista kunnista, joka mahdollisti toimintamallin ideointia työn toisessa vaiheessa.

Toisessa osassa liikuntaneuvojat ideoivat planetaarisien elintapojen edistämisen mahdollisuuksia. Yhdessä tulevaisuus työpajan sekä kolmen asiantuntijan haastattelun avulla, saatiin vastaus tutkimuskysymykseen kolme. Asiantuntijahaastatteluihin valitsin liikuntaneuvonnan rajapinnassa työskenteleviä henkilöitä, joilta löytyi osaamista, ymmärrystä sekä motivaatiota edistää planetaarista terveyttä omassa työssään. Kun tutkimuskysymyksiin saatiin vastaukset, kehitystyö eteni planetaarisen toimintamallin ideointiin.

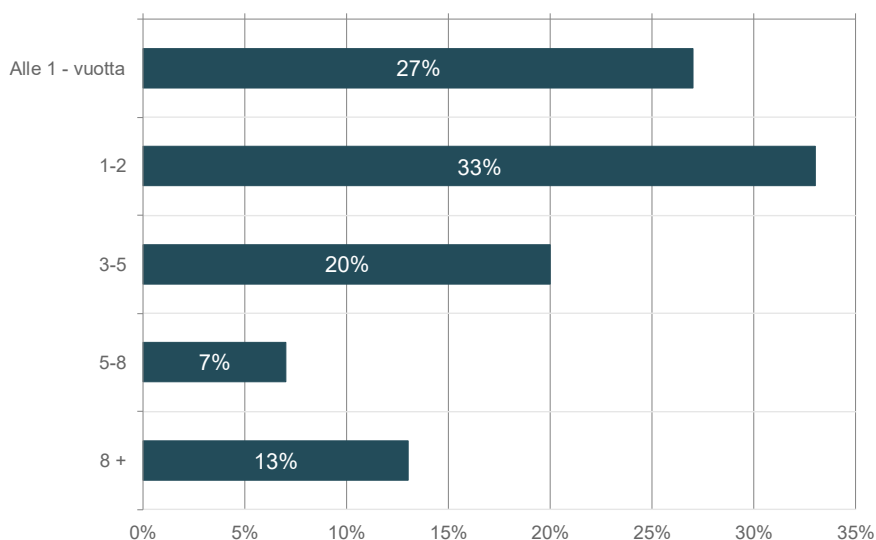
6.4.1 Työpajojen osallistujat

PHLU järjestää alueensa liikuntaneuvojille säännöllisin väliajoin verkostotapaamisia neljä kertaa vuodessa. Työpajat pidettiin näiden tapaamisien yhteydessä. Työpajoihin osallistui aineiston keräys vaiheessa yhteensä 15 liikuntaneuvojaa. Esitietokysely toteutettiin sähköisesti Webropolilla ja kysymykset oli rytmitetty teemoittain: taustatiedot, henkilökohtaiset arvot ja arjen valinnat.

Esitietolomakkeeseen vastanneista liikuntaneuvojista suurin osa (14/15) oli naisia. Yksi vastaaja ei halunnut profiloida itseään mieheksi tai naiseksi. 60 % oli iältään 31–40-vuotiaita ja lähes 30 % 41–60-vuotiaita. Kaksi vastaajaa oli alle 30-vuotias. Vastaajista 33 % oli taustalla ammatillinen koulutus, 60 % AMK - ja 7 % YAMK - tutkinto. Vastaajista 60 % oli toiminut liikuntaneuvojana 0–2 – vuotta, 20 % 3–5 – vuotta ja 20 % yli 5 – vuotta kuten kuvasta kuusi näkyy.

Kuinka monta vuotta olet toiminut liikuntaneuvojana yhteensä?

Vastaajien määrä: 15



Kuva 6. Kuinka monta vuotta olet toiminut liikuntaneuvojana yhteensä?

6.4.2 Nykyhetki - työpaja

Järjestin ensimmäisen työpajan 31.5.2024, johon osallistui 13 liikuntaneuvojaa. Loin Power Point -ohjelman avulla työpajoihin diaesitykset, joista esimerkki liitteessä neljä. Jaoin alkuun osallistujille tutkintotiedotteen, osallistumislupalomakkeen sekä QR-koodin avulla esitetokyselyn, joka tehtiin Webropolissa. Esitetokyselyyn vastasi aamupäivän aikana 11 liikuntaneuvojaa. Kaksi osallistujaa täytti esitetokyselyn toisessa työpajassa aikataulullisista syistä.

Ennen työpajaa, Päijät-Hämeessä työskentelevä planetaarisen terveyden lääkäri Hanna Haveri piti luennon etänä ”Liikunta edistämässä planetaarista terveyttä – vai toisinpäin?”. Hannan luennolla osallistujat saivat käsityksen planetaarisuuteen liittyvistä käsitteistä. Haveri käsiteli luennolla termin kokonaisvaltaisuutta ja sen tarvetta kolmen suuren kriisin kautta: ilmastokriisi, luontokato sekä terveyskriisi. Valitsin Haverin kolmen kriisin tulokulman yleisesti opinnäytetyöhön teemoja rajaavaksi tekijäksi.

Nykyhetki - työpajan tavoitteena oli selvittää, kuinka liikuntaneuvonnassa edistetään planetaarisia elintapoja tällä hetkellä sekä tunnistaa jo olemassa olevia käytänteitä. Aloitin työpajan lyhyellä ohjeistuksella ja jakamalla porukan kolmeen ryhmään. Pisteillä pohdittiin seuraaviin kysymyksiin vastauksia:

- Mitä planetaariset elintavat tarkoittavat sinulle henkilökohtaisesti?
- Mitkä asiat liikuntaneuvonnassa edistävät planetaarisia elintapoja nyt?

- Mitkä asiat liikuntaneuvonnassa heikentävät / estävät planetaarisien elintapojen edistämistä?

Ohjeistin molemmissa työpajoissa kirjaamaan kaikki näkökulmat ja kommentit ylös, mahdollisimman suuren vastausmäärän saavuttamiseksi. Vastaukset kirjattiin ylös post-it-lapuille. Jokaisella pisteellä oli aikaa 12 minuuttia, joka oli saamani suullisen palautteen mukaan sopiva aika. Kiertelin ryhmissä auttamassa tarpeen tullen, kannustaen sekä esittämällä tarkentavia lisäkysymyksiä.

6.4.3 Tulevaisuuden mahdollisuudet - työpaja

Toisen työpajan järjestin 23.8.2024 ja siihen osallistui 14 liikuntaneuvojaa ja kolme alueellista asiantuntijaa. Neljä osallistujaa tutustui tutkintotiedotteeseen- ja osallistumislupapapereihin sekä täytti esitietokyselyn aluksi. Osallistuneiden asiantuntijoiden roolit verkostossa olivat hyvinvointialueen asiantuntija lääkäri ja - fysioterapeutti sekä aluejärjestön aluekehittäjä.

Ennen ryhmiin jakamista, palauteltiin mieleen pareittain planetaarisen terveyden käsite ja edellisen kerran oivalluksia. Tämän lisäksi varmistin vielä yhteisesti, että kaikilla oli käsitys työpajan tavoitteesta. Teeman tarpeellisuutta muisteltiin Ilmatieteenlaitoksen ”Ilmastonmuutos nyt”-videon avulla. Video tiivistä ilmastonmuutospaneeli IPCC:n viimeisimmän raportin tuloksia (Ilmatieteenlaitos 4.1.2022, 2:18 min.)

Toisen työpajan tavoitteena oli selvittää, kuinka liikuntaneuvonnan avulla voidaan edistää planetaarisia elintapoja tulevaisuudessa. Napakan ohjeistuksen jälkeen, jaoin osallistujat kolmeen ryhmään. Pisteillä pohdittiin seuraaviin kysymyksiin vastauksia:

- Miten asiakasta voidaan motivoida / innostaa teeman pariin?
- Minkälainen planetaarinen liikuntaneuvontapalvelu voisi olla?
- Miten päästään lopputulokseen? Minkälaisia resursseja tarvitaan?

6.4.4 Asiantuntijoiden haastattelut

Haastattelu on yleinen ja hyvä tapa kerätä käytännön tietoa, kokemuksia ja käsityksiä halutusta ilmiöstä. Haastattelussa huomioidaan kysymysten rajausta ja muotoilu aiheeseen sekä tutkimuskysymykseen sopivaksi. (Kallinen & Kinnunen 2021.b) Teemahaastatteluksi voidaan nimittää haastattelua, jossa kysymykset liittyvät tiettyyn ennalta määrättyyn teemaan. Teemahaastattelu on vapaamuotoisempi kuin esimerkiksi virallinen lomakehaastattelu, mutta avointa haastattelua järjestelmällisemmin. Koska teemahaastattelun tarkoituksena on muodostaa ajatus tietyistä teemasta, se vaatii laajaa perehtymistä ja ymmärrystä taustasta sekä kokonaisuudesta. Haastateltaviksi sopii teeman asiantuntijat, joiden avulla voidaan päästä haluttuun lopputulemaan ja vähemminkin tunnetuttuun teemaan saadaan riittävästi vastauksia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b)

Haastattelujen tavoitteena oli saada asiantuntijoilta rohkeita ideoita ja näkemyksiä liikuntaneuvonnan mahdollisuuksista planetaarisien elintapojen edistämiseen. Lisäksi toivoin ajatuksia ja vinkkejä lopulliseen toimintamalliin. Haastatteluun valitsin puolistrukturoidun teemahaastattelun, joka antoi sopivasti joustoa haastattelutilanteeseen. Teemahaastattelun avulla oli helppo rajata aihetta kehitystyöhön sopivaksi. Käytin haastattelun suunnittelussa tiekarttapohjan mukaisesti koottua aineistoa. Jaoin haastattelun kysymykset kolmeen eri teemaan: Nykyhetki (ymmärrys & osaaminen), liikuntaneuvonnan ajurit & pullonkaulat sekä tulevaisuuden visio. Kysymykset löytyvät liitteestä numero kuusi.

Järjestin haastattelut Teams-sovelluksen avulla etänä. Varasin haastatteluihin aikaa 60 minuuttia ja pyysin haastateltavia tutustumaan ennakkoon tutkimustiedotteeseen sekä täyttämään tutkimuslupalomakkeen. Aloitin kaikki kolme haastattelua kertomalla lyhyesti opinnäytetyön tavoitteesta ja tähänastisesta prosessista infograafin avulla (liite 7). Haastattelun aikana, kerätyn aineiston tiivistykset olivat haastateltaville nähtävissä (liite 8). Haastatteluiden litterointi ja tallennus tapahtui Teams - sovelluksen avulla. Lisäksi kirjasin joitain teemoja itselleni muistiinpanoihin.

Valitsin haastatteluihin asiantuntijoita, jotka tekevät tavalla tai toisella liikuntaneuvojien kanssa moniammatillista yhteistyötä. Pohdin haastateltavia yhdessä oman opinnäytetyö ohjaajan, työelämän yhdyshenkilön sekä Liikkuva aikuisen edustajan kanssa. Osa haastateltavista tuntui itsestään selviltä, kun taas paria vaihtoehtoa pyörittelin pitkään. Suunnitelmavaiheen ehdokkaista vaihtui osa aineiston keräämisen ja myöhempien ehdotuksien myötä, vaikka pidin heitä aluksi itsestään selvinä vaihtoehtoina. Haastateltavien pieneen määrään vaikutti työpajoista saatu runsas aineiston määrä.

Yksi haastateltavista asiantuntijoista oli koulutukseltaan neurologian erikoislääkäri ja lääketieteen tohtori. Hän työskenteli haastattelujen aikana neurologian erikoislääkärinä sekä planetary health lääkärinä. Toinen haastateltava oli koulutukseltaan maa- ja metsätaloustieteiden maisteri, lukien ympäristönsuojelua pääaineenaan ja työskenteli Lahden kaupungilla ympäristöneuvontapäällikkönä. Kolmas haastateltava oli koulutukseltaan graafinen suunnittelija, valokuvaaja sekä fysioterapeutti. Hän työskenteli terveyden edistäjänä Meijänpolku – nimisessä terveyttä ja hyvinvointia edistävässä liikkeessä.

6.4.5 Planetaarinen toimintamalli – työpaja

Kolmannelle työpajalle tarjoutui tilaisuus liikuntaneuvojien alueellisessa verkostossa, haastatteluiden jälkeen 24.1.2025 vaikka kaikki aineisto oli alkuperäisen suunnitelman mukaan jo kerätty. Työpajaan osallistui yhteensä 17 henkilöä, joista 15 liikuntaneuvojaa ja kaksi alueellista asiantuntijaa. Asiantuntijoiden roolit verkostossa olivat hyvinvointialueen asiantuntija sairaanhoitaja sekä -fysioterapeutti.

Ennen kolmeen ryhmään jakamista, kertosin osallistujien kanssa opinnäytetyön tavoitteen sekä prosessin infograafin avulla (liite 7). Lisäksi esittelin koosteiden avulla kerätystä aineistosta nousseita teemoja: hyötyliikunta, ravitsemus, palautuminen, luontosuhde, kiertotalous sekä yhteisöllisyys. Dioihin olin valinnut osuvimpia tunteita herättäviä näkökulmia sekä suoria lainauksia haastatteluista. Painotin ja rohkaisin liikuntaneuvoja ideoimaan toimintamallia tämänhetkisen tiedon, oman osaamisen sekä kokemusten pohjalta.

Jaoin ryhmille tulostettuna taustamateriaaliksi haastatteluiden yhteenvedot (liite 9). Ryhmillä oli 30 minuuttia aikaa luoda omat planetaariset mallit liikuntaneuvontaan, jotka he sitten esittelivät muille. Leikkimielinen kilpailu kannusti heittäytymään ja piirtämään, vaikka lopulta totesimme yksimielisesti ja tasapuolisesti kaikkien työt hienoiksi. Keneltäkään ei vaadittu piirustustaitoja, vaan vaihtoehtona oli kirjoittaa ja sanoittaa ajatuksia paperille.

6.5 Aineiston analyysi

Litteraatio kuvastaa puheen sisältöä ja sen avulla on tarkoitus ymmärtää haastateltavien ajatuksia. Litterointi tarkkuus riippuu, halutaanko aineistosta ymmärtää asiasisältöä, johon riittää usein ymmärrys käsitellystä sisällöstä vai vuorovaikutuksesta, jossa tärkeää voivat olla puheen eläväksi tekevät tauot, takeltelu tai äänen sävyt. (Kallinen & Kinnunen 2021b; Kananen 2014, 99.) Aineiston analyysiin valitaan kehitystyöhön sopiva menetelmä. *Sisällönanalyysimenetelmä* on toimiva tapa luokitella litteroitua laaja aineistoa. Aineiston käsittelyn tavoitteena on tiivistää aineistoa helpommin käsiteltävään muotoon sekä löytää aineistosta sen olennaisimmat tulokset. Sisällönanalyysiä voidaan soveltaa sekä aineisto- että teorialähtöisesti. (Hakala 2024b, luku Laadullisen tutkimuksen erityistapauksia: Sisällönanalyysi)

Tiedonkeräysvaiheen jälkeen siirryin aineiston analyysivaiheeseen. Käsittelin kerättyä aineistoa laadullisella sisällönanalyysi menetelmällä. Litteroin työpajojen aineiston sähköiseen muotoon Excel-taulukkoon. Tärkeintä oli kerätyn aineiston sisältö, joten riitti, että teksti oli ymmärrettävää. Aineisto auttoi ymmärtämään, minkälaisia mielipiteitä, osaamista ja ideoita liikuntaneuvojilla ja asiantuntijoilla oli planetaarisista elintavoista. Kävin aineiston läpi useampaan kertaan varmistaen, että kaikki tulokset oli kirjattu. Luokittelin raakatekstin kahteen pääluokkaan, kuten esimerkikuvassa seitsemän.

Opettaa ja kasvattaa valintoihin	Kasvatus	Sivistys ja osaaminen
Halu herätellä liikunnan kautta ihmisiä lähemmäs luontoa ja lähemmäs toisia	Luontosuhteen edistäminen	Luontosuhde
Hiilijalanjälki alas	Hiilijalan jäljen pienentäminen	Kestävä kulutus
Kotaretket	Luonnossa liikkuminen	Luontosuhde
Seesteisyys jää päälle	Palautuminen	Hyvinvointi & terveys

Kuva 7. Esimerkki Excel-taulukon sisällönanalyysistä

Pääsääntöisesti tein aineistonanalyysiä aineistolähtöisesti, eli teemat eivät olleet ennalta arvattuja tai keksittyjä. Tässä vaiheessa halusin varmistaa, että teemat ovat yhtenäisiä ja nojaavat teoriaan, joten käytin teemojen nimeämisessä avuksi Agenda 30 tavoitteiden otsikoita (Suomen kestävän kehityksen toimikunta s.a.). Sisällön analyysissä oli toisin sanoen mukana ripaus teorialähtöistä analyysiä.

Kokosin analysoidun aineiston yhteenvedoiksi Power Point – ohjelmalla. Työpajojen yhteenvedot on koottu strateginen tiekartta työkalun otsikkojen mukaisesti seuraavasti: nykyhetki 1: ymmärrys & osaaminen, nykyhetki 2: ajurit & pullonkaulat sekä tulevaisuuden visio (liite 8). Dioihin on nostettu muutamia esimerkkivastauksia (kuva 8).

Nykyhetki / Liikuntaneuvonnan ajurit & pullonkaulat

K2 Miten liikuntaneuvonnassa edistetään planetaarisia elintapoja tällä hetkellä?

Mitkä asiat liikuntaneuvonnassa edistävät planetaarisia elintapoja nyt?	Mitkä asiat liikuntaneuvonnassa heikentävät/ estävät planetaarisien elintapojen edistämistä?
Arvot Asenne Autoilun vähentäminen Kasvisruoan lisääminen Kestävät kulutavat Koulutus Liharuuan vähentäminen Luonnossa liikkuminen Oma esimerkki Ravitsemuksen edistäminen Uni Vuodenajat	Ajankäytön hallinta Asenne Esteettömyys Heikentynyt luontosuhde Hinta Kuljetuskulttuuri Mukavuuden halu Rahoitus Ravitsemuksen edistäminen Saavutettavuus Tavat Tottumukset Turvallisuus Työkalut Yhdessä tekeminen
<i>Arkiliikunnan suosiminen</i>	<i>« Terveellinen ruoka kallista »</i>
<i>Kannustetaan lihan vähentämiseen</i>	<i>Pelätään epämukavuutta (huono.keli? hyttyset.yms)</i>
<i>Arvopohja</i>	<i>Pinttyneet tottumukset (esim; lihan.maku tuttu.™ turvallinen)</i>

Kuva 8. Esimerkki yhteenvedon tuloksista

Haastattelujen aineiston litterointi onnistui helposti ja tarpeeksi tarkasti Teams - sovelluksen tallennus- ja litterointitoimintojen avulla. Haastatteluaineiston analysoinnissa käytin samaa laadullista sisällönanalyysi menetelmää kuin työpajojen aineistossa. Luin litteroidut haastattelut ja väritin tekstistä kaikki kehittämistyön kysymysten näkökulmasta olennaisimmat asiat (Kuva 9).

25:46

Ja aja tuo on tärkeä. Sitten tän nyt varmaan tulee haastattelussa useamminkin kerran, mutta tää on niinku hirmu tärkeää, että meillä on itsellä niinku jos me ollaan liikuntaneuvoja tai jotain, niin meillä on itsellä niinku kokemus kaikesta mitä me niinku neuvonta ihmisille.

Kuva 9. Esimerkki poiminta litteroidusta haastattelu aineistosta

Kirjasin poimitut nostot olemassa olevaan Exceliin taulukoksi omalle välilehdelle ja luokittelin vastauksia kuten aikaisemmin (kuva 10). Haastattelun tuloksissa tärkeintä oli itse sisältö, joten aineistolainauksista on poistettu täytesanat ja toistot. Koostin jokaisesta haastattelusta oman taulukon sekä yhteenveto dian (liite 9).

		"Hirmu tärkeää, että meillä on itsellä niinku jos me ollaan liikuntaneuvoja tai jotain, niin meillä on itsellä niinku kokemus kaikesta mitä me niinku neuvonta ihmisille."
Oma kokemus tärkeä neuvonnassa	Oma kokemus	
Liikkumisen edistämisen vuosikello - esimerkki	Työkalut	
Ratkaisut, mitä asiakas pystyy tekemään omassa lähiympäristössä	Mahdollistajat	

Kuva 10. Esimerkki poiminta Excelistä haastattelun aineiston analyysistä

7 Kehittämistyöntulokset

Aineisto koottiin esitietolomakkeiden ja työpajojen tuloksista sekä haastatteluista. Ensimmäisessä osassa vastaus saatiin nykyhetkeen, kuinka liikuntaneuvojat ymmärtävät planetaariset elintavat sekä, miten liikuntaneuvojat edistävät niitä omassa työssään. Toisessa vaiheessa saatiin liikuntaneuvojien näkemys tulevaisuudesta, kuinka planetaarista terveyttä voidaan edistää. Kaikissa työpajojen ja esitietolomakkeiden vastauksissa toistuivat teemoina hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, liikkuminen, kestävä ruokajärjestelmä ja -kulutus. Lisäksi teemoissa oli vastauksia sivistykseen ja osaamiseen, työelämään sekä asuinympäristöön ja yhteisöihin liittyen.

7.1 Esitietojen tulokset

Esitietokyselyn avoimet vastaukset tarkensivat kuvaa lähtötilanteesta. Päijäthämäläiset liikuntaneuvojat (N 15) kuvailivat planetaarisen elintapojen tarkoittavan tämänhetkisen ymmärryksen mukaan kokonaisvaltaista ajatusta terveellisistä elintavoista, joka huomioi luonnon ja ympäristöystävällisyyden.

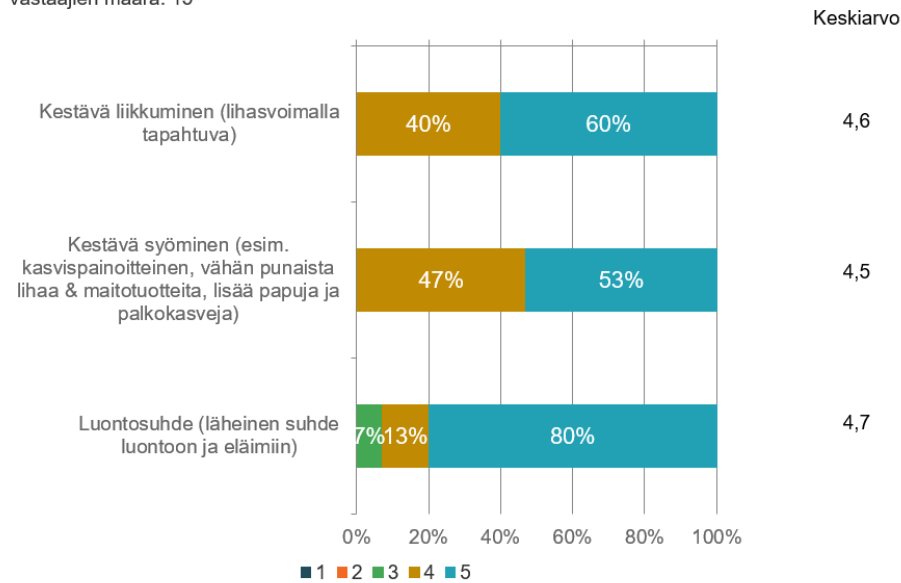
”Ympäristöasioihin kuten luonnon kunnioittamiseen, suojeluun ja edistämiseen liittyvät valinnat. Kulutus, ravitsemus, liikkuminen, matkailu liittyvät valinnat.”

”Kestävää elämäntapaa, jossa esim. syödään planetaarisen terveyden mukaista ruokavaliota, mikä on hyväksi ympäristölle ja ihmiselle. Liikutaan kestävästi ja lisätään luontokontakti.”

Kaikki vastaajat (100 %) arvioivat asteikolla 1–5 kestävät liikkumistavat sekä kestävän syömisen erittäin tärkeiksi tai melko tärkeiksi (kuva 11). Luontosuhdetta piti tärkeänä tai erittäin tärkeänä 93 %. Yksi vastaaja ei osannut arvioida luontosuhdettaan. Kaikkien edellä olevien kysymysten keskiarvo oli yli 4.5.

Arvioi asteikolla 1-5 kuinka tärkeänä pidät seuraavia asioita (1 ei lainkaan tärkeä - 5 erittäin tärkeä, 3 en osaa sanoa)

Vastaajien määrä: 15

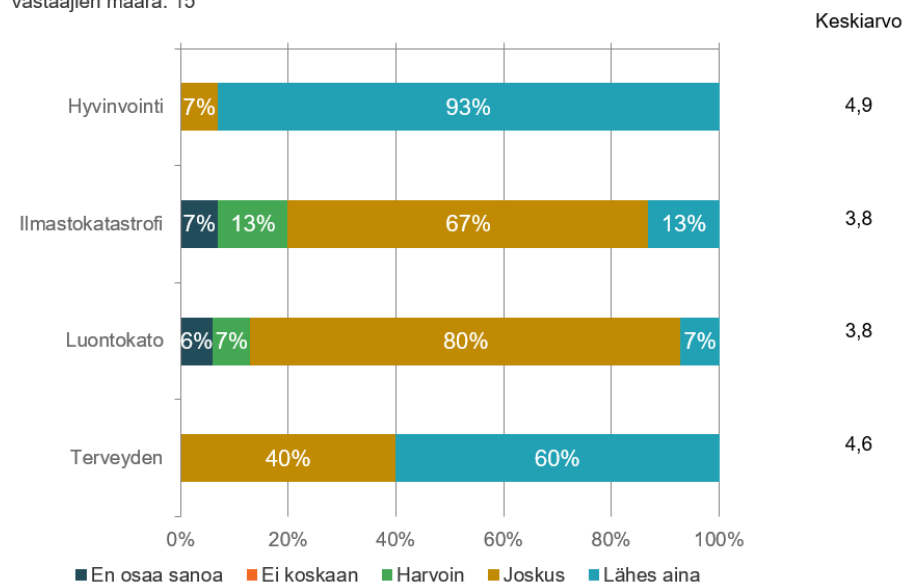


Kuva 11. Esitietolomake: liikuntaneuvojien arviointia kestävästä liikkumisesta, syömisestä sekä luontosuhteesta

Liikuntaneuvojien arjen valintoihin vaikutti vastausten perusteella useimmiten oma hyvinvointi (keskiarvo 4.9) ja terveys (ka 4,6). Ilmastokatastrofi (ka 3.8) ja luontokato (ka 3.8) vaikuttivat arjen valintoihin hieman harvemmin (kuva 12).

Arvioi kuinka usein seuraavat teemat vaikuttavat arjen valintoihisi

Vastaajien määrä: 15



Kuva 12. Esitietolomake: liikuntaneuvojien arvio hyvinvoinnin, terveyden, ilmastokatastrofin ja luontokadon merkityksestä arjen valintoihin

Ensimmäisenä ilmastokatastrofin ja luontokadon hyväksi tai ennaltaehkäisyksi, liikuntaneuvojille tulivat mieleen kulutuksen vähentäminen, kestävät tavat liikkua, kasvispainotteinen ruoka sekä kierrätys. Myös oman pihan monimuotoisuuden tukeminen sekä luontosuhteen edistäminen löytyivät vastauksista.

”Kasvisyönti, en osta uusia vaatteita tai tuotteita, en lennä lentokoneilla enää.”

”Kiinnitän lihojen alkuperään huomiota, lajittelen, en roskaa luontoa ja kerään niitä ohimennen esim. lenkillä.”

”Julkisen liikenteen hyödyntäminen, siirtymät kävellen ja pyörällä, vegaanisen ruoan lisääminen ruokavalioon.”

Ekologiset ja ympäristöystävälliset arjenvalinnat tuntuivat kaikkien vastaajien mielestä helpoilta tai jokseenkin helpoilta. Vastaajista 80 % arvioi omien elintapojen muuttuneen tai edes jonkin verran muuttuneen kestävämpään suuntaan viimeisien vuosien aikana. Vain 3/15 ei osannut sanoa tai ei ole muuttanut elintapoja kestävämpään suuntaan.

7.2 Nykyhetki työpajan tulokset

Liikuntaneuvojien omien planetaarisien elintapojen tunnistaminen tuotti eniten vastauksia, yhteensä 57 kappaletta.

”Halu herätellä liikunnan kautta ihmisiä lähemmäs luontoa ja lähemmäs toisia.”

”Esimerkiksi hyötyliikunnan suosiminen on osa minua ja identiteettiä. Autolla kulkeminen lyhyitä matkoja on arvojeni vastaista.”

”Kulutustottumukset: en osta uusia vaatteita tai asusteita kuin muutaman vuodessa.”

”Kotimaisen ja lähiruuan suosiminen.”

Toisella ja kolmannella pisteellä pohdittiin olemassa olevia käytänteitä, ajureita ja pullonkauloja lisätäten. Vastauksia saatiin molempiin parisen kymmentä. Liikuntaneuvonnan olemassa oleviin planetaarisiin käytänteisiin vastaukset liittyivät useimmiten (29 %) teemaan luonnossa liikkuminen.

”Ohjattua luontoliikuntaa = retket, erilaiset tempaukset, tutustumiset”

”Arkiliikunnan suosiminen - miten kuljetaan paikasta toiseen, pyörä vs. auto”

”Monille helpoin tapa aloittaa lähiluontokävely”

Liikuntaneuvonnan haasteiksi edistää planetaarisia elintapoja, koettiin asiakkaiden tottumukset, tavat sekä asenteet. Taustalla mietittiin inhimillisiä pelkoja, osaamattomuutta ja kaupunkimaisia elinympäristöjä, jossa luonto on kaukana (saavutettavuus) tai liikkumispaikat eivät ole esteettömiä. Pullonkaula vastauksien teemoissa oli enemmän hajontaa kuin ajuri kysymyksessä.

”Jäära-asenteet”

”Kuljetus kulttuuri - lapsien kускаaminen”

”Pelätään epä mukavuutta (huono keli, hyttysset yms.)”

”Terveellinen ruoka kallista (ajatus asiakkailla)”

7.3 Tulevaisuuden mahdollisuudet työpajan tulokset

Tulevaisuuden mahdollisuudet työpajasta tuli jonkin verran edellistä työpajaa vähemmän vastauksia. Ensimmäisellä pisteellä pohdittiin, kuinka teeman pariin voisi innostaa ja mitkä asiat voisivat toimia motivaattoreina. Vastauksien perusteella useimmiten innostaminen voisi tapahtua viestinnällisin keinoin, minäpystyvyyttä vahvistamalla tai matalankynnyksen liikkumismahdollisuuksia lisäämällä.

”Tietoisuuden lisääminen kaikille ikäryhmille”

”Lähialueiden puistot ja niiden hyödyntäminen”

”Työmatkapyöräily”

Rohkeampia ideoita olivat erilaiset tempaukset kuten roskakävely, yrttikasvatuspaja ja planeetaarisen terveyden kurssi kouluun.

Toisella pisteellä kysyttiin, minkälainen planeetaarinen liikuntaneuvontapalvelu voisi olla tulevaisuudessa. Tämä kysymys tuntui vastausten vähäisen määrän (N 13) perusteella haasteellisimmalta. Vastauksissa vilahtivat jo aikaisemmilta pisteiltä tutut arkiaktiivisuuden lisääminen, viestintä sekä lähiluonto ja -liikkumiskohteet.

”Luonnossa liikkuminen isompaan rooliin”

”Arjen aktiivisuuden korostaminen”

”Uusia ravitsemussuosituksia tutuksi (tukee planeetaarista terveyttä myös)”

Yhdessä vastauksessa todettiin, ettei planeetaarisesta terveydestä kannata puhua asiakkaalle termi edellä, vaan tarjota sitä edistäviä tekoja.

Resursseihin liikuntaneuvojat tunnistivat lähiluonnon mahdollisena toimintaympäristönä ja toivoivat riittävää taloudellista turvaa sekä henkilömäärään lisäresurssia. Vuorovaikutus esihenkilöiden ja liikuntaneuvojien välillä nähtiin tärkeäksi. Hankkeet nostettiin keinoksi kehittää planetaarista terveyden edistämisen konseptia, mutta toisaalta ne myös haastavat liikuntaneuvontapalvelun jatkuvuutta.

7.4 Haastattelujen tulokset

Haastateltavien erilainen tausta ja työtehtävät antoivat vastauksiin toivottua monipuolisuutta, josta oli hyötyä lopullisen toimintamallin ideoinnissa. Erilaisista taustoista huolimatta, haastateltavat olivat monissa asioissa samaa mieltä toistensa kanssa. Teemoissa yhdistyivät tulevaisuuden liikuntaneuvonnan rakenteet, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, kulutustottumuksiin vaikuttaminen, kasvipainotteinen ravitsemus sekä fyysisen liikkumisessa arkiaktiivisuuden korostaminen. Teemat olivat yhtenäisiä liikuntaneuvojien työpajojen vastauksien kanssa. Asiantuntijahaastattelut rohkaisivat ja vahvistivat opinnäytetyön visiota planetaarisesta liikuntaneuvonnasta.

Haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että liikuntaneuvojat ovat erinomaisia ja lupaavia planetaarisen terveyden edistäjiä. Liikuntaneuvojia kutsuttiin *”sanansaattajiksi”* ja *”portinvartijoiksi”* sekä todettiin, että edistämme planetaarista terveyttä jo nyt. Kaikki haastateltavat nostivat esille liikuntaneuvojien vaikuttamismahdollisuudet asiakastyössä sekä ammattitaidon. Erityisen tärkeänä nähtiin taito ottaa terveyden edistämisen teemat puheeksi innostavasti yksilön elämäntilanne ja voimavarat huomioiden.

”Liikuntaneuvonnan osuus tärkeä innostamisessa ja saada ihmiset avaamaan silmät, mitä kaikkea liikkuminen voi pitää sisällään.”

”On tärkeää olla herkkä korva, mitä kautta asiaa kannattaa lähestyä.”

”Ruoka on herkkä aihe. Ihmiset suuttuu ja pillastuu siitä. Turha lähteä pinttyneelle lihansyöjälle sanomaan, ”Hei vähennä lihansyöntiä”. Sen sijaan vois miettiä, onko hän huolestunut omasta jaksamisestaan.”

Toisena tärkeänä seikkana nähtiin liikuntaneuvojien oma kokemus luonnon hyvinvointia ja terveyttä edistävästä vaikutuksista. Kokemuksia olisi haastateltavien mukaan hyvä olla niin liikkumisen eri muodoista kuin kasvipainotteisen ruuan valmistamisesta.

”Et voi ohjata asiakkaita luontoon, vaikka se tarjoaa hyvinvointia ja jaksamista, jos et itse ole koskaan käynyt metsässä ja saanut sitä kokemusta. Pitää olla vahva oma fiilis! Jos se on teille outoa, ette osaa sitä vakuuttavasti jollekin toiselle neuvoa.”

Kaikki haastateltavat olivat samaa mieltä myös siitä, että liikuntaneuvojien on ymmärrettävä planeetaarisen terveyden perusteet. Ymmärrys riippuvuudesta, jossa ihmisen toiminta vaikuttaa ympäristöön ja ympäristön elinvoima vaikuttaa meihin, motivoi edistämään ja toimimaan asian puolesta. Yksi haastateltava muistutti palvelun kehittämisessä, kuinka tärkeää on tarkastella kaikkea toimintaa planeetaarisen linssin läpi, ilman että se jää irralliseksi osaksi tai ”päälle liimataan”.

Kaikkien haastateltavien kanssa keskusteltiin termin planeetaarinen terveys käyttämisestä. Haasteeksi voi nousta sen ymmärrettävyys ja monimutkaisuus. Termi herättää tunteita sekä ammattilaississa että asiakkaisissa.

”Me tuodaan hieno uusi sana. Ihmiset on pari vuotta ihan sekaisin, että ei! Mitä tää tarkoittaa?”

”Ei pysty! Pitää käydä joku yliopistokoulutus, että pystyy planeetaarista terveyttä edistämään.”

”Osa ihmisistä triggeröityy jo sanoista kestävyys, vihreä, ympäristö!”

Keskusteluissa tultiin lopputulokseen, että ammattilaisten ja asiantuntijoiden keskuudessa termiä on käytävä rohkeasti ilman hyssyttelyjä, jotta teeman ulkopuolelle ei jää mitään. Vaikka kestävyys olisi tutumpi, se ei kuvaa tarpeeksi laajasti systeemiä ja luonnon monimuotoisuuden tärkeyttä terveyden edistämisessä. Asiakkaille usein lähimpänä ovat oma terveys ja hyvinvointi. Asiakastyössä termiä ei tarvitse kokonaan poissulkea, mutta sen käyttäminen vaatii tahdikkuutta ja tilannetajua.

Yksi haastateltavista ehdotti, että liikuntaneuvojien olisi hyvä ymmärtää ilmastovaikutuksien lisäksi eläintuotannon eettisiä ongelmia sekä kasvipainotteisen ruokavalion perusteet. Asiantuntijat olivat samaa mieltä liikuntaneuvojien kanssa siitä, että esihenkilötasolla teema pitäisi tunnistaa tärkeäksi ja vaadittavaa osaamista sekä koulutusta pitäisi lisätä.

Kuten työpajoissa, myös asiantuntija haastatteluissa vaikeimmat kysymykset liittyivät toimintamallin ideointiin. Haastateltavat ehdottivat yksimielisesti liikuntaneuvojien neljänneksi pääteemaksi liikumisen, ravitsemuksen ja uni teemojen lisäksi luontosuhteen, sillä luonnon hyvinvointi vaikutukset ovat kiistattomat. Yhtenä työkaluna tähän vinkattiin Meijänpolku – ohjelman *luontosuosituksista* (Meijänpolku 2025). Myös muut käytännön ehdotukset liittyivät vahvasti viestintään: kampanjat, teema- viikot ja ammattilaisten käyttämät käyntirungot. Viestintä koettiin keinoksi lisätä tietoa aiheesta työ- ja raharesurssien ollessa rajalliset. Viestinnän lisäksi liikuntaneuvojat voisivat hyödyntää terveys- metsäkonseptia ja -polkuja.

Nykyisen liikkumiskulttuurin vaikutukset ympäristölle puhututtivat. Liikkumisen tärkeys tunnistetaan, mutta liikkumisen termiä voisi laajentaa. Liikkua voi ilman kausimaksuja, ohjausta tai rakennettua ympäristöä. Haastateltavien mukaan, paras arkiliike lähtee omalta kotiovelta.

”Vielä vuosikymmeniä sitten, suuri osa liikkumisesta tuli tavallisesta arkisesta toiminnassa, hyötyliikunnasta. Meidän liikkumiskulttuuri on muuttunut radikaalisti, myös laadussa.”

”Lapset kuskataan harrastuksiin usein autolla sen sijaan, että mentäisiin fillarilla tai kävellen. Samoin aikuiset: salille mennään autolla. Ajan, minkä käytät matkustamiseen, voisit käyttää liikkumiseen.”

”Miksei liikkumisen ympäristö voisi olla muu, kun kuntosali tai halli? Miksei metsäpolulla voisi harrastaa voima- ja tasapainoharjoituksia, mitä usein tehdään sisätiloissa?”

”Raikkaan ulkoilman lisäksi, metsässä ei ole ruuhkaa. Ei olisi riippuvainen, onko salilla vapaata.”

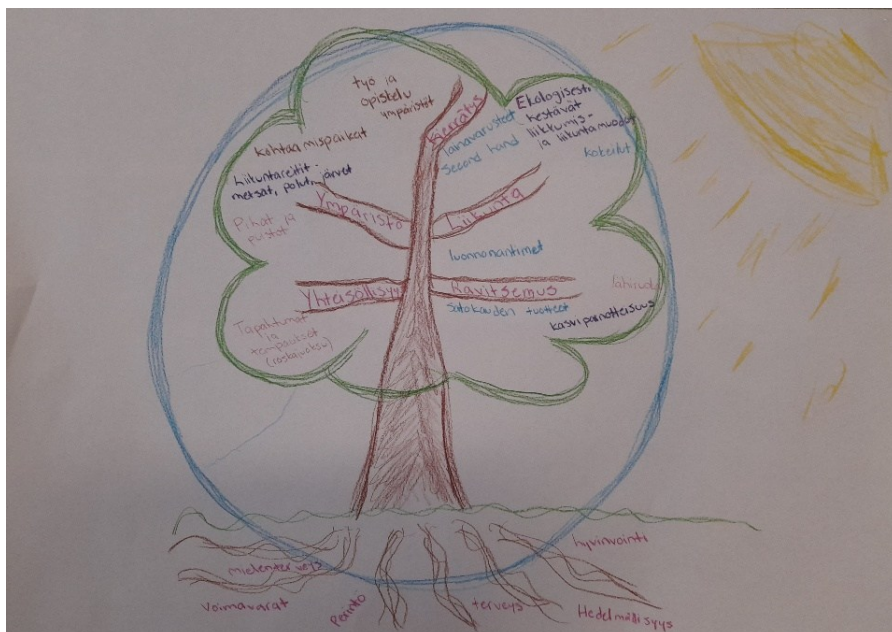
Liikuntaneuvojien työpajoissa mietityttivät asiakkaiden ennakkoasenteet, osaamattomuus sekä totut tavat. Asiantuntijoiden mielestä näitä keskustelun haasteita ei kannata pelätä, vaan kääntää tilanne yhteisen pohtimisen kautta uudeksi näkökulmaksi. Ensin voi olla luontevaa puhua elintavoista ja myöhemmin tehdä näkyväksi planetaariset vaikutukset. Rohkeimmat ammattilaiset voivat käyttää tilanteissa sopivissa määrin huumoria, kärjistystä tai käänteispsykologiaa.

”Lumityöt tuntuu kauhealta, mutta ne voi olla sun viikon punttisalitreeni.”

”Kävelykokous! Ihan kauheaa, koska mä oon kaikista tuottavin, kun mä istun paikallaan ja tuijotan youtubevideoita!”

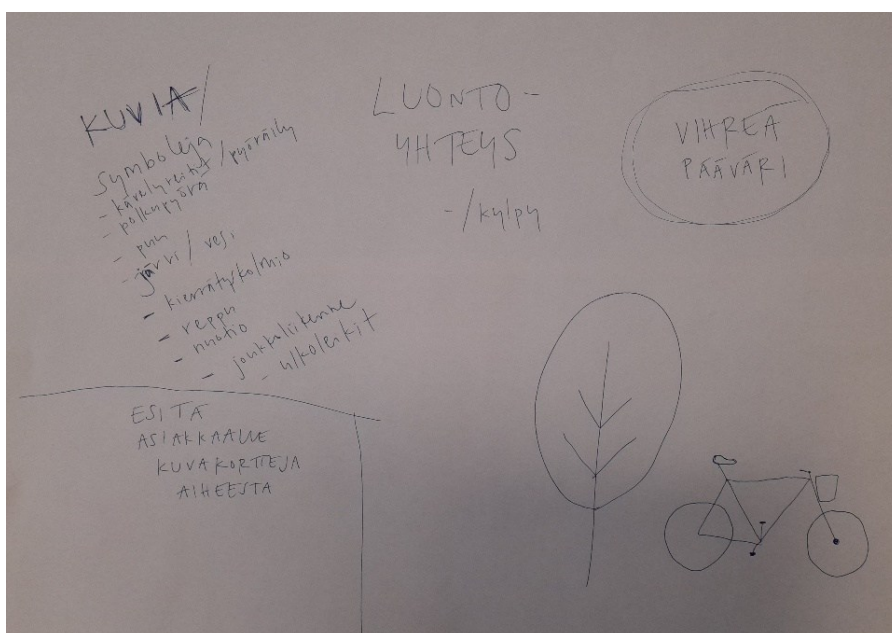
Eräs haastateltavista kertoi tarinan englantilaisesta, joka ihasteli kampuksen nurmikkoalueita. Keskustelu sai yllättävän käänteän, kun haastateltava kertoi, että nurmikoista yritetään päästä eroon. Tarinassa toiselle säännöllisesti hoidettu nurmikko näyttäytyi korkean elintason ja rikkauden symbolina. Toinen kuvaili leikattu nurmikko ”vihreäksi aavikoksi”, joka köyhdyttää luonnon monimuotoisuutta. Olennaisinta oli oivallus, ettei toisin ajattelu ollut uhka vaan mahdollisuus. Keskustelu englantilaisen kanssa etenikin mukavasti:

”Sitten tuli ilmi oppilaiden hyvinvointi ja terveys monimuotoisen luonnon lisääntymisen kautta ja sitten luontokosketus, meidän mikrobit ja muut.”



Kuva 14. Ryhmän kaksi tuotos

Kolmas ryhmä valitsi kärkiteemakseen luontopainotteisuuden. Ryhmäläiset piirsivät paperille puun lisäksi pyörän, joka symboloi kestäviä tapoja liikkua (kuva 15). Kuvaan toivottiin lisäksi järvimaisemaa, kävely- tai pyöräilyreittiä sekä ulkoiluun liittyviä elementtejä kuten reppu, nuotio ja ulkona leikkinen. Ryhmä pohti lisäksi *luontokylpy* termiä yhtenä toimintatapana. Pääväriksi malliin valittiin vihreä, joka symboloi kestävyyttä. Konkreettiseksi työkaluksi asiakastyöhön ideoitii aiheeseen sopivia kuvakortteja.



Kuva 15. Ryhmän kolme tuotos

7.6 Asiantuntijatyöryhmän kehitysehdotukset

Liikuntaneuvojen työpajojen ja haastatteluiden jälkeen tein yhteenvedon graafikolle aineiston pääteemoista, toimintamallikuvista sekä prosessin aikana nousseista toiveista. Saadessani graafikolta toisen vedoksen, kutsuin lähimpiä työtovereita siitä antamaan palautetta 7.3.2025. Kehityspalaveriin osallistui PHLU:n työelämäedustaja, toinen liikuntaneuvoja sekä Lahden kaupungin liikuntapalveluiden viestintää tekevä hyvinvointikoordinaattori. Lisäksi pyysin palautetta vedoksesta sähköpostitse haastatteluihin osallistuneilta sekä Päijät-Hämeen johtavalta ravitsemusterapeutilta.

Järjestin palaverin Teams:n välityksellä ja tallensin sen. Tein palaveriin lyhyen diaesityksen, jossa oli koosteena sähköpostitse saadut muutostoiveet. Keskustelu sujui avoimesti ja valinnat herättivät kysymyksiä. Keskustelimme graafissa olevista elementeistä (puu, hiilikädenjälki, linnunpönttö, niit-tykumpare), joiden symbolinen merkitys ei ollut kaikille yhtä selkeä. Graafille toivottiin nettisivuille saatesanat, jossa avataan termejä, taustaa ja symboliikka.

Toiveena tuli tekstiosuuden ja puun teemojen järjestäminen selkeämmäksi kronologiseen järjestykseen. Tähän todettiin parhaiten sopivan liikuntaneuvonnassa tyypillinen arvojärjestys, eli liikkuminen, ravitseminen ja palautuminen nostettiin ensimmäisiksi.

Tekstiosuuden termejä pohdittiin pitkään, eikä osaan löydetty yhtä yhtenäistä tai virallista vastausta. Esimerkiksi liikkumisen alle tulevia termejä voi tarkastella liikkumisen suosituksen (kevyt, reipas, raskas) tai fyysisyyden (terveys- ja kuntoliikunta sekä kilpa- ja huippu-urheilu) näkökulmista. Lopulta aktiivisen arjen alle nähtiin kuuluvan arki- ja hyötyliikkinen, mistä syystä esimerkiksi työmatkaliikkumista ei mainita tässä erikseen.

”Suomen kielen vaikeus: meillä on sen 100 liikkumiseen viittaavaa termiä, kun englannissa se on sporttia kaikkialla”.

Palautteissa ravitsemuksen alle ehdotettiin vegaanisuutta, kasvimaitoja, lihan vähentämistä sekä sienestystä & marjastusta. Uusimpien ravitsemussuosittelusten perusteella sekä johtavan ravitsemusterapeutin mukaan kasvipainotteisuus termi sisältää kaiken tämän. Otsikoksi ehdotettiin aluksi Sydänliiton käyttämää ruoka & ravitseminen, mutta päädyttiin Ruokaviraston käyttämään kestävä ravitseminen otsikkoon. Pohdimme ravitseminen kohdan alateemaa lähiruoka, joka nousi sekä liikuntaneuvojen että asiantuntijahaastateltavien vastauksissa, mutta ei löydy ravitsemussuosituksista. Ravitsemussuosituksissa ei voida korostaa suomalaista ruokaa, sillä sen tuotannon ympäristövaikutuksista tai terveellisyydestä ei ole tarpeeksi tieteellistä näyttöä verraten vaikkapa ruotsalaiseen (Uusitalo & Ahonen 2024). Tästä huolimatta, päätimme pitää lähiruoan toimintamallissa, sillä se tarjoaa mahdollisuuden tutustua ja tukea lähituotantoa, motivoi terveellisissä arjen valinnoissa ja tarjoaa tilaisuuden kyseenalaistaa ruokatrendejä.

”Milloin ne on jotkut chiansiemenet ja millon ne on jotkut muut marjat toiselta puolelta maapalloa ja sitten meillä on omassa metsässä puolukoita ja mustikoita”

Taloudellinen ja sosiaalinen näkökulma koettiin vaikeaksi tuoda esille. Pohdimme termiä, mikä kuvastaisi kukkarolle edullisia valintoja. Keskustelussa päädyttiin siihen, että planetaariset elintavat itsessään ovat taloudellisesti kannattavia. Esimerkiksi kasvisruoka oikein koostettuna on usein halvempaa kuin liha (esim. jauheliha vs. soijarouhe) ja auton jättämisessä parkkiin säästyy bensaa. Myös hävikkiruuan vähentäminen sekä satokausiajattelu säästävät rahaa. Jatkossa meidän on pystyttävä kertomaan planetaarisien valintojen taloudellisista vaikutuksista, sillä ne voivat olla yksi motivaattori.

Viimeiseksi pohdittiin QR-koodien lisäämistä julisteeksi suunniteltuun pystygraafiin, mikä lisäisi linkkivinkkien saavutettavuutta. Ajatuksesta luovuttiin, sillä jos jokin linkki muuttuu tai poistuu, jäljelle jää haamukoodi ja graafi vaatisi vuosittaista päivitystä.

kuvastaa lähiluontoa, kun taas taustalla oleva maapallo muistuttaa ihmisen tekojen seurauksista globaalisti. Puun runkoon nojaileva pyörä, kuvastaa arkisia valintoja kuten liikkumista lihasvoimin paikasta toiseen.

Puun rungosta löytyy sydän, johon kaiverrettu teksti perustuu lahtelaisen liikuntaneuvonnan arvoista: palvelu on aina yksilö- ja voimavaralähtöistä. Puun lehdistöstä löytyvät linkkivinkit muistuttavat olemassa olevista materiaaleista ja työkaluista. Puun ympärillä olevalla kumpareella kasvaa monimuotoisuutta lisääviä kasveja, jotka turvaavat pieneliöille sopivan elinympäristön. Postilaatikoon on lisätty QR-koodi, joka vie planetaarisiin vinkkikortteihin.

Graafi on yksinkertainen ja informatiivinen, jotta se olisi mahdollisimman laajasti sovellettavissa, eikä vaadi vuosittaista päivittämistä. Graafista on saatavana vaakamalli PDF-tiedostona ja PNG-kuvatiedostona (kuva 13) sekä pystymallina PDF-versio julisteisiin (liite 11). Graafin materiaaliupuu on saatavana erikseen PNG-versiona (liite 12).

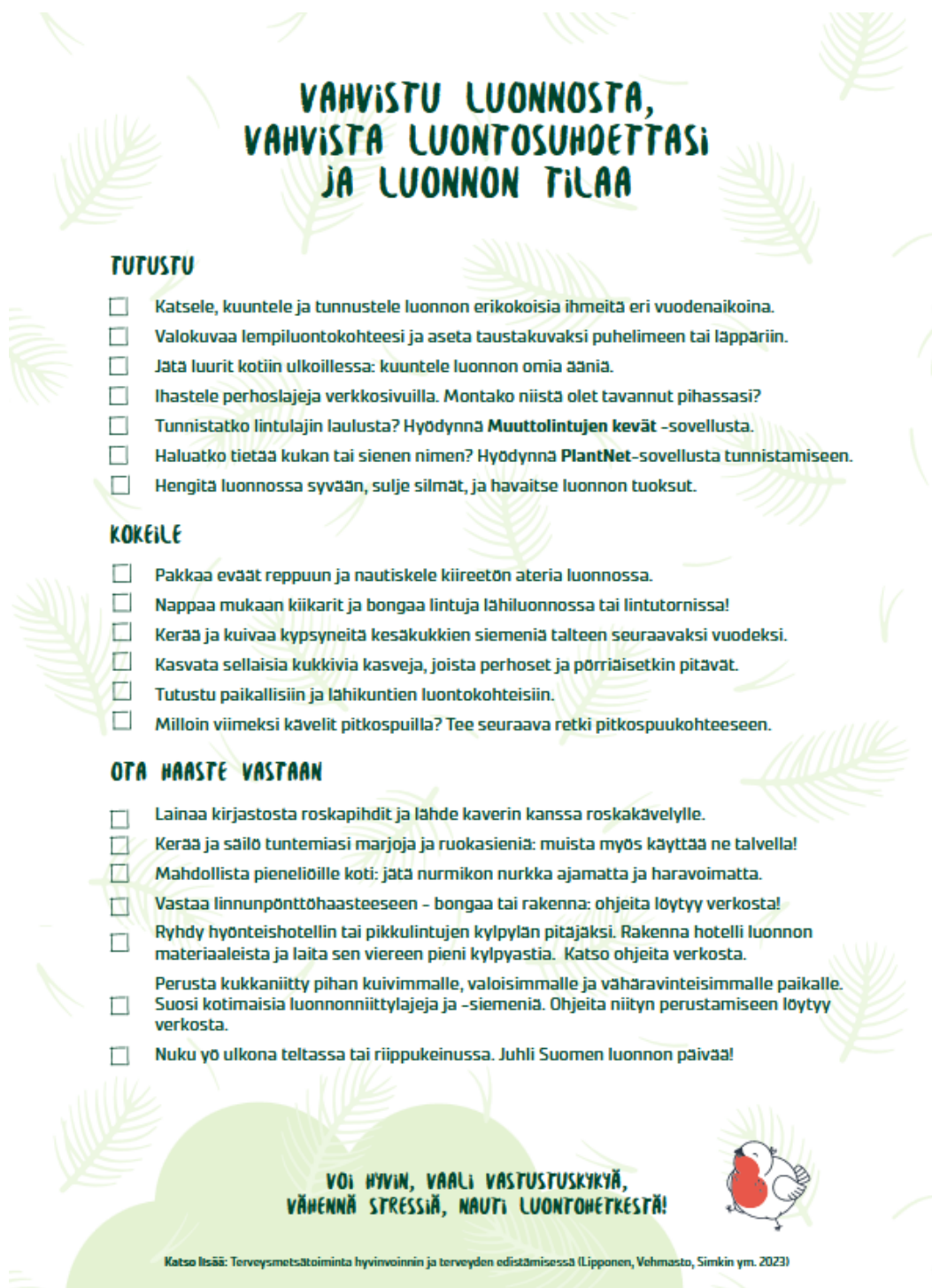
8.1 Planetaariset vinkkikortit

Toimintamallin lisäksi opinnäytetyön tuotoksena syntyi planetaariset vinkkikortit (liite 10), joiden tavoitteena on innostaa kokeilemaan ja lisäämään planetaarisia hyvinvointitekoja arkeen. Korttien ideointi lähti liikkeelle Lahtelaisesta CO₂ -pudottajat ohjelmasta, jossa planetaarisen terveyden lääkäri Hanna Haveri laati osallistujille luontoreseptejä (Greenlahti s.a. a). Korttien käsikirjoitus valmistui ensimmäisien työpajojen lomassa ja lopulliseen sisällön työstöön osallistuivat kaksi Luonnonvarakeskuksen (myöhemmin LUKE) tutkijaa. Lahden liikuntaneuvonta osallistui opinnäytetyön teko hetkellä LUKE:n Luontolähete-hankkeeseen, jossa tutkittiin luontopainotteisia toimintatapoja hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyössä (Luonnonvarakeskus s.a.). Kiitos vinkkikorttien sisällön vii-meistelystä, tekstin sujuvoittamisesta sekä verkkosivujen saatetekstin kirjoittamisesta kuuluu LUKE:n tutkijoille. He auttoivat täydentämään luontosuhteen edistämiseen liittyviä tekoja sekä yhtenäistämään ravitsemukseen liittyvät teot juuri päivitettyjen ravitsemussuositusten kanssa. Suunnitteluvaiheessa keräsimme palautetta korteista Luontolähete-hankkeen ohjausryhmältä. Hanke mahdollisti vinkkikorttien lopullisen ilmeen teetättämisen graafikolla sekä kääntämisen englanniksi.

Vinkkikortit alkavat saatesanoilla, innostaen kokeilemaan luontosuhdetta edistäviä hyvinvointitekoja sekä lisäten ymmärrystä planetaarisesta terveydestä. Korteista löytyvät teemat liikkuminen, syöminen ja luontosuhde. Kortit jakautuvat kolmen eritasoiseen tehtäviään kuten kuvassa 17 näkyy (tutustu, kokeile ja ota haaste vastaan). Tehtäviä voi kokeilla arjessa sellaisenaan tai niiden avulla voi ideoida itselle sopivan tehtävän.

Kortit voi tulostaa PDF-tiedostona Luonnonvarakeskuksen pysyvästä Jukuri-arkistosta (Kämäräinen, Lipponen & Vehmasto 2024). Tällä hetkellä vinkkikorttien linkki löytyy Lahden kaupungin

liikuntaneuvonnan sivujen lisäksi muun muassa Kainuun- ja Päijät-Hämeen hyvinvointialueiden, Päijät-Hämeen hyvinvointialueen hyvinvointioppaan sekä Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n nettisivuilta ja Liikkuva aikuisen materiaalipankista. Suunnitteluvaiheessa korteista jätettiin tietoisesti pois logot, jotta ne olisivat valtakunnallisesti käyttökelpoiset mahdollisimman monille.



Kuva 17. Planetaarinen vinkkikortti: Luontosuhde (Kämäräinen ym. 2024)

9 Pohdinta

Luontokadon ja ilmastokatastrofin seuraaminen herättää huolta tulevaisuudesta. Planetary Health check raportin perusteella vaikuttaa siltä, että luonto tuhoutuu peruuttamattomasti ympärillä, lajeja kuolee ennätysvauhtia sukupuuttoon ja aika loppuu kesken (Planetary Health Check s.a.). Luonnon monimuotoisuuden romahtaminen vie pohjan ihmisen terveydeltä ja hyvinvoinnilta. Ahdistuksen tilalle on tuotava toivoa tekemisen ja toimijuuden avulla. Tässä opinnäytetyössä tutkittiin, kuinka liikuntaneuvonnan avulla voidaan vaikuttaa planetaarisiin elintapoihin ja minkälaisia olemassa olevia käytänteitä liikuntaneuvojilta löytyy. Prosessin aikana yhteiskehitettiin Päijät-Hämeen liikuntaneuvojien verkoston kanssa ammattilaisille suunnattu planetaarisen liikuntaneuvonnan toimintamalli. Lisäksi yhteistyössä LUKE:n tutkijoiden kanssa syntyivät planetaariset vinkkikortit. Opinnäytetyön arvioinnissa tärkeää on oman toiminnan reflektointi kaikissa prosessin vaiheissa. Työn luotettavuutta ja uskottavuutta parantaa kriittinen tarkastelu: vastattiinko tutkimuskysymyksiin, minkälaisilla menetelmillä niihin vastattiin, minkälaisia tuloksia saatiin sekä kuinka luotettavasti tutkimusprosessi eteni. Vakuuttavuutta lisää muiden asiantuntijoiden mielipiteiden kuuleminen prosessissa sekä jatkotutkimus aiheiden jäsenteleminen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006c.)

9.1 Tulosten yhteenveto

Hermeneuttisen teorian avulla pyritään ymmärtämään tutkittua teemaa, syventäen tietoa prosessin aikana. Hermeneuttisessa kehässä, tutkimus lähtee liikkeelle esiymmärryksestä. Yksityiskohtia tarkastelemalla, tieto lisääntyy ja jäsentyy kohti kokonaiskuvaa. Tässä työssä esiymmärrystä kuvastaa tieto liikuntaneuvonnan positiivisista vaikutuksista ympäristölle ja ilmastolle sekä ihmisen terveyden riippuvuus ympäristön monimuotoisuudesta. Työpajat, haastattelut sekä asiantuntijatyöryhmien palautteet lisäsivät tietoa aiheesta. Tulosten yhteenveto toimi pohjana opinnäytetyössä valmistuneelle graafille. Opinnäytetyön tekijän tausta, arvot sekä osaaminen vaikuttavat opinnäytetyöhön, hermeneuttiselle tulkinnalle tyypillisesti. (Hakala 2024a, 50–51.)

Vastaukseen yksi, liikuntaneuvojien tämänhetkinen tietämys planetaarisista elintavoista, sain vastauksen esitietolomakkeen sekä Nykyhetki - työpajan avulla. Työpajassa kartoitettiin lisäksi liikuntaneuvonnan sen hetkisiä tapoja edistää planetaarista terveyttä, vastaten tutkimuskysymykseen kaksi. Nykytilan kartoittamisessa sekä tulevaisuuden suuntaviivojen löytämisessä, ohjasi Strateginen tiekartta - työkalu. Työkalu antoi selkeän raamin työpajoihin sekä haastattelun kysymyksiin. Vastauksista ei noussut esille isoja yllätyksiä. Työpajojen parasta antia oli jo olemassa olevien käytänteiden tunnistaminen sekä käytännön esimerkit kunnista.

Tutkimuskysymykseen kolme sain vastauksen Tulevaisuuden mahdollisuudet - työpajasta sekä kolmea asiantuntijaa haastatteleamalla. Tavoitteena oli ideoida planetaarista toimintamallia

tulevaisuuteen. Tästä työpajasta odotin enemmän vastauksia, mutta olin tyytyväinen tulosten realistisuuteen ja yhdenmukaisuuteen. Totesimme osallistujien kanssa, ettei luontokato ja ilmaston muutos ole helppoja aiheita käsiteltäväksi asiakastyössä, mutta liikuntaneuvojilla on niiden edistämiseen erinomainen mahdollisuus. Elintapojen edistämällä voidaan vastata kaikkiin kolmeen kriisiin kuten Reis ja kumppanit (2023, 2–3) sekä Haveri ja kumppanit (2023, 12) toteavat. Vastausten määrään vaikutti myös työpajojen ja haastattelujen vaikeat kysymykset. Kuten Liikkuva aikuisen kehittämispäällikkö (Tuunanen 13.5.2024) totesi, planetaarista terveyttä ei tiedettävästi edistetä liikuntaneuvonnassa toistaiseksi ja olemme aivan uudenlaisen palvelun kehittämisen äärellä.

Haastattelut herättivät runsaasti ideoita ja oivalluksia sekä vahvistivat aikaisemman kerätyn materiaalin tuloksia. Parhaiten mieleeni jäivät raflaavimmat heitot sekä inspiroivat tarinat, vaikka niitä ei sellaisenaan pystynyt hyödyntämään toimintamallin graafisessa tuotoksessa. Jatkossa näitä voisi hyödyntää esimerkiksi graafin esittelyssä, jotta kuulijoilla heräisi aiheesta erilaisia tunteita ja ajatuksia. Näistä voisi luoda myös viestintään puhuttelevia kampanjoita. Tuloksista valitsin raporttiin tietoisesti rohkeimmat ja osuvimmat esimerkit.

Opinnäytetyöni päätulokset ovat kerätyn aineiston ja sitä tukevan teoriaosuuden perusteella seuraavat:

1. Liikuntaneuvojilta löytyy tarvittava tieto ja taito edistää planetaarista terveyttä
2. Liikuntaneuvojat edistävät työssään planetaarista terveyttä jo nyt
3. Liikkumisen, ravitsemuksen ja unen lisäksi teemoihin lisättävä vähintään luontosuhde. Yhteisöllisyys sekä kulutustottumuksiin vaikuttaminen ovat erinomaisia lisäteemoja.

Design tutkimus antoi hyvän pohjan toimintamallin ideoimiselle sekä osallistavalle kehittämiselle, kuten Kärkkäinen ja kumppanit (2020) totesivat omassa kehitystyössään. Ympärillä olevien asiantuntijoiden ja liikuntaneuvojien verkoston hyödyntäminen teki lopputuloksesta liikuntaneuvojien toiveiden näköisen. Laaja teoriapohja ja aiheen ymmärtäminen helpotti rajaamaan aihepiiriä. Planeetaarisen teorian lisäksi, hyödyllistä oli kuulua itse ”sisäpiiriin” ja ymmärtää liikuntaneuvojien käytännön työtä. Liikuntaneuvojien osallistaminen ja kuuleminen lisäsivät työpajoihin osallistuneiden tietoutta ja toiveeni mukaan myös motivaatiota, innostusta sekä jatkoon sitoutumista aiheen parissa. Työpajoissa tukena toimivat diaesitykset, jotka etenivät systemaattisesti ja antoivat napakan rungon tuokioille. Diaesityksien kuvien ja taulukoiden avulla oli helppo havainnollistaa teemaa, tiivistää monimutkaista taustaa sekä ylläpitää mielenkiintoa. Haastatteluissa asiantuntijoiden osallistaminen laajensi näkökulmia ja toisaalta muistutti aiheen kompleksisuudesta. Erityisen hyödyllistä oli keskustella ja saada palautetta pitkin prosessia henkilöiltä, joille planetaarinen terveys oli tuntematon. Onnekseni kaikki kehitystyöhöni osallistuneet suhtautuivat aihepiiriin avoimesti ja kiinnostuneesti, tunnistaen sen tarpeen. Saatua palautetta hyödynsin toimintamallin suunnittelussa ja reflektoin valintoja asiantuntijatiimissä.

Kehitystyön tuotoksena syntyivät:

1. **Planetaarinen liikuntaneuvonta toimintamalli**, joka kuvastaa liikuntaneuvojille tärkeitä teemoja liikkuminen, ravitseminen, palautuminen, luontosuhde, yhteisöllisyys sekä kuluttamisen vähentäminen.
2. **Planetaariset vinkkikortit**, jotka toimivat konkreettisenä käytännön työkaluna asiakastyössä.

Työpajoissa liikuntaneuvojien sekä haastatteluissa asiantuntijoiden kanssa todettiin yksimielisesti, ettei asiakastyössä kannata edetä planetaarinen terveys termi edellä, vaan tarjota sitä edistäviä tekoja. Ajatusta tukevat vastauksissa nousseet asiakasryhmälle tyypilliset haasteet, ennakkoluulot ja asenteet. Samaan lopputulemaan tulivat myös Pathak ja kumppanit artikkelissaan (2021) sekä Paavilainen juuri julkaisemassaan YAMK-opinnäytetyössä, jonka tavoitteena oli selvittää planetaarisen terveyden ymmärrystä ja osaamista työterveydenhuollossa. Paavilainen on yhtä mieltä siitä, ettei planetaarisen terveyden edistäminen eroa juurikaan toiminnoiltaan, mitä jo nyt hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyössä tehdään. Taustalla olevaa ymmärrystä ja osaamista tulee vain lisätä. (Paavilainen 2025, 49–50.) Eräs haastateltavani heitti termistä osuvasti huumorilla: ”Heitä planetaarinen terveys vaikka roskikseen, kunhan viet sen sinne itse kävellen”. Toisaalta Haveri (s.a.) muistutti opinnäytetyön ideointivaiheessa, että ammattilaisten, asiantuntijoiden sekä päättäjien keskuudessa on hyvä puhua rohkeasti planetaarisuudesta, jotta termi ei jätä mitään aihepiirin ulkopuolelle. Työpajoissa käytyjen keskustelujen perusteella, jaamme yhdessä liikuntaneuvojien kanssa huolen ilmaston muutoksen ja luontokadon vähättelystä sekä termin huuhaaleimasta.

9.2 Kehitystyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta tarkasteltaessa varmistutaan siitä, että tutkimus etenee ihmisarvoa kunnioittaen ja tietoa on tuotettu rehellisesti, johdonmukaisesti sekä hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaisesti. Oppilaitoksilla on opinnäytetöihin oma eettinen ohjeistus, joka antaa askelmerkit vastuullisen ja läpinäkyvän tutkimusprosessin toteuttamiseen. (Kallinen & Kinnunen 2021a; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.).

Eettisyyden varmistamiseksi, olen turvautunut ja toiminut opinnäytetyöprosessin vaiheissa opettajan sekä Haaga-Helian ohjeistuksien mukaisesti, tutkimustyön ollessa entuudestaan itselleni tuntematon. Opinnäytetyöprosessiin kuului työpajoja ja haastatteluja, joihin osallistuneille avasin tutkimusprosessin elinkaarta ennakkoon tutustuttavan kirjallisen tutkimustiedotteen avulla (liite 1). Tutkimuslupa täytettiin työpajoissa paperilomakkeisiin ja haastatteluissa sähköisen lomakkeeseen. Tutkimusluvan yhteydessä täytettiin esitietolomake, jossa henkilötiedoista kysyin olennaisimmat: ikä, sukupuoli, koulutustausta sekä työvuodet liikuntaneuvojana. Työpajojen sekä haastatteluiden

alussa kävin läpi opinnäytetyön tavoitteen, käytetyt termit ja tuokioiden etenemisen. Tutkimuksiin osallistuminen oli vapaaehtoista. Kehitysprojektin aikana käsittelin tutkimustuloksia ja kerättyä aineistoa anonyymisti ja säilytin sitä salasanojen takana suojattuna. Työpajojen aineistoa käsittelin ryhmätasolla, jolloin yksittäisiä vastauksen antajia ei pystynyt tunnistamaan. Epäsuoria henkilötietoja käytin aineiston analyysivaiheessa.

Luotettavuutta tulee arvioida tutkimusprosessin kaikissa elinkaaren vaiheissa, kuinka teoria kohtaa empiirisen osan. Hyvästä opinnäytetyöstä käy ilmi minkälaisia valintoja tekijä on tehnyt, mistä syystä ja lopputulos ei ole sattumaa. Pätevyys eli *validiteetti* vastaa, onko tutkimus toteutettu oikein ja onko siinä tutkittu oikeita asioita. Luotettavuus eli *reliabiliteetti* arvioi, pystytäänkö opinnäytetyö toistamaan ja saamaan samat tulokset. Vahvuuksiksi voidaan laskea ratkaisujen kriittinen punnitseminen sekä virheiden myöntäminen. (Vilka 2021, alaluku kokonaisluotettavuus; Kananen 2014, 146–147.)

Tämän opinnäytetyön tulosten luotettavuutta lisää ensinnäkin osallistujien ammatillinen profiili. Liikuntaneuvojilla on tarpeen mukainen koulutus, kokemus sekä näkemys itse työstä, että ymmärrys asiakasryhmästä. Toiseksi työpajojen osallistujat (N 15) kuvastivat kattavasti Päijät-Hämeen liikuntaneuvoja ja lähes kaikkien kymmenen kunnan liikuntaneuvojen ääni tuli kuulluksi. Tämän relevantin asiantuntijafoorumin perusteella, liikuntaneuvojat vaikuttivat olevan erinomaisia planetaarisien elintapojen edistäjiä. Luonto- ja ilmastoteemat koettiin merkityksellisenä osana terveydelle ja hyvinvoinnille, arvot näkyivät päivittäisissä teoissa sekä toiminnoissa. Suurimmalle osalle (93 %) luontosuhde oli tärkeä tai erittäin tärkeä, mikä näkyi tahtotilana ottaa ympäristöystävälliset elintavat osaksi liikuntaneuvontatyötä. Kolmanneksi luotettavuutta tuo kattava aineisto, joka vastaa tutkimuskysymyksiin. Tulokset olivat joiltain osin ennalta-arvattavia ja esimerkiksi liikuntaneuvojen vastaukset eivät todennäköisesti suuresti muuttuisi toistettaessa vastaavat työpajat. Aineiston analyysivaiheessa jouduin sen sijaan tekemään valintoja, jotka pohjautuvat omaan ymmärrykseen ja taustateoriaan.

Vilkan (2021, alaluku lähdekritiikki) mukaan lähdekritiikki takaa opinnäytetyölle laadukkaan ja uskottavan lopputuloksen. Haastavinta lähteiden valitsemisessa oli sopivien tutkimuksien löytäminen. Omat kokemukseni tutkimuksien lukemisesta ovat vähäiset ja toisaalta planetaarisesta terveydestä liikunta-alalla ei löydy useita julkaisuja. Terveysalan parista tutkimuksia löytyi, mutta terveysala tarkastelee kokonaisuutta usein sairauksien- ja hoidon näkökulmista, vaikka yhteisenä tavoitteena molemmilla onkin edistää terveyttä ja hyvinvointia. Varmistaakseni teoriaosuuden luotettavuutta konsultoin Jyväskylän yliopistossa työskenteleviä ympäristöhistorian väitöskirjatutkija Atte Arffmania ja taloushistorian väitöskirjatutkija Heikki Kämäräistä. Opinnäytetyöprosessin aikana tiedon määrä lisääntyi vauhdilla. Kirjoitin teoriaosuuden pääsääntöisesti elokuussa 2024 ja jo nyt alkuvuoden aikana 2025 osa tiedoista on päivitetty. Opinnäytetyön aikana julkaistiin muun muassa

liikuntaneuvonnan vuoden 2024 valtakunnalliset tilastot, uudet ravitsemussuositukset, Liikunnan Kehitysyhteistyö ry:n malli *Planetaarinen hyvinvointi osaksi liikuntaa ja urheilua* (Liikunnan Kehitysyhteistyö LiiKe ry 2024) sekä Meijänpolun laatima Luontosuositus (Meijänpolku s.a.).

9.3 Oman oppimisen reflektio

Ylempi ammattikorkeakoulu antoi kaksi vuotta aikaa syventyä tärkeisiin aiheisiin: vastuullisuuteen ja planetaariseen terveyteen. Vapaasti valittavissa kursseissa suoritin Jyväskylän yliopiston neljä planetaarisen terveyden-, Turun yliopiston Luontoperusteinen hyvinvointi- ja LiiKe:n kestävästi liikkeelle -kurssit. Aikaisemmat opinnäytetyöni olen tehnyt kirjallisuuskatsauksena ja toisen oppaana. Yksi toiveeni oli tutustua ja oppia ymmärtämään erilaisia tutkimusmenetelmiä ja sekä niiden toteuttamista. Puhdas tutkimustyön tekeminen tuntuu edelleen vaikealta ja monimutkaiselta.

Teoriaosuutta kirjoittaessa opin ymmärtämään planetaarisen terveyden sekä kestävyys käsiteiden yhtäläisyyksiä sekä eroavaisuuksia. Olennaisinta lienee, ettei kaikki kestävät teot tue biodiversiteettiä ja, että kestävyys on käsitteenä laava, poliittisesti latautunut sekä ihmislähtöinen käsite (Eskelinen & Sorsa 2015, 71–72). Planetaarinen ajattelu on kestävyyttä laajempi, sillä sen lähtökohta on ihmisen sekä planeetan hyvinvointi. Jos aikaa olisi ollut enemmän, olisin sivunnut ruuantuotannon ympäristövaikutuksien lisäksi eläintuotannon eettisyyttä ja piiloon jääviä ongelmia. Ymmärrys eläintuotannon ongelmista voisi osittain motivoida kohti kasvipainotteista ruokavaliota.

Haastateltavien kanssa, olen samaa mieltä siitä, että liikuntaneuvojan oma kokemus helpottaa ohjaamista uusien asioiden pariin. Liikuntaneuvojien on ylläpidettävä omaa tietoa ja osaamista, jotta palvelu on ajantasaista ja laadukasta. Toisaalta jossain tilanteissa etuna voi olla asettuminen asiakkaan kanssa samalle viivalle, ihmettelemään ja tutustumaan uuteen. Esimerkiksi lihan korvikkeista ja erilaisista kasviproteiiniavalmisteista voisi tuntua luontevalta jakaa kokemuksia, miten niiden valmistus onnistuu, miltä ne maistuvat ja miten muu perhe niihin suhtautuu. Vahvuutta on, sanoittaa ääneen heränneitä tuntemuksia ja yhteinen ajatusten vaihtaminen lisää ymmärrystä molemmilla.

Tekoälyn hyötyjä opinnäytetyöprosessissa ei käy kiistäminen: useammassa työvaiheessa se nopeutti ja helpotti eri työvaiheita huomaamatta. Tekoäly esimerkiksi käänsi englanninkieliset artikkelit sekunneissa ja litteroi haastattelut ymmärrettävällä tarkkuudella automaattisesti. Muutamissa kohdissa generatiivisesta tekoälystä olisi ollut hyötyä, esimerkiksi uuden ideoinnissa ja kerätyn aineiston käsittelyssä, mutta päätin olla sitä käyttämättä. Valinta perustui osittain kokemuksen puutteeseen, toisaalta sen ilmastovaikutuksiin. Huoli tekoälyn kymmenkertaisesta energiantarpeesta googlehakuun verrattuna, nousi esille myös liikuntaneuvojien viimeisen työpajan lopussa osallistujien toimesta. Energian tarpeen lisäksi tekoälyn vaatimat laitteistot, niiden raaka-aineet ja valmistus vievät teknojättejä yhä kauemmaksi ilmastotavoitteista. Niemi, Lumiaro ja Kiviniemi arvioivat

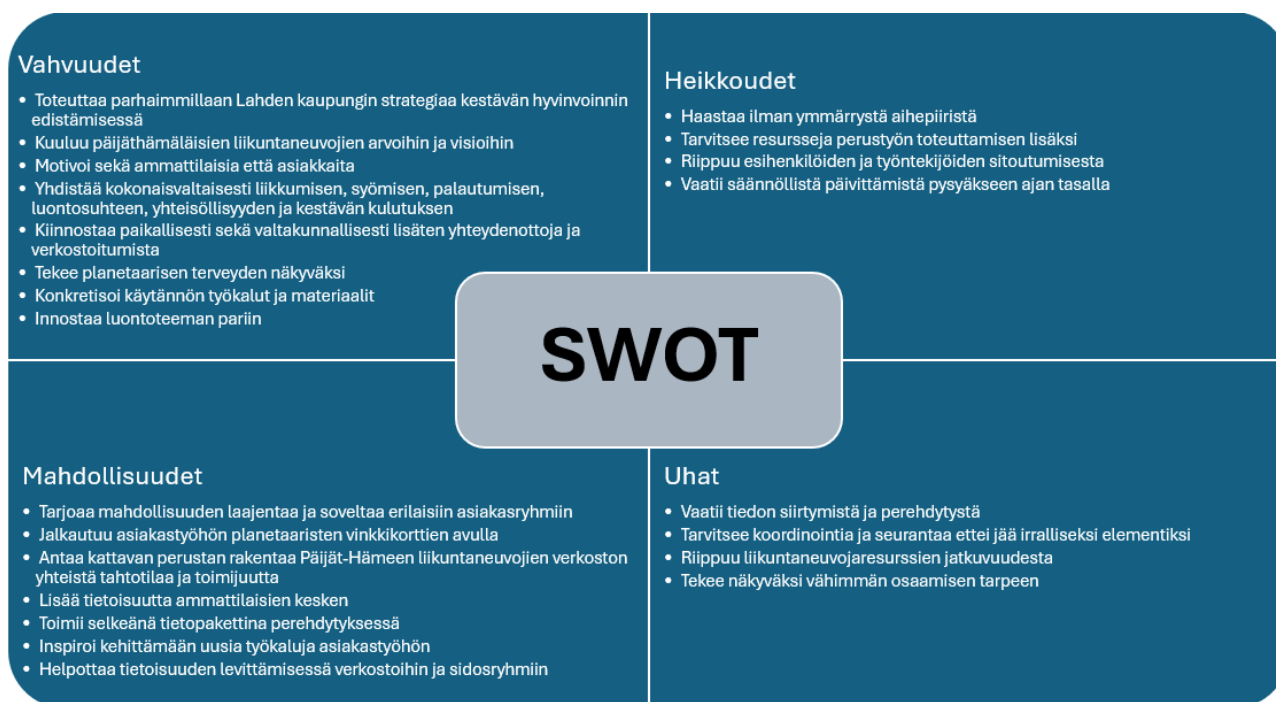
tekoälyn käyttämisen olevan joissain tapauksissa perusteltua, mutta kevyin perustein käytettynä he vertaavat tekoälyä pikamuotiin. (Haaga-Helian toimittaja koulutuksen verkkomedia 2025.) Työntekijänä tuntuu ristiriitaiselta, kuinka tätä kestäväntöntä työkalua suositellaan joka vaiheessa, ilman selvennystä ja ymmärrystä sen päästövaikutuksista. Tekoälyn käyttämistä tulisi mielestäni tarkastella eettisesti ja käyttökoulutuksien kestää päivän valoa ilmaston näkökulmasta.

9.4 Kehittämistyön käytännön arvo ja vaikuttavuus

”Pelkkä hyvän tekeminen ei yksinään riitä. On tiedettävä mikä auttaa parhaiten, mikä on tehokainta”. Yhteiskunnallista vaikuttavuutta tulee ymmärtää ja tehdä näkyväksi. Vaikuttavuuden mittaamista voidaan tehdä erilaisien työkalujen avulla, kuten *Hyvän mitta*. Siinä vaikuttavuusketju toimii analyysityökaluna ja koostuu seitsemästä osasta: tarve, visio, tavoite, resurssit, toimenpiteet, tulokset ja vaikuttavuus. (Hyvän mitta s.a.) Tässä opinnäytetyössä syntynyt planetaarinen toimintamallin vaikuttavuuden arvioinnissa voitaisiin mitata, kuinka liikuntaneuvonnan avulla on mahdollista edistää planetaarisia elintapoja, vähentää päästöjä ja syntykö siitä terveydenhuoltoon säästöjä. Näkyväksi tehdyt kustannushyödyt ja palvelun laatu kiinnostavat henkilöitä, jotka päättävät kunnissa ja hyvinvointialueilla liikuntaneuvojien resursseista.

SWOT-analyysin avulla voidaan arvioida sisäisiä vahvuuksia ja heikkouksia sekä ulkoisia mahdollisuuksia ja uhkakuvia (engl. strengths, weaknesses, opportunities ja threats). Työkaluna SWOT on helppokäyttöinen, monipuolinen ja se luo kokonaisvaltaisen tilannekuvan. Se nostaa esille tulevaisuuden mahdollisuudet, joihin kannattaa panostaa sekä tekee näkyväksi riskit, joihin on syytä varautua. (Sulkava 20.8.2024.) Arvioin yhdessä opinnäytetyön toimeksiantajan edustajan kanssa planetaarista toimintamallia SWOT-analyysin avulla (kuva 18).

Totesimme yhdessä, että toimintamalli tekee näkyväksi planetaarisen liikuntaneuvontapalvelun lahdessa, toteuttaa kaupungin strategiaa ja motivoi luontoteemojen pariin sekä ammattilaisia että asiakkaita. Toimintamallissa yhdistyvät tuttujen teemojen lisäksi koko Päijät-Hämeen liikuntaneuvojien ideoimat uudet teemat: luontosuhde, yhteisöllisyys ja kestävä kuluttaminen. Vinkkikortit toimivat konkreettisena työkaluna asiakastyöhön, helpottaen teemojen puheeksi ottamista ja lisäten tietoutta terveyden, monimuotoisen ympäristön ja ilmaston yhteyksistä. Tulevaisuudessa, toimintamalli voi inspiroida kehittämään liikuntaneuvontapalvelua ja siihen sopivia työkaluja entisestään. Vahvuusiksi aluejärjestö PHLU:n työelämäohjaaja kuvaili toimintamallia aidosti paikalliseksi yhteistuotokseksi, jolla on alueellinen ja jopa valtakunnallinen uutuusarvo (Kylänpää 17.4.2025).



Kuva 18. Toimintamallin SWOT analyysi

Liikuntaneuvonnan vähäiset resurssit voivat haastaa planetaarisen teemaan perehtymistä ja ottamista osaksi toimintaa. Teema on osalle tuntematon ja perehtyminen vaatii ajan ja kiinnostuksen lisäksi työnantajan sitoutumista. Toimintamallin juurtumisessa tärkeää on huomioida tiedon siirtyminen ja tarvittavan koulutuksen järjestäminen, työntekijöiden vaihtuessa. Ilman työnantajan panostusta, toimintamalli voi jäädä irralliseksi, unohtua tai työntekijän vaatimuksilta puuttuu tarvittava pohja. Tulevaisuudessa graafi vaatii päivitystä, vaikka moni teema siinä (liikkuminen, ravitseminen, palautuminen) on yleispätevä.

Opinnäytetyön alussa toivoin, että planetaarisen toimintamallin avulla pystytään nostamaan esille lahtelaista liikuntaneuvontaa niin alueellisesti kuin valtakunnallisesti. Ennen toimintamallin valmistumista, käyntikorttina erilaisiin tilaisuuksiin ja tapahtumiin toimivatkin opinnäytetyön sivutyönä valmistuneet planetaariset vinkkikortit. Vinkkikortit herättivät lyhyessä ajassa runsaasti kiinnostusta. Niitä pyydettiin esittelemään useisiin eri tilaisuuksiin kuten Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin hyvinvoinnin- ja terveyden edistämisen tiimin aamun avaukseen, Vierumäen luonto-ohjaajien alumnitapaamiseen ja Green Care Finlandin valtakunnalliseen tapahtumaan syksyllä 2025. Paikallisista verkostoista vinkkikortteja esiteltiin Päijät-Hämeen ravitsemusterapeuteille. Kentältä kuuluvien toiveiden myötä, vinkkikortit tullaan kääntämään englannin lisäksi ruotsiksi ja selkokielelle Luontolähete-hankkeen avulla. Puolen vuoden aikana (6.5.2025) niitä on ladattu 1 377 kertaa. Virallisesti vinkkikortit otettiin Lahden ja Kajaanin liikuntaneuvojen käyttöön Luontolähete-pilottiin vuoden 2025 alusta. LUKE tutkii vuoden aikana vinkkikorttien hyötyjä, soveltamismahdollisuuksia ja vaikuttavuutta (Luonnonvarakeskus. s.a.).

Vinkkikortteista saatujen palautteiden perusteella, kortit ovat saaneet positiivisen vastaanoton asiakkaiden parissa, niiden avulla on helppo ottaa luontoteemat puheeksi, ja ne toimivat uuden ideoinnin lisäksi kartoitustyökaluna, minkälaisia planetaarisia elintapoja arjesta jo löytyy.

Opinnäytetyön loppusuoralla, asiakkaat saivat planetaarisesta liikuntaneuvonnasta jo hieman esimakua. Lahden liikuntaneuvojat suunnittelivat asiakkaille luontopainotteisia lajikokeiluja. Talvella esimerkiksi villasukkakävelyä, avantouintia sekä potkukelkkailua ja keväälle metsäjoogaa, mankelikokeilu sekä terveystermäretki. Lajikokeiluihin otettiin rohkeasti mukaan roskakävely ja syksyllä niittytalkoot, yhteistyössä Lahden ympäristöneuvonnan kanssa. Luontopainotteisten lajikokeilujen ideana on astua asiakkaiden kanssa yhdessä kynnyksen yli nauttimaan luonnon hyvinvointivaikutuksista ja laajentaa arjen liikkumisskaalaa lähiympäristöön. Lajikokeilut tuovat osalle asiakkaista kaivattua sosiaalisia kontakteja ja toisaalta monipuolisemmin omaa kotikaupunkia tutuksi. Lisäksi liikuntaneuvonnan tapaamisia lähdettiin kokeilemaan osin luontoympäristöihin. Kokeilut saivat erinomaista palautetta, sillä asiakkaat kokivat luontoympäristön sotekeskusta rennommaksi ympäristöksi ja huomasivat luonnon hyvinvointivaikutukset konkreettisesti. Osan asiakkaiden kanssa hiljaiset hetket luontoympäristössä tuntuivat luonnollisimmilta, jossa voi pysähtyä ihastelemaan maisemia tai kuuntelemaan luonnon ääniä.

9.5 Tulevaisuuden mahdollisuudet

Tämä planetaarinen prosessi ei päättynyt opinnäytetyöhön. Opinnäytetyön tuotos antoi tarvitun alustan lähteä kehittämään liikuntaneuvontapalvelua Lahdessa luontopainotteisemmaksi. Aiheen kehittämistyötä jatketaan aluejärjestö PHLU:ssa työharjoittelijan kehitysprojektissa, jonka kyselyllä selvitetään kuntien viranhaltijoiden ymmärrystä planetaarisesta terveydestä ja tahtotilaa sen edistämisen tarpeesta. Lisäksi päivitämme olemassa olevat liikuntaneuvonnan työpajat luontopainotteisimmiksi ja luomme uutena luontosuhteen edistämiseen liittyvän työpajan. Työpajasta ensimmäiseksi kiinnostunut ryhmä löytyi Lahden nuorisopalveluista.

Tavoitteenani on tulevaisuudessa viestiä planetaarisesta terveydestä positiivisina valintoina, jotka tuovat lisää hyvää, sen sijaan että ne nähdään kurjistavan elämää. Planetaariset elintavat voivat säästää rahaa, kohottaa kuntoa, lisätä jaksamista, tarjota unohtumattomia hetkiä luonnossa ja tarjota lautaselle monipuolisia makuelämyksiä. Pitkällä aikavälillä ne ennaltaehkäisevät särkyjä ja sairauksia. Loma-aikoihin planetaarinen elämäntapa lisää päivän tai pari kun kaukomatkoille matkustamisen sijasta, kotisuomen lähikohteet ovat nopeasti saavutettavissa. Sosiaalisen median keskustelupalstojen perusteella syntyy helposti mielikuva, jossa kestävässä elintavossa olisi kyse pelkääntään luopumisesta. Toivon myös, ettei opinnäytetyöni synnytä ahdistavaa syyllisyyttä auton ratissa tai ruokalautasella, vaan kurkistus planeettamme terveyteen auttaa ymmärtämään kokonaisuutta. Tunnistan liikuntaneuvonnassa usein haavoittuvassa elämäntilanteessa olevien asiakkaiden

arjenongelmat, joiden takaa löytyy inhimilliset tarpeet. Ruokakaupassa ei pohdita, kuinka vastuullinen valinta liha on ostoskorissa, vaan mihin lompakon sisältö riittää. Arffman muistuttaa (2025), että kuluttajien valinnoilla on merkityksensä, mutta suurin osa ruuan hiilijalanjälkeen tehdyistä valinnoista tehdään tuotantovaiheessa, ei kauppaostoksien yhteydessä. Lisähaasteensa kuluttajille tekee sertifikaattien kirjava joukko sekä viherpesu.

Uudeksi kehittämistyön aiheeksi ehdotan graafeja asiakkaalle ja päättäjille. Asiakkaan graafin suunnitteluprosessiin sopisi menetelmäksi palvelumuotoilu, jossa ammattilaisten sijasta työpajoihin osallistettaisiin asiakkaita. Päättäjien graafin taustalla tulisi olla vahva ymmärrys yhteiskunnallisesta vaikuttavuudesta ja säästömahdollisuuksista. Graafi tekisi näkyväksi ennaltaehkäisevää työtä ja lisäisi ymmärrystä liikuntaneuvojien roolista terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä. Graafit voisi julkaista myös englanniksi.

Tulevaisuudessa toivon, että planetaarisen terveyden edistäminen on osa yhä useamman kaupungin liikuntapalveluiden tavoiteasiakirjoja ja toimintasuunnitelmia, kuten Reis ja kumppanit (2022, 2–3.) vahvasti suosittelevat. Liikuntaneuvonta on oivallinen työväline tätä tavoitetta edistämään, sillä palvelu huomioi oikeudenmukaisesti heikoimmassa tilanteessa olevat. Jotta liikunta-alan ammattilaisten osaaminen lisääntyy, planetaarisen terveyden tulisi kuulua osaksi liikuntaneuvojien ja liikunnanohjaajien koulutuksia. Liikunta-alan opettajilta olen saanut mielikuvan, että kestävyys osaaminen jää opiskelijan kiinnostuksen varaan valinnaisaineissa. Tarjolle tulisi lisätä aiheeseen liittyviä kursseja. Planetaarisen osaamisen ei pitäisi olla extra, vaan itsestään selvyyys. Megatrendejä löytyy useita, mutta ilmastonmuutos ja luontokato ovat näistä tärkeimpiä ihmiskunnan kannalta (Stockholm Resilience centre 2023). Muilla asioilla ei ole loppupeleissä väliä, meillä on vain yksi maapallo.

”Olemme kaikki osasyllisiä, mutta on todettava, ettei vika ole meissä. Vasta viime vuosikymmeninä olemme oppineet ymmärtämään, että meistä jokainen on syntynyt ihmismaailmaan, joka oli alunalkaenkin kestävä. Mutta nyt kun tämän tiedämme, meidän on tehtävä valinta. Voimme jatkaa elämäämme tyytyväisinä, kasvattaa lapsiamme, touhuta rakentamassamme nyky-yhteiskunnassa ja ummistaa silmiämme kynnyksellä odottavalta katastrofilta. Tai sitten voimme muuttua.” (Attenborough 2020, 13.)

Lähteet

- Abu-Omar, K., Chevance, G., Tcymbal, A., Gelius, P. & Messing, S. 2023. Physical activity promotion, human and planetary health – a conceptual framework and suggested research priorities. *The journal of climate change and health*, 13, 9–10.
- Aittasalo, M. 2024. Terveys- ja liikuntakäyttäytyminen. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/elintapa-ohjaus/liikuntaneuvonta/terveys-ja-liikuntakayttaytyminen/>. Luettu: 29.8.2024.
- Arffman, A. 16.4.2025. Ympäristöhistorian väitöskirjatutkija. Jyväskylän yliopisto. Sähköposti.
- Asikainen, H. 2020. Pölyttäjien määrä on romahtanut – ja siitä voi tulla ihmiskunnan kohtalonkysymys. Luettavissa: <https://yle.fi/a/20-298173>. Luettu: 10.6.2024.
- Attenborough, D. 2020. Yksi elämä, yksi planeetta. Werner Söderström Osakeyhtiö. Helsinki.
- Autere, S. 2019. Kestävät elämäntavat auttavat ilmastoahdistukseen. Luettavissa: <https://www.sitra.fi/uutiset/kestavat-elamantavat-auttavat-ilmastoahdistukseen/>. Luettu: 19.5.2024.
- Bar-On, Y., Phillips, R & Milo, R. 3.7.2018. The biomass distribution on Earth. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. Luettavissa: <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1711842115>. Luettu: 28.8.2024.
- Borg, P. 2024. Tulevaisuus kolmoiskriisin varjossa. Suomen ympäristösuunnittelu Oy. EU.
- Borodulin, K., Saarsalmi, P., Viinikka, A., Mäki-Opas, T., Kopperoinen, L. & Raulio, S. 2016. Epä-terveellinen ruokavalio, vähäinen liikunta ja polarisaatio – syyt, kustannukset ja ohjaustoimet. Valtioneuvoston selvitys ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 24/2016. Valtioneuvoston kanslia. Luettavissa: https://tietokayttoon.fi/documents/10616/2009122/24_Ep%C3%A4terveellinen+ruokavalio,+v%C3%A4h%C3%A4inen+liikunta+ja+polarisaatio.pdf/374e8208-7f72-4538-81cab72fcdc7efca/24_Ep%C3%A4terveellinen+ruokavalio,+v%C3%A4h%C3%A4inen+liikunta+ja+polarisaatio.pdf?version=1.0&t=1463032994000. Luettu: 15.8.2024.
- Drakvik, E. & Pietola, L. 2023. Tiivistelmä. Teoksessa Drakvik, E. & Pietola, L. (toim.) Tavoitteena planetaarinen terveys. Ratkaisuja ihmisten ja luonnon hyvinvoinnin turvaamiseksi, 5. Sitra. Luettavissa: <https://media.sitra.fi/app/uploads/2023/08/sitra-muistio-tavoitteena-planetaarinen-terveys.pdf>. Luettu: 6.5.2025.
- Eskelinen, T. & Sorsa, V-P. 2015. Kestävyyden käsitteen mielekkyys tutkimuksessa. *Poliittinen talous*, 3, 1, 71–89.

Eskonen, H. 2024. Tutkimus: Ilmastotuhot maksavat maailmalle jopa kuusi kertaa enemmän kuin ilmaston lämpenemisen rajoittaminen. Luettavissa: <https://yle.fi/a/74-20083963>. Luettu: 9.8.2024.

Fogelholm, M. 2016. Harvojen herkusta koko kansan terveyshaitaksi. Teoksessa Anttonen, T. & Vornanen, J. (toim.). Lihan syöjien maa, s. 29. Into Kustannus. Helsinki.

Greenlahti. s.a. a. CO2 -pudottajat. Luettavissa: <https://greenlahti.fi/pudottajat>. Luettu: 16.3.2025.

Greenlahti. s.a. b. Lahti – tehty kestäväksi. Luettavissa: <https://greenlahti.fi/>. Luettu: 15.8.2024.

Grotenfelt-Enegren, M. 2024. Planetaarinen terveys – miten ympäristön tila liittyy ihmisten terveyteen? Ympäristö ja Terveys-lehti. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/148548/Grotenfelt-Enegren_YT1-2024_6-12.pdf?sequence=1. Luettu: 17.6.2024.

Grotenfelt-Enegren, M., Holmström, C. & Laisi, J. 2023. Planetaarinen terveys toimii siltana ihmisen terveyden ja kestävyys edistämisen välillä. Duodecim, 139, 10, 835–842.

Haaga-Helian toimittajakoulutuksen verkkomedia. 2025. Tekoäly uhkaa tuhota ilmastotavoitteet. Luettavissa: <https://www.360journalismia.fi/tekoaly-uhkaa-tuhota-ilmastotavoitteet/>. Luettu: 16.3.2025.

Haahtela, T. & Laatikainen, T. 2023. Luontokato tapahtuu myös meissä. Teoksessa Drakvik, E. & Pietola, L. (toim.) Tavoitteena planetaarinen terveys. Ratkaisuja ihmisten ja luonnon hyvinvoinnin turvaamiseksi, 32–33. Sitra. Luettavissa: <https://media.sitra.fi/app/uploads/2023/08/sitra-muistio-tavoitteena-planetaarinen-terveys.pdf>. Luettu: 10.6.2024.

Hakala, J. T. 2024a. Laadullisen tutkimuksen ABC. Gaudeamus. Tallinna.

Hakala, J. T. 2024b. Laadullisen tutkimuksen ABC. Gaudeamus. Tallinna. E-kirja. Luettu: 24.2.2025.

Harrison, S., Kivuti-Bitok, L., Macmillan, A. & Priest, P. 2019. Eco Health and One Health: A theory-focused review in response to calls for convergence. Science Direct, 132, 11.

Haveri, H. s.a. Planetary health lääkäri & neurologian erikoislääkäri. Päijät-Hämeen Hyvinvointialue. Puhelinkeskustelu. Lahti.

Haveri, H. 31.5.2024. Planetary health lääkäri & neurologian erikoislääkäri. Päijät-Hämeen Hyvinvointialue. Luento. Lahti.

Haveri, H., Soisalo, S. & Voutilainen, E. 2023. Planetaarinen ruokavalio & elämäntapa. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Haverinen, R., Mattila, K., Neuvonen, A., Saramäki, R & Sillanaukee, O. 2021. Luontosuhde ja luontokäsitys muutoksessa. Teoksessa Haverinen, R., Mattila, K., Neuvonen, A., Saramäki, R & Sillanaukee, O. (toim.). Ihminen osana elonkirjoa. Luontosuhteet, luontokäsitykset ja sivistys kestävyyskriisin aikakaudella, s. 17–34. Sitra. Helsinki. Luettavissa:

<https://www.sitra.fi/app/uploads/2021/12/sitra-ihminen-osana-elonkirjoa.pdf>. Luettu: 6.5.2025.

Heikkilä, M. 2021. Sukupuuttoaaltoja on ollut aina, mikä nyt on toisin? Luettavissa: <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/luontokato/sukupuuttoaaltoja-ollut-aina-mika-nyt-toisin>. Luettu: 10.6.2024.

Hyvän mitta s.a. Vaikuttavuusketju. Luettavissa: <https://www.hyvanmitta.fi/vaikuttavuusketju/>. Luettu: 20.4.2025.

Ilmasto-opas. 2017. Lämpötilat kohoavat. Luettavissa: <https://www.ilmasto-opas.fi/artikkelit/lampon-tilat-koahoavat>. Luettu: 21.8.2024.

Ilmastopaneeli 2020. Suomalaisten kotitalouksien hiilijalanjäljen pienennytävä 70 prosenttia – vähähiilisiä vaihtoehtoja voidaan tukea myös ohjauskeinoin. Luettavissa: <https://ilmastopaneeli.fi/suomalaisten-kotalouksien-hiilijalanjaljen-pienennytava/>. Luettu: 17.6.2024.

Ilmatieteenlaitos 4.1.2022. Ilmastomuutos nyt: IPCC:n kuudennen arviointiraportin viestit. Katsottavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=oYliiMaVlwl>. Katsottu: 23.8.2024.

Ilmatieteenlaitos. s.a. Ilmastollinen vertailukausi 1991–2020. Luettavissa: <https://www.ilmatieteenlaitos.fi/ilmastollinen-vertailukausi>. Luettu: 22.8.2024.

Innokylä. s.a. Strateginen tiekartta. Luettavissa: <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/strateginen-tiekartta>. Luettu: 29.4.2024.

Isomäki, R. 2022. Ilmastomuutoksen vaikutukset globaaliin ympäristöön ja terveyteen. Teoksessa Absetz, P., Patja, K. & Rautava, P. (toim.) Terveiden edistäminen. s. 391. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Jansson, H., Kolu, P. & Vasankari T. 2022. Selvitys: kansallispuistoissa liikkuminen säästi yhteiskunnan rahoja 164 miljoonaa euroa viime vuonna. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/ajankoh-taista/selvitys-kansallispuistoissa-liikkuminen-saasti-yhteiskunnan-rahoja-164-miljoonaa-euroa-viime-vuonna/>. Luettu: 24.6.2024.

Jyrkämä, J. 2021. Toimintatutkimus. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusasetelma/toimintatutkimus/>. Luettu: 18.5.2024.

- Kaljonen, M., Karttunen, K. & Kortetmäki, T. 2022. Reilu ruokamurros: Polkuja kestävään ja oikeudenmukaiseen ruokajärjestelmään. Teoksessa Suomen ympäristökeskuksen raportteja, 38/2022. Suomen ympäristökeskus. Helsinki. Luettavissa: file:///C:/Users/phlub/Downloads/SYKEra_38-2022_Reilu-ruokamurros_JustFood-1.pdf. Luettu: 13.8.2024.
- Kallinen, T. & Kinnunen, T. 2021a. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Tampere. Luettavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>. Luettu: 27.3.2025.
- Kallinen, T. & Kinnunen, T. 2021b. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Tampere. Luettavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/#laadullisen-tutkimuksen-prosessi>. Luettu: 20.8.2024.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu – sarja. Suomen yliopistopaino Oy – Juvenes Print. Jyväskylä.
- Kangas, Terhi 2023. Luontoposiitivinen Lahti on paikka, jossa ihmisen vaikutus luontoon käännetään miinukselta plussalle. Luettavissa: <https://www.lahti.fi/uutiset/luontoposiitivinen-lahti-on-paikka-jossa-ihmisen-vaikutus-luontoon-kaannetaan-miinukselta-plussalle/>. Luettu: 18.4.2025.
- Karjalainen, L. & Lyytimäki, L. 2021. Millainen kaupunki mahdollistaa autottomuutta reilusti? Luettavissa: <https://www.styletutkimus.fi/millainen-kaupunki-mahdollistaa-autottomuutta-reilusti/>. Luettu 24.6.2024.
- Karme, N., Mannila, E., Raatikainen, E., Rajatalo, M., Rouvinen, J. & Trast, J. 19.11.2020. Luova ja käytännönläheinen design – tutkimus. Työelämän kehittämismenetelmät 2020. Luettavissa: <https://blogi.eoppimispalvelut.fi/tyoelamankehittamismenetelmat2020/2020/11/19/luova-ja-kaytanonlaheinen-design-tutkimus/> . Luettu 3.6.2024.
- Karvonen, S., Kestilä, L., Jauhiainen, S. & Mikkola, H. 2023. Väestön terveys- ja hyvinvointikatsaus 2023: tavoitteena sosiaalisesti kestävä Suomi. Terveysten ja Hyvinvoinninlaitos ja Kela. Helsinki. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146429/TY%c3%962023_014_12042023e.pdf?sequence=19&isAllowed=y. Luettu: 17.6.2024.
- Kauppinen, T. & Raussi, S. 2023. Planetaarinen hyvinvointi kuuluu kaikille tunteville olennoille. Luettavissa: <https://www.sitra.fi/artikkelit/planetaarinen-hyvinvointi-kuuluu-kaikille-tunteville-olennoille/>. Luettu: 1.5.2025.

Knuuti, K. 2024. Voittajat: kun ilmastonmuutos etenee, maailma ajautuu monenlaisiin myllerryksiin ja moni häviää. Kuka voittaa? Maailman kuvalehti 1, s. 22–29.

Kolu, P., Vasankari, T & Kari, J. 2018. Kirjallisuuskatsaus – Liikkumattomuuden haitat. Teoksessa Vasankari, T. & Kolu, P. (toim.) Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset, s. 9. Valtioneuvoston selvitys ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. Valtioneuvoston kanslia. Luettavissa: <https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf?version=1.0&t=1522906611000>. Luettu: 15.8.2024.

Kolu, P. 2023. Lähiluonnossa liikkumisen säästöpotentiaali laskettiin ensimmäisen kerran. Luettavissa: https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/lahiluonnossa-liikkumisen-saastopotentiaali-laskettiin-ensimmaisen-kerran/?utm_source=creamailer&utm_medium=email&utm_campaign=UKK-uutiskirje+2%2F2020&utm_content=%5Bemail%5D. Luettu: 24.6.2024.

Kylänpää, K. 17.4.2025. Aikuisliikunnan aluekehittäjä. Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry. Opin näytetyöpalaveri. Lahti.

Kämäräinen, H., Lipponen, M. & Vehmasto, E. 2024. Vinkkikortit planetaariseen hyvinvointiin. Luettavissa: <https://jukuri.luke.fi/handle/10024/555397>. Luettu: 21.4.2025.

Kärkkäinen, J., Leppälä, M., Rytönen, J., Suhonen, M. & Özek, E. 19.11.2020. Mitä on design-tutkimus ja voisiko sitä hyödyntää kotihoitotyön kehittämiseen? Työelämän kehittämismenetelmät 2020. Eoppimispalvelut.fi. Luettavissa: <https://blogi.eoppimispalvelut.fi/tyoelamankehittamismenetelmat2020/2020/11/19/mita-on-design-tutkimus-ja-voisiko-sita-hyodyntaa-kotihoitotyon-kehittamiseen/>. Luettu: 24.2.2025.

Laakso, T. 29.11.2022. Ilmastokriisi on jättänyt varjoonsa toisen maapalloa uhkaavan kriisin, luontokadon – YK:n luontokokouksessa yritetään sopia uusista keinoista luonnon pelastamiseksi. Maailman kuvalehti. Luettavissa: <https://www.maailma.net/uutiset/ilmastokriisi-on-jattanyt-varjoonsa-toisen-maapalloa-uhkaavan-kriisin-luontokadon-ykn>. Luettu: 10.6.2024.

Lahti. s.a. a. Kaupungin strategia. Luettavissa: <https://www.lahti.fi/kaupunki-ja-paatoksenteko/strategia-ja-kehittaminen/kaupungin-strategia/>. Luettu: 15.8.2024.

Lahti. s.a. b. Luontoaskel terveyteen. Luettavissa: <https://www.lahti.fi/kaupunki-ja-paatoksen-teko/ymparistokaupunki/luontoposiitivinen-lahti/luontoaskel-terveyteen/>. Luettu: 15.8.2024.

Lahti. s.a. c. Lisää liikettä liikuntaneuvonnasta 2. Luettavissa: <https://www.lahti.fi/vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoi/kehittaminen-ja-hankkeet/lisaa-liiketta-liikuntaneuvonnasta-2/>. Luettu: 27.4.2025.

Lahti 2024. Maaliskuussa Lahden väkiluku oli 120 940, kasvanut vuoden alusta 240 asukkaalla. Luettavissa: <https://www.lahti.fi/uutiset/maaliskuussa-lahden-vakiluku-oli-120-940-kasvanut-vuoden-alusta-240-asukkaalla/>. Luettu: 15.8.2024.

Leskelä, H. 3/2021. Ilmassa muutoksen merkkejä. Kielikello. Luettavissa: <https://kielikello.fi/il-massa-muutoksen-merkkej%C3%A4/>. Luettu: 17.6.2024.

Liikunnan Kehitysyhteistyö LiiKe ry 2024. Planetaarinen hyvinvointi osaksi liikuntaa ja urheilua. Luettavissa: <https://liike.fi/content/uploads/2024/12/Planetaarinen-hyvinvointi-osaksi-liikuntaa-ja-urheilua-julkaisu.pdf>. Luettu: 19.4.2025.

Liikkuva-aikuinen ohjelma s.a. a. Elämäntapamuutokset näkyvät kuntien katukuvassa. Luettavissa: <https://liikuntaneuvonta.fi/paattajille/kuntien-tuloksia/>. Luettu: 3.6.2024.

Liikkuva-aikuinen ohjelma s.a. b. Käynnistämiskokemuksia Päijät-Hämeestä. Luettavissa: <https://liikuntaneuvonta.fi/ammattilaisille/kaynnistamiskokemuksia-paijathameesta/>. Luettu: 3.6.2024.

Liikkuva-aikuinen ohjelma s.a. c. Tarjolla liikunnallinen elämäntapa. Luettavissa: <https://liikuntaneuvonta.fi/liikuntaa-pohtivalle/liikuntaneuvonnan-esittely/>. Luettu: 13.8.2024.

Liikuntaneuvonnan tietokanta 2024. Liikkuva aikuinen, Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2024. Luettavissa: <https://app.powerbi.com/view?r=eyJrIjoieMmVhMGZkMjctMT-hiOS00NTRkLTg0MmQtMWM2MGVmMWY0ZGI2IiwidCI6IjZlOW-VhYWYwLTNmZjctNGRlOS04Y2Q0LTZmZmJkNDU5NTFiOSIsImMiOiJh9>. Luettu: 2.5.2025.

Luonnonvarakeskus. s.a. Luontolähete – vaikuttavien luontoavusteisten toimintatapojen kehittäminen ja kokeilu kunnissa. Luettavissa: <https://www.luke.fi/fi/projektit/luontolahete>. Luettu: 16.3.2025.

Meijänpolku 2025. Luontosuositus. Luettavissa: <https://www.meijanpolku.fi/luontosuositus/>. Luettu: 19.4.2025.

Mielenterveystalo. s.a. Ilmastoahdistuksen omahoito-ohjelma. Luettavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/ilmastoahdistuksen-omahoito-ohjelma>. Luettu: 28.8.2024.

Paavilainen, K. 2025. Planetaarinen terveys työterveyshuollon toimintaympäristössä. Työterveyshoitajien ennakkotiedot ja koulutustarve. Ylempi AMK-opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Terveystenhoitaja YAMK. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/878022/Paavilainen_Katri.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Luettu: 15.3.2025.

Pathak, N. & Pollard, K. 2021. Lifestyle medicine prescriptions for personal and planetary health. The Journal of Climate Change and Health, 4, 10.

Patja, K. & Laisi, J. 2022. Planetaarinen terveyden edistäminen. Teoksessa Absetz, P., Patja, K. & Rautava, P. (toim.) Terveyden edistäminen. s. 413–414. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Patja, K. 2022. Elintavat ja terveys. Teoksessa Absetz, P., Patja, K. & Rautava, P. (toim.) Terveyden edistäminen. s. 87. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Pihkala, P. 2022. Ympäristöahdistuksen prosessimalli. Luettavissa: <https://www.ymparistoahdistus.fi/artikkelit/ymparistoahdistuksen-proessimalli/>. Luettu: 28.8.2024.

Planetary Health Check. s.a. Our Planet's vital signs are flashing red. Luettavissa: <https://www.planetaryhealthcheck.org/>. Luettu: 18.4.2025.

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry. s.a. PHLU. Luettavissa: <https://www.phlu.fi/phlu/>. Luettu: 19.8.2024.

Rehn, M. 2019. Elää ja syödä yhden maapallon rajoissa. Luettavissa: <https://www.sitra.fi/artikkelit/elaa-ja-syoda-yhden-maapallon-rajoissa/>. Luettu: 28.8.2024.

Reis, R., Hunter, R-F., Garcia, L. & Salvo D. 2022. What the Physical Activity Community Can Do for Climate Action and Planetary Health. Journal of Physical Activity and Health, 19, 1, s. 2–3.

Rintala, H., Pihkala, P. & Saarimäki, S. 2023. Ympäristöahdistus ja – tunteet koskettavat monia. Planetaarinen terveys katsaus. Duodecimlehti, 139, 10, s. 843-849.

Ritchie, H. & Auerbach, K. 2022. Wild mammals make up only a few percent of the world's mammals. Luettavissa: <https://ourworldindata.org/wild-mammals-birds-biomass>. Luettu: 24.6.2024.

Ruokavirasto s.a. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Luettavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>. Luettu: 24.6.2024.

Ruokavirasto 2023. NNR2023 Pohjoismaiset ravitsemussuositukset. Luettavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ravitsemussuosituksia-maailmalta/pohjoismaiset-ravitsemussuositukset-2023/>. Luettu: 24.6.2024.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. Aineisto- ja teorialähtöisyys. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettavissa: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_3.html. Luettu: 24.2.2025.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. Teemahaastattelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettavissa: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html. Luettu: 1.5.2025.

- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006c. Tutkimuksen arviointi - reflektointia. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettavissa: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_3.html. Luettu: 1.5.2025.
- Salo, M. & Lettenmeier, M. 2022. Tavoitteena 1,5 asteen kestävä arki. Teoksessa Laakso, S. & Aro, R. (toim.). Planeetan kokoinen arki, s. 108–109. Gaudeamus. Tallinna.
- Sarlio, S. 2019. Kestävää kehitystä ja terveyttä edistävä ravitsemus- ja ruokapolitiikka. Helsingin yliopiston avoin julkaisuarkisto. Luettavissa: <https://helda.helsinki.fi/items/14a2274a-5c51-4eca-b499-942e33028b60>. Luettu: 28.8.2024.
- Sitra 2018. Mitä nämä käsitteet tarkoittavat? Luettavissa: <https://www.sitra.fi/artikkelit/mita-nama-kasitteet-tarkoittavat/>. Luettu: 16.3.2025.
- Stockholm Resilience Centre 2023. Planetaariset rajat 2023. Luettavissa: <https://www.stockholmresilience.org/research/planetary-boundaries.html> Luettu: 18.4.2025.
- Sulkava, E. 20.8.2024. SWOT-analyysi – mikä se on ja kuinka sitä kannattaa hyödyntää? Tulos Helsinki Oy:n blogi. Luettavissa: <https://tulos.fi/blogi/swot-analyysi-mika-se-on-ja-kuinka-sita-kannattaa-hyodyntaa>. Luettu: 1.5.2025.
- Suomen kestävä kehityksen toimikunta. s.a. Kestävän kehityksen globaali toimintaohjelma. Agenda2030. Luettavissa: <https://kestavakehitys.fi/agenda-2030>. Luettu: 18.5.2024.
- Suomen kestävä kehityksen toimikunta 2024. Hyvinvointi, terveys, yhteiskunnallinen osallisuus. Kestävän kehityksen toimikunnan strategian seuranta 2024. Kaskas. Luettavissa: https://kestavakehitys.fi/documents/205289881/212129443/vnk_kestavan-kehityksen-seuranta_hyvinvointi-terveys-yhteiskunnallinen-osallisuus.pdf/3cf85551-57a6-d0e7-0af1-3cd1e8eb60f9/vnk_kestavan-kehityksen-seuranta_hyvinvointi-terveys-yhteiskunnallinen-osallisuus.pdf?t=1716547103761. Luettu: 13.8.2024.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 19.4.2024. Ilmastomuutos. Luettavissa: <https://thl.fi/aiheet/ym-paristoterveys/ilmastomuutos>. Luettu: 17.6.2024.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö. Luettavissa: <https://tenk.fi/fi/tiedetilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>. Luettu: 27.3.2025.
- Tuunanen, K. 13.5.2024. Kehittämispäällikkö. Liikkuva aikuinen. Opinnäytetyön asiantuntijatiimi. Teams-keskustelu.

UKK-instituutti 2021. Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky huolestuttavalla tasolla – suunnan kääntämiseksi tarvitaan laajoja ja samanaikaisia toimia. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/ajankoh-taista/lasten-ja-nuorten-fyysinen-toimintakyky-huolestuttavalla-tasolla-suunnan-kaantamiseksi-tar-vitaan-laajoja-ja-samanaikaisia-toimia/>. Luettu: 15.8.2024.

UKK-instituutti 2024a. Aikuisten liikkumisen suositus. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkumi-nen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>. Luettu: 9.7.2024.

UKK-instituutti 2024b. Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannuslaskuri. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/kustannuslaskuri/?hyvinvointi-alue=null&skenaario=0&kunta=Lahti>. Luettu: 15.8.2024.

UKK-Instituutti 2024c. Luontoliikunta – liiku metsässä ja poluilla. Luettavissa: <https://ukkinsti-tuutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/luontoliikunta-liiku-metsassa-ja-poluilla/>. Luettu: 24.6.2024.

Uusitalo, A. & Ahonen, F. 2024. Suomalaisten pitäisi syödä vähemmän lihaa ja lisää täysjyvää, kasviksia ja marjoja – Elintarvike teollisuus ei ole uusiin ravitsemussuosituksiin tyytyväinen. Luetta-vissa: <https://www.ess.fi/uutissuomalainen/8097363>. Luettu: 21.4.2025.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2024. Kestävää terveyttä ruuasta – kansalliset ravitsemussuositukset. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki. Luetta-vissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/han-dle/10024/150005/Kest%c3%a4v%c3%a4%c3%a4%20terveytt%c3%a4%20ruoasta%20-%20kan-salliset%20ravitsemussuositukset%202024%20.pdf?sequence=10&isAllowed=y>. Luettu: 12.3.2025.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024. Kuva-arkisto ja muu materiaali. Ruokapyramidi. Luetta-vissa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammatti-laismateriaali/kuva-arkisto/>. Luettu: 12.3.2025.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2025. Kestävää terveyttä ruuasta. Luettavissa: https://www.ruo-kavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateri-aali/kestavaa-terveytta-ruoasta-esite_web.pdf. Luettu: 6.5.2025.

Vapaavuori, J. & Paajanen M. 2023. Pysy liikkeellä. Aktiivisempi arki, kestävämpi yhteiskunta. Tammi. EU.

Vasankari, T. 2018. Esipuhe. Teoksessa Vasankari, T. & Kolu, P. (toim.) Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannuk-set, 1. Valtioneuvoston selvitys ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. Valtioneuvoston

kanslia. Luettavissa: <https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf?version=1.0&t=1522906611000>. Luettu: 15.8.2024.

Vegaanihaaste 2025. 78 miljoonan linnun tarina. Luettavissa: <https://vegaanihaaste.fi/broilerin-tarina/>. Luettu: 20.4.2025.

Vilkka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. PS-kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu: 19.4.2025.

Walton, M. 2019. One planet, one health. Luku preface. Sydney University Press. Australia. E-kirja. Luettu: 24.6.2024.

Whitmee, S., Haines, A., Beyer, C., Boltz, F., Capon, A. & Dias, B. 2015. Safeguarding human health in the Anthropocene epoch: report of The Rockefeller Foundation–Lancet Commission on planetary health. The Lancet, 386, 11.

Wisdom letters 2023. Täsmäratkaisuja kestävään tulevaisuuteen. Suosituksia planetaarisen hyvinvoinnin tukemiseen poliittisessa ohjelmatyössä. JYU School of Resource Wisdom jyu.fi/en/research/wisdom. Luettavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/85769/wisdom_letters_1_2023.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Luettu: 13.8.2024.

World Health Organization. s.a. Constitution. Luettavissa: <https://www.who.int/about/governance/constitution>. Luettu: 12.7.2024.

WWF s.a. Ylikulutus. Luettavissa: <https://wwf.fi/uhat/ylikulutus/>. Luettu: 15.4.2025.

Ympäristöahdistus 2022. Ilmastoahdistus ei ole vain länsimainen ilmiö. Luettavissa: <https://www.ymparistoahdistus.fi/artikkelit/ilmastoahdistus-ei-ole-vain-lansimainen-ilmio/>. Luettu: 12.8.2024.

Ympäristöministeriö. s.a. Pariisin ilmastopimus. Luettavissa: <https://ym.fi/pariisin-ilmastosopimus>. Luettu: 21.8.2024.

Ympäristöministeriö 15.3.2023. Mitä on kestävä kehitys? Luettavissa: <https://ym.fi/mita-on-kestava-kehitys>. Luettu: 12.7.2024.

Liitteet

Liite 1. Tutkimustiedote

Tutkimustiedote

Opinnäytetyön nimi: Planetaarisien elämäntapojen edistäminen liikuntaneuvonnassa – malli

Opiskelija: Helena Kämäräinen / helena.kamarainen@phlu.fi

Ohjaava opettaja: Jenni Harala / jenni.harala@haaga-helia.fi

Toimeksiantaja: Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry

Tavoite:

1. Selvittää, kuinka liikuntaneuvonnan avulla voidaan vaikuttaa planetaarisiin elämäntapoihin
2. Ymmärtää ja tehdä näkyväksi liikuntaneuvonnassa olemassa olevia käytänteitä, jotka tukevat asiakkaiden planetaarisia arjen valintoja
3. Tarkoituksena luoda liikuntaneuvontaan malli planetaarisien elämäntapojen edistämiseen

Aineiston keruu: 2 x työpaja liikuntaneuvojille, asiantuntijahaastattelut

Osallistuminen kesto: Työpaja 1 / 45 min, työpaja 2 / 2 h

Etukäteisvalmistautuminen: Esitietokysely 2–4 min, planetaarisen terveyden lääkäri Hanna Haverin luento planetaarisesta terveyden edistämisestä (verkostotapaamisissa)

Hyödyt osallistujalle: Osallistumalla opinnäytetyön työpajoihin tai haastatteluihin annat arvokasta ja autenttista tietoa liikuntaneuvonnan tämänhetkisestä tilanteesta sekä tulevaisuuden mahdollisuuksista. Lisäksi voit vaikuttaa tulevan mallin rakenteeseen, oppia uusia asioita sekä löytää innostavia näkökulmia kestäviin elämäntapoihin.

Lopullisen mallin lisäksi liikuntaneuvojat saavat käyttöönsä 1–2 käytännöntyökalua. Malli otetaan käyttöön tulevaisuudessa Päijät-Hämeessä yhteisesti ja valtakunnallisesti ensimmäisten joukossa. Mallista voi olla hyötyä esimerkiksi uusien kehittämishankkeiden ideoinnissa tai liikuntaneuvontapalveluiden kehittämisessä.

Aineiston käsittely:

- Työpajoissa aineistoa kerätään anonyymisti ja vastauksien antajia ei pysty tunnistamaan jälkikäteen. Tuloksia arvioidaan ryhmätasolla. Kerättyjä epäsuoria henkilötietoja käytetään ainoastaan aineistonanalyysissä.
- Esitietolomakkeella kerätty tieto säilytetään Webropolissa opinnäytetyön valmistumiseen saakka, jonka jälkeen se hävitetään. Rekisterin omistaa Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry.

- Aineistoa käsitellään luottamuksellisesti. Analysoitava tutkimusaineisto säilytetään henkilökohtaisessa salasanan takana olevassa tiedostossa Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n tietoturvallisella palvelimella.
- Henkilötietoja sisältävää aineistoa ei tallenneta ulkoisille tallennusvälineille, kuten muistikku, ulkoiset muistit tai puhelimet.
- Aineistoa voidaan käyttää jatkossa liikuntaneuvonnan alueelliseen kehittämiseen Päijät-Hämeessä
- Henkilötietoja käsitellään voimassa olevan tietosuojalainsäädännön mukaisesti (EU yleinen tietosuoja-asetus 679/2016 ja voimassa oleva kansallinen lainsäädäntö)

Tuloksista tiedottaminen: Opinnäytetyöraportti julkaistaan Theseus-verkkokirjastossa

Lisätiedot: Helena Kämäräinen / helena.kamarainen@phlu.fi / 040 4455467

Liite 2. Suostumuslomake

Opinnäytetyötutkimukseen suostuminen

Annan suostumukseni osallistumisesta **Planetaarisien elämäntapojen edistäminen liikuntaneuvonnassa - mallin** tutkimukseen saamani tutkimustiedotteen mukaisesti.

Edellä mainitun tutkimustiedotteen sisältö on kerrottu minulle ja ymmärrän, mitä tutkimus koskee, mitä osallistuminen tarkoittaa minulle, mihin antamaani dataa käytetään ja miten sitä säilytetään. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin kysymyksiini.

Ymmärrän, että osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista. Olen selvillä siitä, että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta ja esimerkiksi keskeyttää haastattelun niin halutessani.

Suostumuksen voi peruuttaa opinnäytetyön tekijälle ilmoittamalla. Huomaa, että jo analysoidusta tutkimustuloksista yhden tutkittavan osuutta ei voida jälkikäteen poistaa.

Lisätietoja tutkimuksesta antaa opinnäytetyöntekijä:

Helena Kämäräinen / helena.kamarainen@phlu.fi / 040 4455467

Allekirjoituksellani vahvistan, että annan suostumukseni tutkimukseen osallistumisesta.

Suostumuksen antajan nimi

Päiväys

Allekirjoitus

Liite 3. Työpajojen esitietokysely**Planetaarisien elämäntapojen edistäminen liikuntaneuvonnassa -
esikysely**

☐ Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Tämä esikysely on osa Haaga-Helian YAMK:n opiskelijan opinnäytetyötä, jonka aiheena on planetaarisien elämäntapojen edistäminen liikuntaneuvonnassa. Kohderyhmänä ovat liikuntaneuvojat. Kyselyyn vastaaminen kestää 3-4 min.

Kyselyn avulla on tarkoitus selvittää, miten liikuntaneuvojat näkevät planetaariset elämäntavan tällä hetkellä.

Kysely tehdään anonyyminä ja tuloksia arvioidaan ryhmätasolla. Kerättyjä epäsuoria henkilötietoja käytetään ainoastaan aineistonalalysissā. Tulokset säilytetään opinnäytetyöprosessin ajan Webropolissa. Rekisterin omistaa Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry.

Kiitos vastauksistasi!

Lisätiedot: Helena Kämäräinen / helena.kamarainen@phlu.fi / 040 4455647

TAUSTATIEDOT**Ikäryhmä ***

- ☐ 18-30
☐ 31-40
☐ 41-50
☐ 51-60
☐ 60+

Sukupuoli *

- ☐ Nainen
☐ Mies
☐ Joku muu
☐ En halua vastata

Korkein suorittamasi koulutus *

- ☐ Kansa- tai peruskoulu
- ☐ Ammattillinen koulutus
- ☐ Lukio
- ☐ Alempi korkeakoulututkinto (AMK, kandi tai vanha opistotasoinen tutkinto)
- ☐ Ylempi korkeakoulututkinto (YAMK tai maisteri)
- ☐ Tohtori tai lisensiaatti

Kuinka monta vuotta olet toiminut liikuntaneuvojana yhteensä? *

- ☐ Alle 1 - vuotta
- ☐ 1-2
- ☐ 3-5
- ☐ 5-8
- ☐ 8 +

ARVOT

Kuvaile omin sanoin lyhyesti, mitä planetaarinen elämäntapa tämän hetken tietämyksesi perusteella tarkoittaa:

Arvioi asteikolla 1-5 kuinka tärkeänä pidät seuraavia asioita (1 ei lainkaan tärkeä - 5 erittäin tärkeä, 3 en osaa sanoa)

	1	2	3	4	5
Kestävä liikkuminen (lihasvoimalla tapahtuva)	☐	☐	☐	☐	☐

	1	2	3	4	5
Kestävä syöminen (esim. kasvispainotteinen, vähän punaista lihaa & maitotuotteita, lisää papuja ja palkokasveja)	☐	☐	☐	☐	☐
Luontosuhde (läheinen suhde luontoon ja eläimiin)	☐	☐	☐	☐	☐

Ovatko elämäntapasi muuttuneet viimeisien vuosien aikana kestävämpään ja/tai ympäristöystävällisempään suuntaan? Jos vastasit kyllä tai jonkin verran, kuvaile lyhyesti muutoksia.

- ☐ Kyllä
- ☐ Jonkin verran
- ☐ Ei
- ☐ En osaa sanoa

ARJEN VALINNAT

Arvioi kuinka usein seuraavat teemat vaikuttavat arjen valintoihisi

	En osaa sanoa	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Lähes aina
Hyvinvointi	☐	☐	☐	☐	☐
Ilmastokatastrofi	☐	☐	☐	☐	☐
Luontokato	☐	☐	☐	☐	☐
Terveysten	☐	☐	☐	☐	☐

Mainitse 3 ensimmäisenä mieleen tulevaa asiaa, joita teet ilmastokatastrofin ja/tai luontokadon hyväksi / ennaltaehkäisyksi

Ovatko ekologiset ja ympäristöystävälliset arjen valinnat mielestäsi

- ☐ Helppoja
- ☐ Jokseenkin helppoja
- ☐ Jokseenkin vaikeita
- ☐ Vaikeita
- ☐ En osaa sanoa

Liite 4. Työpajojen diaesitykset - esimerkki ”Tulevaisuus työpaja”



Planetaarisien elintapojen edistäminen liikuntaneuvonnassa - malli

Helena Kämäräinen

Työpaja 2



Nykytilan
tarkastelu

Missä ollaan nyt?



Uusien
mahdollisuuksien
löytäminen

Minne halutaan
mennä?
Miten päästään
tavoitteeseen?



Visio

Tulevaisuuden
tavoite
Yhteenvedo

1. Mitä planetaarinen terveys tarkoittaa?
2. Mitä viime kerran työpajasta jäi mieleen?
3. Mikä on viimeisin planetaarinen huomio / teko, jonka tunnistat?



[Hallitustenvälinen
ilmastonmuutospaneeli IPCC:n
viimeisimmän raportin
infografiikka.](#)

IPCC koostaa tiedeyhteisön
tutkimustulokset yhteenvedoksi,
josta selviää arvio tästä hetkestä
sekä tulevaisuuden näkymistä

Lähde: <https://www.ilmatieteenlaitos.fi/kuudesarviointiraportti>



TOIVO

Nykytila / Liikuntaneuvojat

100 % pitää tärkeänä tai erittäin tärkeänä kestäviä liikumis- ja syömistapoja

- "Terveet elämäntavat ekologisin tavoin"

10 / 11 Luontosuhde on tärkeä tai erittäin tärkeä

- "Ihminen on osa luontoa. Kun luonto voi hyvin, ihminen voi hyvin"

Arjen valintoihin, hyvinvoinnin ja terveyden lisäksi, vaikuttavat ilmastokatastrofi 82 % ja luontokato 91 %

- "Syön kotimaista kasvisruokaa, pyrin kuluttamaan vähän, pyrin liikkumaan pyörällä/ kävellen"

8/11 on edistänyt viime vuosina elintapoja ympäristöystävällisemmiksi

- "Kasvisyönti, en osta uusia vaatteita tai tuotteita, en lennä lentokoneilla enään"

Ympäristöystävälliset arjen valinnat koettiin 91 % jokseenkin ja 9 % helpoiksi

- "Suositaa luonnollisia liikkumismuotoja paikasta toiseen, syödään ympäristöystävällisesti, kunnioitetaan luontoa"

Nykytila / Planetaariset elintavat

Liikuntaneuvojen Planetaariset elintavat	Planetaariset elintavat(ajurit) liikuntaneuvonnassa	Planetaarisien elintapojen estäjät liikuntaneuvonnassa
• Kestävät arvot • Vahva luontosuhde • Halu olla esimerkkinä, kasvattaa ja innostaa muita • Hiilijalanjäljen seuraaminen / pienentäminen • Autoilun & lentämisen vähentäminen, kävely, pyöräily, kimpapakyydit, julkinen liikenne • Ulkoilu, lähiluonto, retkeily, vaellus • Luonto palauttaa ja vahvistaa psyykkistä hyvinvointia, vähentää stressiä • Asuinympäristön monimuotoisuuden vaaliminen • Moniaistilliset kokemukset • Lihan vähentäminen, kasvisruuan lisääminen, hävikin minimoiminen, rescue-annokset • Lähiruoka, kasvatusta & viljely • Eläinten hyvinvointi & kunnioitus • Kestävä kulutus, kierrätys, vaihtotalous, yhteisöllisyys, jakaminen	• Liikuntaneuvojan arvot, asenne ja esimerkki • Kokonaisvaltaisuus (liikkuminen, ravinto, uni) • Kasvisruoka ja -proteiinit tutuksi • Punaisen lihan vähentäminen • Arki liikuttamisen lisääminen, autoilun vähentäminen, kävelyn lisääminen • Ohjattu luontoliikunta, opastetut reitit, tehtäväradat • Lähiluonto ja -liikkumismahdollisuudet • Vuoden aikojen erityispiirteet, satokaudet • Kimpapakyydit, yhteiskuljetukset • Vähävaraisien, erityisryhmien ja muiden haavoittuvassa asemassa olevien huomioiminen • Liikuntaneuvojen kouluttaminen, tiedon lisääminen	• Asiakkaiden taloudellinen tilanne, raha • Saavutettavuus, kaupungistuminen, esteettömyys • Asenteet & arvot • Tavat & tottumukset • Turvallisuuden ylikorostuminen • Kuljetus - kulttuuri • Esimerkkityökalujen puute vastaanotolla • Resurssin puute liikuntaneuvonnassa

Työpaja 2 / Uusien mahdollisuuksien löytäminen

Tavoite: Ideoida, miten planetaarisia elintapoja voidaan edistää tulevaisuudessa?

- Tehtävä:
 - Pohtikaa yhdessä annettuja kysymyksiä
 - Kirjatkaa ylös kaikki näkökulmat ja kommentit, ei oikeita tai väärä vastauksia
 - Huolehtikaa tasapuolisesti jokaisen mahdollisuudesta tulla kuulluksi
- Aiheen rajausta: terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen – liikkuminen, ravitsemus & luontosuhde

Kiitos

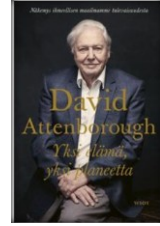
Testaa oma hiilijalanjälkesi [Sitran Elämäntapatesti](#)

Kuuntele Mieleetöntä Anja Snellman [Millainen on planetaarinen elämäntapa](#)

Katso Yleareenassa [Kerttu ja Markku – toivoa etsimässä](#)

Lainaa kirjastosta Luonto ja planetaarinen terveys, Planetaarinen ruokavalio & elämäntapa, Yksi elämä, yksi planeetta

Ota käyttöön [Planetaariset vinkkikortit](#)



 A blue rectangular graphic with a yellow geometric logo consisting of two interlocking shapes. Below the logo, the text 'Tee uudistettu elämäntapatesti ja kokeile kestävää elämää!' is written. To the right, a tilted card shows 'VINKKIKORTIT PLANETARISEEN HYVINVOINTIIN'.

Tee uudistettu elämäntapatesti ja kokeile kestävää elämää!

- 🕒 Tee uudistettu Elämäntapatesti
- 💖 Ota haltuun sinulle sopivat vinkit
- 👉 Tee suunnitelma ja ryhdy toimeen
- 📄 Vastauksillasi on väliä

Aloita

VINKKIKORTIT
PLANETARISEEN
HYVINVOINTIIN

Liite 5. Haastatteluiden tutkimustiedote ja lupalomake Webropol

Tutkimustiedote ja -lupalomake

☐ Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Olet osallistumassa planetaarisien elintapojen edistäminen liikuntaneuvonnassa – YAMK opinnäytetyön haastatteluun.

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, kuinka liikuntaneuvonnan avulla voidaan vaikuttaa planetaarisiin elintapoihin sekä ymmärtää ja tehdä näkyväksi liikuntaneuvonnassa olemassa olevia käytänteitä, jotka tukevat asiakkaiden planetaarisia arjen valintoja.

Liikuntaneuvojille järjestettyjen työpajojen sekä asiantuntijahaastatteluiden avulla kerätyn aineiston pohjalta Lahden liikuntaneuvontaan luodaan toimintamalli planetaarisien elintapojen edistämiseen.

Aineiston käsittely ja tietosuoja

- haastattelu tallennetaan ja litteroidaan analysointia varten
- haastattelun avulla kerätty aineisto anonymisoidaan puhtaaksi kirjoittamisen yhteydessä ja vastauksien antajia ei pysty tunnistamaan jälkikäteen. Kerättyjä epäsuoria henkilötietoja käytetään ainoastaan aineistonanalyysissä.
- nimesi ja ammattinimikkeesi julkaistaan valmiissa työssä vain, mikäli haluat antaa siihen suostumuksesi haastattelun yhteydessä.
- lupalomakkeet säilytetään tietoturvallisesti Webropolissa kaksi vuotta. Rekisterin omistaa Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry.
- aineistoa käsitellään luottamuksellisesti. Haastatteluaineisto säilytetään henkilökohtaisessa salasanan takana olevassa tiedostossa Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n tietoturvallisella palvelimella.
- henkilötietoja sisältävää aineistoa ei tallenneta ulkoisille tallennusvälineille, kuten muistitikku, ulkoiset muistit tai puhelimet
- aineistoa voidaan käyttää jatkossa liikuntaneuvonnan alueelliseen kehittämiseen Päijät-Hämeessä
- henkilötietoja käsitellään voimassa olevan tietosuojalainsäädännön mukaisesti (EU yleinen tietosuoja-asetus 679/2016 ja voimassa oleva kansallinen lainsäädäntö)

Lupaosio

Olen saanut tutkimustiedotteen ja lukenut sen. Ymmärrän, mitä tutkimus koskee, mitä osallistuminen minulle tarkoittaa ja mihin antamaani dataa käytetään sekä, miten sitä säilytetään. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut vastaukset kaikkiin kysymyksiini. Osallistumiseni haastatteluun on vapaaehtoista ja voin peruuttaa suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta.

☐ **Annan luvan henkilötietojeni käsittelyyn ja vastauksien käyttöön tutkimustarkoituksessa opinnäytetyössä**

☐ **Annan luvan käyttää aineistoa liikuntaneuvonnan alueellisessa kahittamisessä Päijät-Hämeessä.**

Etu- ja sukunimi *

Tuloksista tiedottaminen: Opinnäytetyöraportti julkaistaan Theseus-verkkokirjastossa

Ohjaava opettaja: Jenni Harala / jenni.harala@haaga-helia.fi

Toimeksiantaja: Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry

Lisätiedot: Helena Kämäräinen / helena.kamarainen@phlu.fi / 040 4455467

Liite 6. Haastattelun runko

Haastattelu

Taustatiedot

Nimi

Ikäryhmä (18-30 / 31-40 / 41-50 / 51-60 / 60 +)

Sukupuoli (nainen / mies / joku muu / en halua vastata)

Koulutus (Kansa- tai peruskoulu / ammatillinen koulutus / lukio / alempi korkeakoulututkinto / ylempi korkeakoulututkinto / tohtori tai lisensiaatti)

Nykyhetki / Ymmärrys & osaaminen

1. Ovatko elämäntapasi muuttuneet viimeisien vuosien aikana kestävämpään ja/tai ympäristöystävällisempään suuntaan? Jos vastasit kyllä, kuvaile lyhyesti muutoksia.
2. Millaisia mahdollisuuksia sinulla on työssäsi edistää planetaarisia elintapoja? Miten tuot niitä esille?
3. Arvioitko tai mittaatko planetaarisien elintapojen edistämistä jotenkin? Miten?

Liikuntaneuvonnan ajurit & pullonkaulat

4. Mitä mahdollisuuksia näet liikuntaneuvonnalla olevan planetaarisien elintapojen edistämisessä?
5. Miten näitä mahdollisuuksia voitaisiin vahvistaa tai lisätä?
6. Mitä haasteita liikuntaneuvonnalla nähdäksesi voi olla planetaaristen elintapojen edistämisessä? Miten näitä haasteita voidaan välttää?

Tulevaisuuden visio

7. Miten motivoisit / innostaisit ihmisiä edistämään planetaarisia elintapoja?
8. Liikuntaneuvojat nostavat asiakastyön haasteiksi tiukat asenteet, vanhat tavat ja turvallisuuden tunteen sekä heikon minäpystyvyyden. Minkälaisia neuvoja antaisit haastaviin vuorovaikutustilanteisiin?
9. Liikuntaneuvojien työpajoissa vähiten vastauksia saatiin kysymykseen ”Minkälainen liikuntaneuvontapalvelu planetaarisien elintapojen näkökulmasta voisi olla tulevaisuudessa”. Minkälaisia ajatuksia tai ideoita sinulla herää?
10. Mitä liikuntaneuvojien planetaarisien elintapojen edistämisen mallissa pitäisi mielestäsi huomioida?
11. Haluatko vielä lisätä jotakin tai jäikö jokin mietityttämään?

Kiitos haastattelusta 😊

Liite 7. Opinnäytetyöprosessin infograafi



Liite 8. Työpajojen tulosten koosteet

Nykyhetki / Ymmärrys & osaaminen

K1 Miten liikuntaneuvojat käsittävät planetaariset elintavat?

3 asiaa, joita teet ilmastokatastrofin / luontokadon hyväksi / ennaltaehkäisyksi	
Autoilun vähentäminen	Autoilun vähentäminen
Eläinten suojelu	
Julkinen liikenne	
Kasvisruuan lisääminen	Syön kasvispainotteisesti
Kestävä matkailu	
Kestävät kulutavat	
Kierrätys	Tuon esiin luontokontaktin merkitystä
Kimppakyydit	
Kotimaisuus	
Lentämisen vähentäminen	
Liharuuan vähentäminen	
Luomu	
Luontosuhteen edistäminen	
Niityn perustaminen	
Paikallisuus	
Roskien kerääminen	
Tietoinen kuluttajakäyttäytyminen	
Vastuullisuus	

Mitä planetaariset elämäntavat tarkoittavat sinulle henkilökohtaisesti?	
Ajatukset	Arkiaktiivisuus
Arvot	Asuinympäristö
Autoilun vähentäminen	Eläinten suojelu
Harrasteiljely	Hilijalanjäljen pienentäminen
Hyvinvointi	Hävikkiruuan vähentäminen
Kannustus	Kasvisruokavalio
Kasvisruuan lisääminen	Kestävä ruokavalio
Kestävät kulutavat	Kierrätys
Kotimaisuus	Kuluttamisen vähentäminen
Lentämisen vähentäminen	Liharuuan vähentäminen
Luomu	Luonnon suojelu
Luonnossa liikkuminen	Luontokokemus
Luontosuhde	Luontosuhteen edistäminen
Mielenhyvinvointi	Minimalismi
Oma esimerkki	Paikallisuus
Palautuminen	Terveysten edistäminen
Tietoinen kuluttajakäyttäytyminen	Vaihdantatalous
Yhteisöllisyys	Ympäristötunteet

Sitä, että otetaan luonto huomioon kaikissa valinnoissa arjessa. Suositaan luonnollisia liikkumismuotoja paikasta toiseen, syödään ympäristö ystävällisesti, kunnioitetaan luontoa.

Nykyhetki / Liikuntaneuvonnan ajurit & pullonkaulat

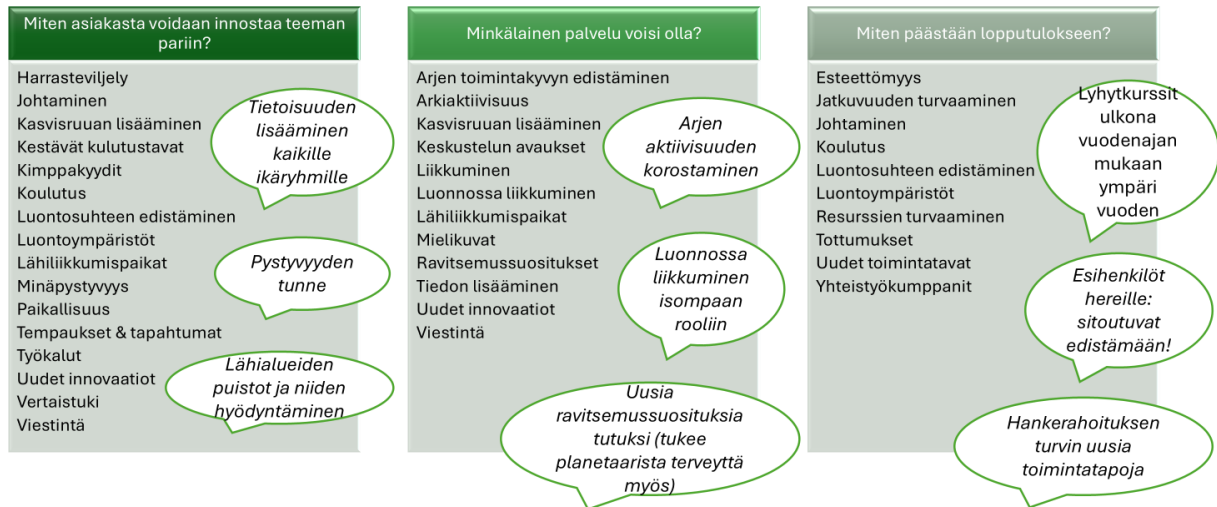
K2 Miten liikuntaneuvonnassa edistetään planetaarisia elintapoja tällä hetkellä?

Mitkä asiat liikuntaneuvonnassa edistävät planetaarisia elintapoja nyt?	
Arvot	Arkiliikunnan suosiminen
Asenne	
Autoilun vähentäminen	
Kasvisruuan lisääminen	Kannustetaan lihan vähentämiseen
Kestävät kulutavat	
Koulutus	
Liharuuan vähentäminen	Arvopohja
Luonnossa liikkuminen	
Oma esimerkki	
Ravitsemuksen edistäminen	
Uni	
Vuodenajat	

Mitkä asiat liikuntaneuvonnassa heikentävät / estävät planetaarisien elintapojen edistämistä?	
Ajankäytön hallinta	"Terveellinen ruoka kallista"
Asenne	
Esteettömyys	
Heikentynyt luontosuhde	Pelätään epämukavuutta (huono keli, hyttyset yms.)
Hinta	
Kuljetuskulttuuri	
Mukavuuden halu	Pinttyneet tottumukset (esim. lihan maku tuttu & turvallinen)
Rahoitus	
Ravitsemuksen edistäminen	
Saavutettavuus	
Tavat	
Tottumukset	
Turvallisuus	
Työkalut	
Yhdessä tekeminen	

Tulevaisuuden visio

K3 Kuinka liikuntaneuvonnan avulla voidaan edistää planetaarisia elintapoja tulevaisuudessa?



Liite 9. Haastatteluiden tulosten koosteet

"Liikuntaneuvojat portinvartijaryhmä – tilaisuuksia keskustella ja tavata ihmisiä, vaikuttaa elintapoihin"

Haastattelut

"Planetaarisuus liikuntaneuvonnan käyntirungon osaksi"

Tulevaisuuden liikuntaneuvonnan rakenteet	Tulevaisuuden Liikuntaneuvontapalvelu	Kestävä ravitseminen
Vaikuttamismahdollisuudet (oma tiimi, esihenkilöt, sidosryhmät, yhteistyö) Planetaarinen terveys osana strategiaa Rahoitus – hankkeet mahdollistajina Osaaminen (vaatimukset ja lisääminen) Perehdytys – tiedon siirtäminen Vaikuttavuus – mittarit (osana hanke- & toimintasuunnitelmaa & kehityskeskusteluita)	Teemat: kestävä liikkuminen, -ravitseminen ja luontosuhde Planetaarisuuden edistäminen osana perustyötä – ei extrana Autoilun ja kulutuksen vähentäminen Viestintä & markkinointi – tietoisuuden lisääminen, Puheeksi ottaminen asiakaslähtöisesti – arvot & merkitys Myytit & asenteet – ilmapiiiriin & keskustelukulttuuriin vaikuttaminen Ruoka- & lajikokeilut	Terveellinen syöminen & raha Uudet ravitsemussuosituks Osaamisen lisääminen (vegaanisuus, kasviproteiinin lähteet, kasvimaitotuotteet) Lihan vähentäminen – mistä ruoka tulee ja kuinka sitä tuotetaan Eläintuotannon ymmärtäminen Metsien antimet: marjat & sienet Lähiaruoka

"Koulumatkaa on sen 2 km. Äiti tai isä heittää sut koulun portille koska ne on menossa töihin samaan suuntaan"

"Vitsi miten hienot ja hyvin pidetyt nurmikot teillä on täällä!"

"Me ollaan juuri itse asiassa pyrkimässä eroon näistä nurmikoista."

"Kävelykokous! Sehän on ihan kauheaa, koska mä oon kaikista tuottavin, kun mä istun paikallaan ja tuijotan youtubevideoita!"

Uudet toimintatavat	Luontosuhde	Asiantuntijuus
Perustana viestiminen, rohkea puheeksi ottaminen ja tutkittu tieto Taustalla ajatus: Missä meidän pitäisi olla? Miten onnistuu? Löytyykö esimerkkejä? Mikä estää? Työkalut: Sitran hiilijalanjälki-laskuri, liikkumisen edistämisen vuosikello, kokeilut – kamppikset - haasteet Hyötyliikunta kunniaan – sähkö- ja bensakoneet kauppaan (harava vs lehtipuhallin, lapio vs lumilinko)	Kansanterveyden edistämisen väline Liikuntaneuvonnan tulevaisuuden teemaksi Autoilun vähentäminen – pyöräilyn edistäminen Luonto toimintaympäristönä Oman lähiympäristön mahdollisuudet Meidän polku- materiaalit: Meidän metsät – opas, luontotyöpäivä-haaste, luontosuositus	Henkilökohtaiset kokemukset Muiden innostaminen ja esimerkkinä toimiminen Yhdessä kokeillaan – rohkaisee itsensä tekemiseen Näkyväksi tekeminen viestintä

Onko liikunta nykyään
kirosana? Tosiasiassa
ihminen tarvitsee
liikettä.

Ymmärtää yhteys omien
terveellisten elintapojen sekä
ympäristön hyvinvoinnin
välillä

Omien kollegojen
innostaminen

"Osa triggeröityy sanoista
kestävyys, vihreä,
ympäristö..."

Terveyden edistäminen

Sairastaminen, lääkkeet ja
terveydenhuolto – valtava
hiilijalanjälki
Ennaltaehkäisy
Sairastuttavat elintavat
Liikkumisen edistäminen –
tärkeyden nosto
Moniammatillinen yhteistyö,
yhteisenä rintamana!
Jatkuvuus, pysyvyys,

Luontoympäristöt

Harrastamisympäristönä
luonto vai halli, sali & muut
sisätilat
Oman elinympäristön tärkeys
Luonnon säilyttäminen
ympäriämme
Terveyspolut
Suomessa viherympäristöt
lähellä
Rohkaistuminen liikkua
pimeällä

Viestiminen

Digitaalinen materiaali
Esitykset, luennot
Visuaalisuus – Kuvat antavat
mahdollisuuden ajattelulle
tilaa!
Oivalluttaminen
Innostaminen

Liite 10. Planetaariset vinkkikortit

**VINKKIKORTIT
PLANETAARISEEN
HYVINVOINTIIN**



PLANETAARISEN HYVINVOINNIN VINKKIKORTIT

Planetaarinen hyvinvointi perustuu ymmärrykseen ihmisen ja muun luonnon välisestä riippuvuudesta. Ihminen on osa luonnon kokonaisuutta ja samalla täysin riippuvainen ympäröivän luonnon elinvoimaisuudesta. Ihminen vaikuttaa toimillaan ympäristöön ja sen tilaan sekä paikallisesti että globaalisti. Vastavuoroisesti ympäristön tila vaikuttaa suoraan ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Ilmastomuutos, luonnon monimuotoisuuden väheneminen sekä ilman, veden ja maaperän saastuminen vaikuttavat jo nykyisten, mutta varsinkin tulevien sukupolvien terveyteen ja hyvinvointiin. Luonnon järjestelmät ylläpitävät kaikkea elämää tuottaessaan puhdasta vettä, happea ja ravintoa, sekä suojaa sään ääri-ilmiöiltä. Kosketus monimuotoiseen luontoon monipuolistaa ihmiskehölle tärkeää mikrobistoa, suojaa monilta sairauksilta ja vaikuttaa vahvasti mielen hyvinvointiin. Planetaarinen hyvinvointi on siten laajuudessaan käsite, joka voi herättää epätietoisuutta siitä, millaisilla keinoilla olisi itse mahdollista vaikuttaa siihen omassa arjessaan.

Planetaarisen hyvinvoinnin vinkkikortit tarjoavat arjessa helposti toteutettavia tekoja lisäämään ihmisen ja luonnon hyvinvointia. Kortteja voi hyödyntää kuka tahansa niistä kiinnostunut. Ne on suunniteltu erityisesti hyvinvoinnin edistämistyöhön ohjaamaan ihmisiä luonnon hyvinvointivaikutusten ja kestävien arjen valintojen äärelle. Kortteja voidaan hyödyntää esimerkiksi elintapaneuvonnassa, työllisyys- ja sote-palveluissa sekä hankkeiden ja järjestöjen toiminnassa.

Vinkkikortteja on yhteensä viisi: ensimmäinen kortti johdattaa muiden kolmen kortin sisältöteemoihin, toinen kortti antaa vinkkejä erityisesti luontosuhteen vahvistamiseen, kolmas koskee kestäviä ja terveyttä edistäviä liikkumistapoja ja neljas ruokavalintavinkkejä. Viides kortti on luontotekojen yhden kuukauden seurantakortti henkilön omaan käyttöön. Seurantakorttiin asetetaan oman kiinnostuksen mukaan esimerkiksi kuhunkin kolmeen teemaan liittyvä tavoite ja teko, jolla siihen pyritään. Vinkkikorttien ja seurantakortin tarkoitus on toimia niitä käyttävän henkilön motivaation lähteenä.

Kortit syntyivät *Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n* liikuntaneuvoja *Helena Kämäräisen* tekemän käsikirjoituksen pohjalta. Käsikirjoitusta kehitettiin edelleen yhteistyössä Luonnonvarakeskuksen *Luontolähete*-hankkeen tutkijoiden ja ohjausryhmän kanssa hankkeessa toteutettavan pilotoinnin työvälineeksi. Hanketta *Vaikuttavien luontoavusteisten toimintatapojen kehittäminen ja kokeilu kunnissa*, Luontolähete, rahoitti Sosiaali- ja terveysministeriö Terveiden edistämisen määrärahalta. Korttien graafisen ilmeen loi *Leena Ahola, Mainostoimisto Seven-1*.

Toivomme hyviä luontotekohetkiä kaikille vinkkikorttien käyttäjille!

HELENA, MALJA ja ELLINA

Viittausohje: Kämäräinen, Helena, Lipponen, Malja & Vehmasto, Ellina. 2024. Planetaarisen hyvinvoinnin vinkkikortit. Luonnonvarakeskus. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-re2024110589242>



HYVINVOINTIA LUONNOSTA JA LUONNOLLE ARJEN PIENILLÄ TEOILLA

LUONTOSUHDE OSANA ARKEA

- ☐ Pienet luontoystävälliset teot ovat merkityksellisiä ilmastonmuutoksen ja luontokadon ehkäisyssä. Luontosuhde tukee hyvinvointia.
- ☐ Yhteinen tekeminen luonnossa vahvistaa ihmissuhteita ja lisää hyvää mieltä.
- ☐ Luontokäynnit tuottavat hyvää oloa ilman ponnistelua: ahdistus ja stressi kevenevät.
- ☐ Luontoympäristössä oleskelu alentaa verenpainetta ja parantaa yöunia.
- ☐ Kosketus luontoon vahvistaa elimistön omaa puolustusjärjestelmää.
- ☐ Toiminta luonnossa kohentaa kuntoa, edistää sydänterveystta ja ennaltaehkäisee monia terveysriskejä.

ARJESSA LIKKUMINEN JA LUONTOLIIKUNTA

- ☐ Innostu pienillä teolla vaikuttamaan omaan ja luonnon parempaan hyvinvointiin ja tulevaisuuteen.
- ☐ Käytä lihasvoimaa: liiku pyöräillen tai kävellen. Muista kimpakyydit!
- ☐ Virkisty lähiluontokohteissa. Vie lapsia, ystäviä ja ikäihmisiä luontoympäristöihin virkistymään.
- ☐ Vaali luontoa ja luontosuhdetta puuhailemalla luontoympäristössä.
- ☐ Suosi lähipalveluja ja -tuotteita.

ARJEN PIENET RUOKAVALINNAT

- ☐ Tiedosta, että ravitsemustarpeen mukaan syöminen ei aiheuta ylipääraista kuormitusta ympäristölle.
- ☐ Huomaa, että sokerin ja makeisten runsas kulutus kasvattaa ruokavalion ympäristövaikutuksia ilman ravitsemuksellista hyötyä.
- ☐ Valta kahvin haaskaamista, sillä kahvin viljely heikentää luonnon monimuotoisuutta maailmanlaajuisesti.
- ☐ Juo hyvää suomalaista hanavettä, jonka ympäristövaikutukset ovat pienet - vähennä ostopulloverden sekä makeiden juomien käyttöä



**HUOMAA LIKKUMIS-, SYÖMIS-, ASUMIS- JA
KULUTTAMISVALINTOJESI YHTEYS LUONNON HYVINVOINTIIN.
VOIT TUTKIA VALINTOJESI KESTÄVYYTTÄ
SITRAN ELÄMÄNTAPATESTILLÄ.**

Katso lisää: Planetaarinen ruokavalio & elämäntapa (Haveri ym. 2023)

VAHVISTU LUONNOSTA, VAHVISTA LUONTOSUHOETTASI JA LUONNON TILAA

TUTUSTU

- ☐ Katsele, kuuntele ja tunnustele luonnon erikokoisia ihmeitä eri vuodenaikoina.
- ☐ Valokuvaa lempiluontokohteesi ja aseta taustakuvaksi puhelimeen tai lappariin.
- ☐ Jätä luurit kotiin ulkoillessa: kuuntele luonnon omia ääniä.
- ☐ Ihastele perhoslajeja verkkosivuilla. Montako niistä olet tavannut pihassasi?
- ☐ Tunnistatko lintulajin laulusta? Hyödynnä Muuttolintujen kevät -sovellusta.
- ☐ Haluatko tietää kukan tai sienen nimen? Hyödynnä PlantNet-sovellusta tunnistamiseen.
- ☐ Hengitä luonnossa syvään, sulje silmät, ja havaitse luonnon tuoksut.

KOKEILE

- ☐ Pakkaa eväät reppuun ja nautiskele kiireetön ateria luonnossa.
- ☐ Nappaa mukaan kiikarit ja bongaa lintuja lähiluonnossa tai lintutornissa!
- ☐ Keraa ja kuivaa kypsyeitä kesäkukkien siemeniä talteen seuraavaksi vuodeksi.
- ☐ Kasvata sellaisia kukkivia kasveja, joista perhoset ja pörräisetkin pitävät.
- ☐ Tutustu paikallisiin ja lähikuntien luontokohteisiin.
- ☐ Milloin viimeksi kavelit pitkospuilla? Tee seuraava retki pitkospuukohteeseen.

OTA HAASTE VASTAAN

- ☐ Lainaa kirjastosta roskapihdit ja lähde kaverin kanssa roskakävelylle.
- ☐ Keraa ja säilö tuntemiasi marjoja ja ruokasieniä: muista myös käyttää ne talvella!
- ☐ Mahdollista pienelioille koti: jätä nurmikon nurkka ajamatta ja haravoimatta.
- ☐ Vastaa linnunpönttöhaasteeseen - bongaa tai rakenna: ohjeita löytyy verkosta!
- ☐ Ryhdy hyönteishotellin tai pikkulintujen kylpylän pitäjäksi. Rakenna hotelli luonnon materiaaleista ja laita sen viereen pieni kylpyastia. Katso ohjeita verkosta.
- ☐ Perusta kukkaniitty pihan kuivimmalle, valoisimmalle ja vähäravinteisimmalle paikalle.
- ☐ Suosi kotimaisia luonnonniittylajeja ja -siemeniä. Ohjeita niityn perustamiseen löytyy verkosta.
- ☐ Nuku yö ulkona teltassa tai riippukeinussa. Juhli Suomen luonnon päivää!

VOI HYVIN, VAALI VASTUSTUSKYKYÄ,
VÄHENNÄ STRESSIÄ, NAUTI LUONTOMETKESTÄ!



Katso lisää: Terveystoiminta hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi (Lipponen, Vehmasto, Simkin ym. 2023)

ANNA LUONNON JA LIHASTEN LIIKUTTAA

TUTUSTU

- ☐ Tutustu arkiympäristösi lähellä oleviin harrastusmahdollisuuksiin luonnossa.
- ☐ Etsi lähin ulkoliikunta- tai ulkokuntoilupaikka.
- ☐ Tutustu itsellesi uuteen ulkoilu- tai retkeilyreittiin.
- ☐ Katso, mikä kansallispuisto on lähimpänä kotiasi luontoon.fi-sivustolta.
- ☐ Seuraa somessa retkeilytilejä – innostu ja nappaa parhaat ideat talteen!
- ☐ Pysähdy tuntemaan, minkälaista liikettä kehosi tai mielesi kaipaa juuri nyt.
- ☐ Mieti pystytkö toteuttamaan kehon kaipaaman liikkeen lähiluonnossasi.

KOKEILE

- ☐ Pirsty päivän aikana lyhyellä happihyppelyllä luontoympäristössä.
- ☐ Tee 20 min palautteleva kävely luontoympäristöön päivän päätteeksi.
- ☐ Taita asiointimatka pyöräillen tai kävellen – jos mahdollista puiston tai metsän läpi.
- ☐ Pysähdy tekemään muutama kehonhuoltoliike, vaikkapa puunrunkoon tukeutuen.
- ☐ Osallistu ohjatulle luontoretkelle.
- ☐ Tutustu muihin osallistumalla johonkin paikalliseen luontotapahtumaan.

OTA HAASTE VASTAAN

- ☐ Jätä auto parkkiin alle 5 km matkoilla.
- ☐ Pyöräile jätksille tai ostoksille.
- ☐ Pulahda uimaan lähirannalla ja talvella avantoon.
- ☐ Houkuttele läheinen kaveriksi lähimetsään kävelylle, kuntoportaille tai polkujuoksulle.
- ☐ Lähde luontoon retkelle, sauvakävelemään tai geokätköilemään.
- ☐ Nauti talven tuomista mahdollisuuksista – lainaa varusteet ja lähde luistelemaan, lumikenkäilemään tai potkukelkkailemaan.



HYVÄ FIILIS, PAREMPI KUNTO,
SÄÄSTÄ LUONTOA JA RAHAA

RAVINTOVINKIT OMAAN JA LUONNON HYVINVOINTIIN

TUTUSTU

- ☐ Lueskele eri järjestöjen ruokavinkkisivustoja – innostu kasvisvoittoisesta ruuasta.
- ☐ Tutustu kirjaston terveellistä ja ympäristöystävällistä ruokaa esitteleviin ruokakirjoihin.
- ☐ Seuraa satokauden raaka-aineita hyödyntäviä sometilejä – kerää vinkit talteen!
- ☐ Mitä voisit valmistaa kotimaisista kauden kasviksista ja juureksista? Ideoi ruokalista.
- ☐ Huomaa, kuinka monipuolisista lähteistä kuituja voi päivän aikana saada: testaa päivittäinen kuitujen saantisi leipatiehdotus.fi-sivustolla.
- ☐ Tarkastelu ruokaostostesi kotimaisuus- ja ilmastovaikutustasoja ruokakauppojen tarjoamien erilaisten sovellusten avulla.

KOKEILE

- ☐ Vaihda vaalea leipä kuitupitoiseen monivilja- tai täysjyväleipään.
- ☐ Valitse riisin sijasta kotimainen peruna, ruokakaura, ohrasuurimot tai kvinoa.
- ☐ Käytä voisekoitteen tilalla rypsi-, rapsi-, oliivi- tai auringonkukkaöljypohjaista levitettä.
- ☐ Syö punaisen lihan sijasta useammin kotimaista kalaa tai palkokasviproteiineja. Jos syöt lihaa, käytä kotimaista punaista lihaa kohtuudella.
- ☐ Lisää herneitä, papuja, linssejä ja muita palkokasveja ruuanlaittoon. Kokeile kotimaisia kasvispohjaisia tuotteita ruuanlaitossa ja välipaloina. Muista myös pähkinät ja siemenet!
- ☐ Mieti tapoja vähentää oman kodin ruokahavikkia – ota toteutukseen!

OTA HAASTE VASTAAN

- ☐ Yllättikö makean himo? Pidä säännöllinen ateriarytmi ja nauti herkut kunnon aterian jälkeen.
- ☐ Ahven, hauki vai muikku? Valmista ruoaksi kotimaista järvikalaa. Vaihda tonnikalasäilyke kotimaiseen luonnonkalasäilykkeeseen.
- ☐ Korvaa silloin tällöin jauheliha vaikkapa härkäpapu- tai maitoproteiinivalmisteella.
- ☐ Käytä juustoa kohtuullisesti: lisää juuston sijaan leivän päälle kasviksia tai kasvistahnaa. Valitse kotimaista!
- ☐ Hoida mielestäsi ruokayrttiä parvekkeella tai pihalla – muista myös käyttää sitä!
- ☐ Osta lähiruokaa torilta, kauppahallista tai suoraan tuottajalta.
- ☐ Ota kasvisruokapäivä osaksi viikkoasi!



TUORETTA, HERKULLISTA, TERVEELLISTÄ, LÄHETÄ!

Katso lisää: Suomalaiset ravitsemussuositukses 2024

Tekijät: Helena Kämäräinen, Pöytä-Hämeen liikunta ja urheilu
Maija Lipponen & Elina Vehmasto, Luonnonvarakeskus (Lukol).
Luontolähete: Vaikuttavien luontoavusteisten toimintatapojen kehittäminen
ja kokeilu kunnissa -hanke
Rahoitus: Sosiaali- ja terveysministeriö, Terveystiedon edistämisen määräraha

Liite 11. Planetaarinen toimintamalli pystygraafi



Liite 12. Planetaarinen toimintamalli – materiaalipuu

