

Opinnäytetyö (AMK)

Terveysala

Sairaanhoitaja (AMK)

2016

Noora Leppänen

LUONNON TERVEYSVAIKUTUKSET

– Työikäiset

Noora Leppänen

LUONNON TERVEYSVAIKUTUKSET

- Työikäiset

Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää mitä erilaisia terveydellisiä vaikutuksia luonnolla on työikäisten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tässä tarkastellaan luonnon terveysvaikutuksia myös taloudellisesta näkökulmasta. Opinnäytetyö kohdistuu työikäisiin eli 18–64-vuotiaisiin.

Tämä opinnäytetyö toteutetaan kirjallisuuskatsauksena ja kirjallisuuden pohjalta tehdään posterit. Kirjallisuuskatsauksessa hyödynnetään aiheesta aiemmin tehtyjä tutkimuksia, artikkeleita sekä julkaisuja.

Suomen luonto on todella monimuotoista ja sitä hyödyntäen voidaan auttaa ihmisten hyvinvointia sekä edistää sen antamia terveydellisiä vaikutuksia. Luonnon tarjoamia fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia on joskus vaikea erottaa toistaan, sillä ne vaikuttavat usein toistensa kautta. Eri tutkimusten mukaan voi sanoa, että luonnossa liikkumisella sekä vain pelkästään siellä oleilulla on paljon positiivisia vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveytemme.

Fyysiset terveysvaikutukset näkyvät verenpaineen alenemisena, sydänsairauksien vähenemisena sekä dementiaan sairastutaan vähemmän. Psyykkiset terveysvaikutukset näkyvät stressitason alenemisena, rentoutumisena sekä ajatusten selkiytymisenä. Sosiaaliset vaikutukset näkyvät siinä, että toisiin ihmisiin suhtaudutaan myönteisemmin kuten myös omaan itseensä sekä se antaa mahdollisuuden myös yksinään olemiseen. Taloudelliset vaikutukset näkyvät vähentyneinä terveyskeskuskäynteinä sekä sairauslomien hakemisina.

ASIASANAT:

luonto, terveysvaikutukset, luontoliikunta, ympäristö, työikäiset

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Health care/ Registered nurse (AMK)

2016 | 22

Noora Leppänen

NATURAL HEALTH EFFECTS

- Working age people

The purpose of this thesis was to find out what kind of health effects nature has to offer on working age people's physical, mental and social well-being. In this thesis also examine a nature's health effects from the economically aspect. Age limit in this thesis is 18 - 64 years old, because adulthood starts at the 18 old and retirement age is between at the age 63–68 in Finland.

This thesis realisation on a literature review and on the basis on the literature, made poster. In literature review, you benefit earlier made studys, articles and publications.

Finnish nature is a varied and it can benefit that to help peoples well-being. Physically and mentally effects is a difficult to separate, because they effects one through another. Different studys say that, in the nature exercising as well as being in the nature, has so many positive effects on a physical and mental health.

Physical health effects helps to lower blood pressure, decrease hearth disease and the risk of dementia is decreased. Mental health effects lower stress-level, can relax better and have a clear mind. Social health effect appear that can relate other people positively as yourself and it gives a possibility of being alone. The economic effects appear diminished health center visits, as well as diminished sick leaves.

KEYWORDS:

nature, health effects, outdoor exercise, environment, working age people

SISÄLTÖ

| | |
|--|-----------|
| 1 JOHDANTO | 5 |
| 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TOTEUTTAMISMENETELMÄ | 6 |
| 2.1 Tarkoitus | 6 |
| 2.2 Toteuttamismenetelmä | 6 |
| 3 LUONTO JA TERVEYS | 7 |
| 4 LUONNON FYYSISET TERVEYSVAIKUTUKSET | 10 |
| 5 LUONNON PSYYKKISET TERVEYSVAIKUTUKSET | 12 |
| 6 LUONNON SOSIAALISET JA TALOUDELLISET TERVEYSVAIKUTUKSET | 15 |
| 7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS | 16 |
| 7.1 Eettisyys | 16 |
| 7.2 Luotettavuus | 16 |
| 8 POHDINTA | 17 |
| LÄHTEET | 19 |

LIITE1: POSTERI

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää millaisia erilaisia terveydellisiä vaikutuksia luonnolla on työkäisten hyvinvointiin, fyysisen että psyykkisen sekä sosiaalisen terveyden näkökulmasta tarkasteltuna. Tarkastelen luonnon terveystvaikutuksia myös taloudellisesta näkökulmasta.

Opinnäytetyö keskittyy työkäisiin. Ikärajaksi olen laittanut 18- 64 vuotiaat, koska aikuisuus alkaa 18- vuotiaana ja työkä loppuu oman valinnan mukaan 63- 68 vuotiaana (Työeläke 2016).

Luonto ja siellä oleminen tarjoavat monia erilaisia terveystvaikutuksia (Wahlström 2006, 63). Mieliälään vaikuttaa paljon paremmin se, että menee ulos kaupungista raikkaaseen ilmaan, kuin se, että nauttisi luonnosta rakennetussa ympäristössä. Metsä, pellot ja rannat ovat olleet jo kauan suomalaisten suosikkipaikkoja luonnossa ja tällä on vaikutusta mieliälään. Luonto on myös monimuotoista ja se tulee säilyttää, jotta siitä voivat nauttia myös sukupolvet meidän jälkeemme. (Mielenterveystalo; Wahlström 2006, 156; Ohralahti 2010; Reuter 2014; Luonnonvarakeskus 2016.) On siis tärkeää, että nykyinen sukupolvi pitää huolta elinympäristöstä sekä luonnosta (Mielenterveyden keskusliitto).

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TOTEUTTAMISMENETELMÄ

2.1 Tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää mitä erilaisia terveydellisiä vaikutuksia luonnolla on työikäisten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tässä tarkastellaan luonnon terveysvaikutuksia myös taloudellisesta näkökulmasta. Opinnäytetyö kohdistuu työikäisiin eli 18–64-vuotiaisiin. Tämän opinnäytetyön tutkimusongelmia ovat:

1. Millaisia vaikutuksia luonnolla on fyysiseen terveyteen?
2. Millaisia vaikutuksia luonnolla on psyykkiseen terveyteen?
3. Millaisia vaikutuksia luonnolla on sosiaaliseen terveyteen?
4. Millaisia taloudellisia vaikutuksia luonnolla on?

2.2 Toteuttamismenetelmä

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena, joka tarkoittaa aiemmin julkaistuja artikkeleita samasta aiheesta (Jyväskylän yliopisto 2015). Kirjallisuuden pohjalta tehdään posterit. (Liite 1)

Tähän opinnäytetyöhön on etsitty tietoa eri hakukannoista, pääasiassa kuitenkin Medicistä sekä Cinahlistasta. Olen käyttänyt seuraavia hakusanoja etsiessäni tietoa Cinahlistasta: nature and health promotion, nature and health benefits, nature and forest, nature and health effects and adults, green care health and benefits, nature's effect, nature medicine ja nature effects for health. Medicistä etsin tietoa hakusanoilla: luonto ja terveys, luonnon terveysvaikutukset aikuisilla sekä luonnolliset terveysvaikutukset.

Käytin myös Googlea sekä Google Scholaria, joista etsin tietoa myös näillä samoilla hakusanoilla, joita käytin etsiessäni tietoa hakukannoista mutta otin huomioon myös löydetyn tiedon luotettavuuden. Luotettavuutta tarkastelin kirjoittajan, lähteen sekä vuoden perusteella.

3 LUONTO JA TERVEYS

Terveyden määrittelemisen on vaikeaa, sillä monet ihmiset kokevat terveytensä ja terveenä olemisen eri tavalla sekä määrittelevät sen itse. World Health Organisation (2016) määrittelee terveyden seuraavanlaisesti, että terveys olisi vain täydellistä fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista terveyttä eikä vain eri tautien tai heikkouksien poissaoloa. Vaikka ihmisellä olisi jotain vammoja tai sairauksia, niin hän voi kokea olevansa terve, jos kokee pärjäävänsä päivittäisissä toiminnoissa itsenäisesti. Terveys on siis muutakin kuin sitä, että ei ole sairas. Kyky huolehtia itsestään ja olla itsenäinen riippumatta kenestäkään toisesta, on tärkeä osa terveyttämme. (Malmivaara 2011; Rattan 2013, 675; Huttunen 2015; THL 2015.)

Terveys on voimavara, jota tulisi vahvistaa. Tämän avulla voidaan toteuttaa hyvää elämää ja hyvinvointia. Terveydellä on myös vaikutusta elintapoihimme. (Koskenvuo & Mattila 2009; THL 2015.)

Suomen luonto on monimuotoista, jota hyödyntäen voimme auttaa hyvinvointiamme sekä edistää sen antamia vaikutuksia (Sitra 2013, 3). ”Luonto tarjoaa olosuhteet, jotka edistävät ihmisten ja ympäristön välistä terveyttä” muun muassa alentaen stressiä (Halpenny & Hansen-Ketchum 2011, 100). Se, millaisessa ympäristössä elämme, vaikuttaa terveyteemme monella tavalla, muun muassa fyysisten ja psyykkisten että myös sosiaalisten vaikutusten kannalta katsottuna. Luonnossa oleminen vaikuttaa myös unen laatuun positiivisella tavalla parantaen sen laatua. (Korpela & Pasanen 2015, 6; Ojala & Tyrväinen 2015; Metsähallitus 2016a.)

Ollessamme yhteydessä luontoon, se auttaa meitä kehittämään terveyttämme parempaan suuntaan eli jo sillä pelkästään on jo hyötyä, kun vain katselemme luontoa (Hansen-Ketchum ym. 2009, 1528; Kaikkonen & Rautiainen 2014, 9). Lähiympäristömme laatu, sen esteettisyys sekä koettu turvallisuus vaikuttavat kokemuksiimme luonnosta (Jäppinen ym. 2014, 19). Luonnon vaikutukset voidaan huomata myös eri aistien kautta. Haju-, näkö- sekä kuuloaistit saavat luonnon välityksellä elämyksiä sekä kokemuksia eli näin saamme positiivisia luontokokemuksia (Sitra 2013, 16; Jäppinen ym. 2014, 28; Härmäläinen & Tokola 2014, 7.)

Luonnon fyysisiä sekä psyykkisiä vaikutuksia on hankala erottaa toisistaan, sillä ne vaikuttavat toistensa kautta (Lepikkö 2014, 13). Monien eri kotimaisten sekä ulkomaistenkin

tutkimusten mukaan voidaan sanoa, että luonnon liikunnalla sekä vain pelkästään siellä olemisella on paljon sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen vaikuttavia tekijöitä (Suomen ympäristökeskus 2015).

Vihreys on tärkeää sekä kaupungeissa asuville että myös luonnon lähellä asuville, sillä on vaikutusta psyykkisesti (Ohralahti 2010, 45). Luonto saa aikaan isoja muutoksia fyysisessä ja psyykkisessä terveydessämme. Se muun muassa kohentaa mielenterveyttämme, sillä on myös elvyttäviä vaikutuksia sekä se kasvattaa fyysistä kestävyttämme. (Sitra 2013, 3,)

Oman hyvinvointinsa kannalta olisi hyvä löytää omasta sen hetkisestä elämästään ja asuinympäristöstään se paikka, missä voi hyvin, ja mennä sinne usein. Luonto on suurimmalle osalle ihmisistä se parhain paikka. (Korpela & Pasanen 2015, 5.) Eli mielipai-kalla on myönteisiä vaikutuksia ja se koetaan usein mieluisaksi (Hämäläinen & Tokola 2014, 5).

Metsässä ja luonnossa ylipäättänsä oleminen vähentää stressitasoa sekä avaa aistejamme (Gillbert & Keegan 2013, 10). Metsällä on rauhoittava vaikutus tuoksuineen ja linnunlauluineen. Joskus itsekukin tarvitsee mahdollisuuden rauhoittumiseen ja ajatusten selkiytymiseen sekä siihen, että arjen kiireen keskellä osaa pysähtyä. Tähän kaikkien luonto antaa mahdollisuuden. (Siitari & Siponen 2013, 11.) Metsä vaikuttaa siis mieleen sekä ruumiiseen rentouttavasti (Kagawa ym. 2009, 291).

Metsän ja yleensäkin luonnon virkistyskäyttö on suomalaisille jo vanha tapa. Se antaa luontoelämyksiä. Se rauhoittaa ja antaa mahdollisuuden hiljentymiseen ja antaa mahdollisuuden omien ajatustensa selkiyttämiseen. (Jäppinen ym. 2014, 19; Korpela & Pasanen 2015, 5.) Suomessa ei pysty millään välttymään metsiltä ja täällä elää myös mökkeily hyvin vahvana. Siellä pystyy olemaan lähellä luontoa ja se on tärkeä asia. (Korpela & Pasanen 2015, 5.)

Kun luonnossa liikkuu, niin siitä saa samanlaisia hyötyjä terveyden suhteen kuin muustakin liikunnasta. Sen on oltava silloin usean kerran viikossa tapahtuvaa sekä tehokasta. (Jäppinen ym. 2014, 30.) Ja tällä on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin (Korpela & Pasanen 2015, 8).

Luonnon kasvillisuuden hoitaminen on monella tavalla merkittävää, muun muassa se, että ihminen alkaa ajattelemaan oman elämänsä merkityksellisyyttä sekä oman itsensä tärkeyttä (Wahlström 2006, 65). Luonto on myös monimuotoista ja se tulee säilyttää, jotta

siitä voivat nauttia myös tulevat sukupolvet meidän jälkeemme (Mielenterveystalo; Wahlström 2006; 156; Luonnonvarakeskus 2016).

Luonnon terveysvaikutuksilla on merkitystä myös taloudellisesta näkökulmasta katsottuna. Se vähentää muun muassa sairaskäyntejä terveydenhuollossa. Siitä on taloudellista hyötyä sekä itselle että terveydenhuollolle. (Lepikkö 2014, 17.) Saatetaan siis sanoa, että luonto tarjoaa hyvää mieltä sekä terveyttä monipuolisesti (Hämäläinen & Tokola 2014, 7-8).

4 LUONNON FYYSISET TERVEYSVAIKUTUKSET

Fyysinen sekä psyykinen terveys ovat vaikutuksissa toistensa kanssa. ”Fyysiset terveysvaikutukset tulevat esiin ennen kaikkea psyykkisten terveysvaikutusten kautta” (Lepikkö 2014, 14). Eli, kun ollaan fyysisesti hyvässä kunnossa, niin henkisesti voidaan hyvin (Arvonen 2015, 123).

Luonnossa liikkuminen edistää fyysistä terveyttä sekä aktiivisuutta ja siellä liikkuminen tapahtuu kuin luonnostaan, se houkuttelee eli siihen jää kuin koukkuun (Lepikkö 2014, 14; Metsähallitus 2016a). Kaikkein helpoin liikkumismuoto luonnossa on kävely, sillä saa positiivisen väsymisen tunteen (Sitra 2013, 15).

Ihmisen perustarpeet tulevat tyydytetyiksi luonnossa, muun muassa luonnossa liikkuminen auttaa ruokahalun sekä unenlaadun paranemisessa ja hapen saanti paranee, kun ulkoilee ja se vaikuttaa siihen, että jaksamme koko päivän aamusta iltaan (Hämäläinen & Tokola 2014, 9; Arvonen 2015, 123).

Jos ihminen on passiivinen eikä liiku, niin se on riski omalle terveydelle sekä myöskin kansanterveydellisesti haastavaa. Sillä on yhteys myös terveys- sekä hyvinvointieroihin. (Kaikkonen & Rautiainen 2014, 9.)

Luonnossa ja metsäisessä ympäristössä lisääntynyt liikkuminen vaikuttaa myös ihmisen fysiologiaan, Se alentaa sykettä sekä verenpainetta. Sillä on vaikutusta myös lihasjännitykseen alentaen sitä sekä eri stressihormonipitoisuuksiin. (Kagawa ym. 2009, 293; Sitra 2013, 14–15; Jäppinen ym. 2014, 18.)

Niillä ihmisillä, jotka ovat fyysisesti aktiivisia ja harrastavat liikuntaa, on paljon matalampi riski sairastua erilaisiin sydänperäisiin sairauksiin, 2 tyypin diabetekseen, verenpaine-tautiin, suolistosyöpiin sekä muistisairauksiin, kuten dementiaan sekä muihin suomalaisiin kansansairauksiin (Griffin ym. 2005, 320; Sitra 2013, 15.)

Jos on kipuja, voi luonnossa liikkuminen vähentää niitä sekä auttaa unohtamaan kivun (Ojala & Tyrväinen 2015). Myös luonnon katsomisella, joko ikkunasta tai sitten vaikkapa kuvasta, niin se voi jopa vähentää kipulääkkeiden käyttöä. Se edistää myös nopeampaa toipumista. (Sitra 2013, 13.) Kun luontoa katsoo, niin sillä on vaikutuksia ihmisten terveyteen (Hansen-Ketchum ym. 2009, 1532).

Luonnossa tapahtuvalla liikkumisella on myös vaikutusta vastustuskykymme parantumiseen (Sitra 2013, 14; Suomen ympäristökeskus 2015). Ulkona luonnonympäristössä tehty liikuntasuoritus ei tunnu niin raskaalta kuin sisätiloissa tehty liikuntasuoritus (Sitra 2013, 14).

Metsässä, joka on yleensäkin epätasaista, niin siellä liikkuminen aktivoi eri lihaksia liikkumaan, muun muassa selän lihaksisto saa siinä hyvä hoitoa sekä se parantaa tasapainoa. Kun liikkuu metsässä kävellen, voi aistia metsän positiiviset vaikutukset. (Wahlström 2006, 99; Sitra 2013, 16.)

Työpaikalla sijaitsevat kasvit virkistävät sekä helpottavat oloa. Ne myös toimivat ilmaa puhdistavina, sillä niillä on ilman happipitoisuutta lisäävä vaikutus. Ne siis auttavat voimaan paremmin ja sillä tavalla kuntouttavat. (Wahlström 2006, 66–69.)

5 LUONNON PSYKKISET TERVEYSVAIKUTUKSET

Syitä työikäisten ennenaikaiselle eläköitymiselle, ovat erilaiset mielenterveysongelmat, sillä stressi, ahdistuneisuus ja masennus ovat tulossa entistä yleisimmiksi. Lisäksi liikalihavuus ja liikkumattomuus ovat osasyynä siihen, että mieliala on apea. Ja yleisin syy lihavuuteen on juurikin se, ettei liiku. (Griffin ym. 2005, 320; Sitra 2013, 6; Ojala & Tyrväinen 2015.) Stressi aiheuttaa elimistöön tulehdustilan ja myös erilaisia sairauksia, joten sillä, että toipuu stressistä on suuri merkitys terveyteen (Metsähallitus 2016b).

Sillä, että lähtee ulos luontoon liikkumaan, on suuria vaikutuksia psyykkiseen terveyteemme. Positiivisilla kokemuksilla ja luonnossa liikkumisella on mielialaa kohentava vaikutus ja se laskee myös kortisolin tasoa, sekä auttaa nukahtamaan paljon paremmin eli unettomuus vähenee. Se auttaa myös vähentämään stressin ja ahdistuksen sekä masentuneisuuden oireita. Siitä on myös apua, jos haluaa alentaa painoaan. Sillä on vaikutuksia psyykkiseen terveyteemme. (Kagawa ym. 2009, 293; Ohralahti 2010, 53; Sitra 2013, 13; Jäppinen ym. 2014, 28; Hämäläinen & Tokola 2014, 7-8; Korpela & Pasanen 2015, 5; Nyyti ry. 2015) Kortisoli on ihmiselimistön stressihormoni (Vainio 2009).

Luonnolla on siis selkeät vaikutukset siihen, että elimistön stressitaso laskee ja saa kokea rauhoittavia sekä tynnyttäviä vaikutuksia elimistössä (Lepikkö 2014, 14). Stressi tarkoittaa tilannetta, jossa omat voimavarat ovat vähentyneet tai voimavaroja on niin vähän, ettei millään jaksaisi selvitä arjen haasteista (Hämäläinen & Tokola 2014, 8).

Luonnolla on myös meille muutakin annettavaa. Se antaa virkistävän olon, sillä on myös rauhoittavaa että rentouttavaa vaikutusta. Luonto myös selkeyttää ajatuksia antamalla uutta näkökulmaa eri asioihin. (Hämäläinen & Tokola 2014, 7-8.)

Luonto auttaa meitä ymmärtämään monia erilaisia asioita, muun muassa omia arvojamme sekä tunteitamme, painottaen sitä, että ihmiset ja luonto kuuluvat yhteen. Se, että olemme tietoisia omista arvoistamme ja luontosuhteesta ja siitä saatavista kokemuksista vahvistaa entisestään ”luonnon eheyttävää voimaa”. (Hämäläinen & Tokola 2014, 14.)

Miten paljon pitää sitten liikkua luonnossa, jotta siitä olisi jotain positiivista hyötyä terveydellemme? Niinkin vähän kuin muutama minuutti, sillä tuokin määrä auttaa kasvattamaan itsetuntoamme. Pitäisi päivittäin pyrkiä ulkoilemaan raittiissa ilmassa. (Hansen-Ketchum ym. 2009, 1532; Brass 2013, 29.)

Ihmisen mieli elpyy siellä, missä voi unohtaa omat kielteiset ajatuksensa, sillä luonto lumooa kenen tahansa mielen. Ja yleensä ne ovat juuri niitä meidän mielipaikkojamme ja auttavat hyvinvointia. Siellä saa mahdollisuuden rauhoittua, se elvyttää sekä saa ajatuksen kulun selkiämään. Se myös parantaa keskittymiskykyä ja auttaa unohtamaan arjen murheet. (Korpela & Pasanen 2015, 8; Metsähallitus 2016b.) Myös suru sekä masennus ovat sellaisia syitä, joiden vuoksi hakeudutaan sinne omaan mielipaikkaansa (Hämäläinen & Tokola 2014, 12). Tällaisiin paikkoihin tahdotaan hakeutua mahdollisimman usein niiden antaman hyvänolon vuoksi sekä niissä muistellaan myös usein menneitä aikoja, se antaa parempaa hyvinvointia (Hämäläinen & Tokola 2014, 12; Korpela & Pasanen 2015, 7-8). Jos se oma mielipaikka sijaitsee luonnossa, niin siellä auttaa rentoutumaan sekä rauhoittumaan ja sen koetaan tuottavan myös mielihyvää (Hämäläinen & Tokola 2014, 12). Voimme kokea saavamme yhteyden luontoon mielipaikan avulla (Brass 2013, 29).

26–50 vuotiaiden, juuri parhaassa työiässä olevien puistoissa käynnit edistävät onnellisuutta, rauhallisuutta, lisäävät elinvoimaisuutta, vähentävät alakuloa ja lisäävät jopa turvallisuuden tunnetta (Metsähallitus 2015). Metsässä ja ylipäätensä luonnossa käveleminen ja siellä olevat erilaiset tuoksut ja äänet, kuten linnunlaulu ja puronsolina, saattavat tuoda mieleen lapsuuden ja sen ajan huolettomat metsäleikit ja näillä on myös positiivinen vaikutus (Hämäläinen & Tokola 2014, 7).

Sen lisäksi, että luonto antaa meille fyysistä terveyttä, niin myös luonnon näkemiselläkin on vaikutusta terveyteemme. Se nimittäin vähentää ahdistusta, vihan tunnetta sekä sillä on keskittymiskyvyn ylläpitävä vaikutus. Se lisää myös mielenkiintoa muita sekä ympäristöä kohtaan sekä se lisää myös hyvän olon tunnetta, mikä on tärkeää mielenterveydessä. (Sitra 2013, 16–17.)

Luontokuvilla on suurta vaikutusta ihmisten itsearvostukseen ja niillä on myös rentouttavia vaikutuksia (Sitra 2013, 14; Lepikkö 2014, 16). Luontokuvillakin on merkitystä, että stressi vähenee ja mieliala kohenee. Mielialan kohentuminen antaa paljon sisäistä voimaa siihen, että pystyy huolehtimaan itsestään (Kiiski ym. 5). Olisi varmaan hyvä, että työpaikkojen seinille laitettaisiin julisteita sekä kuvia luonnosta (Wahlström, 2006. 65).

Työpaikoilla on hyvä olla ikkunoita, joista pääsee sisään luonnon valoa, sekä työntekijät pääsevät katsomaan ulos ja saisivat sillä tavoin yhteyden luontoon työpäivänsä aikana

(Chen ym. 2011, 412). Työpaikalle olisi hyvä myös laittaa kasveja sekä luontokuvia muuallekin kuin vain taukokuoneeseen, sillä se lisää luonnon läheisyyden tuntua työpaikoilla. Sillä on vaikutusta stressin vähenemiseen. (Chen ym. 2011, 413.)

Luonto sekä puistot ovat mielialalle hyväksi parantaen sitä sekä ne auttavat suoriutumaan tehtävissä paremmin, auttavat stressin poistossa paljon paremmin kuin rakennetut ympäristöt. Kun näissä paikoissa vietetään paljon aikaa, sitä enemmän positiivisia vaikutuksia saadaan aikaan. (Jäppinen ym. 2014, 18–19.)

Luonto ja siellä oleminen ovat ihmiselle hyvin tärkeä voimavara ja siksi olisi tärkeää, että luontoympäristöön pääsisi suoraan omasta kotoaan (Jäppinen ym. 2014, 28). Ne, joilla on luonto lähellä kotia, käyttävät luontoa todennäköisesti enemmän kuin ne, joilla ei luontoa lähellä kotiaan ole (Lee & Maheswaran 2010, 6). Mitä vihreämmällä alueella asut, niin sitä vähemmän on mielenterveysongelmia verrattuna kaupungissa asuviin (Korpela & Pasanen 2015, 7).

Parhaassa tapauksessa luonnossa tapahtuva liikkuminen, niin sanottu viherliikunta, antaa mahdollisuuden kokonaisvaltaiseen elpymiseen. Ja antaa myös mahdollisuuden mielenterveyden hyvinvoinnin kasvuun. (Korpela & Pasanen 2015,7-8.)

Mielenterveyskuntoutujan kannalta luonnon tarjoamat kokemukset ovat hyvin merkittäviä. Aggressiivisuus vähenee, levottomuus alenee ja masennuksen oireet lievittyvät. Luonto voi tarjota apua myös tunteidensa käsittelemiseen sekä siihen että osaa tunnistaa ne. (Ohralahti 2010, 53; Jäppinen ym. 2014, 34.) Luontoympäristö on siis hyvä paikka mielenterveysongelmista kärsiville. Erityisesti rantojen, kukkaniittyjen sekä lehtipuumetsien läheisyydellä on merkitystä, sillä silloin heidän olisi helpompi päästä myös nauttimaan luonnosta (Wahlström 2006, 100).

Hyödyntämällä lähellä sijaitsevia luonnonalueita sekä maaseutumatkoilla voidaan ylläpitää psyykkistä terveyttä. Jotta luonnosta saadaan terveyshyötyjä, on sen oltava usein tapahtuvaa sekä säännöllisesti tapahtuvaa. Ja sen olisi mielellään tapahduttava jokaisen lempipaikoilla. Lempipaikoiksi ihmiset usein sanovat erilaiset metsä- ja luonnonmukaiset alueet, veden äärellä olevat paikat ja paikat, joissa voi harrastaa liikuntaa sekä muuta harrastustoimintaa. (Jäppinen ym. 2014, 19.)

6 LUONNON SOSIAALISET JA TALOUDELLISET TERVEYSVAIKUTUKSET

Luonnolla on myös vaikutuksia sosiaaliseen terveyteemme. Suhtautuminen toisiin ihmisiin muuttuu positiiviseen suuntaan, yhteenkuuluvuus luontoon sekä toisten ihmisten välillä kasvaa, vuorovaikutus muuttuu myönteisemmäksi ja tulee voimaantumisen tunne. Kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa lisääntyy. (Kiiski ym. 5; Jäppinen ym. 2014, 19.) On mukavaa lähteä porukalla luontoon liikkumaan, siinä pystyy parantamaan sosiaalisia suhteita. ”Luonnonläheisyyden, luonnossa oleskelun ja toimimisen on todettu saavan ihmiset ajattelemaan myönteisemmin toisista ihmisistä- ja myös itsestään” (Metsähallitus 2016c).

Aidossa luontoympäristössä oleminen on parempi kuin kaupunkiympäristössä oleminen, sillä luonnossa oleminen vahvistaa ryhmään kuulumisen että myös johonkin suurempaan kuulumisen tunnetta. (Metsähallitus 2016c.) Olemalla aidossa luonnonympäristössä liikkuen siellä, niin se antaa tilaisuuden sosiaalisuuteen toisten kanssa sekä se tarjoaa myös mahdollisuuden yksinolemiseen lisäten myös itsenäisyyden tunnetta. (Lepikkö 2014, 16; Korpela & Pasanen 2015, 6.)

Hyödyt voidaan muun muassa nähdä terveydenhuollossa vähentyneinä sairaskäynteinä kunnallisella ja yksityisellä puolella sekä vähentyneinä sairaslomina, sillä luonto tarjoaa meille paljon sairauksia ehkäiseviä vaikutuksia. (Lepikkö 2014, 17; Suomen ympäristökeskus 2015.) Hyvinvointimme haasteita ovat ikääntyminen sekä fysiologisten, kuten lihomisen, että mielenterveysongelmien lisääntyminen. Näillä ongelmilla on terveystaloudellisesti kasvattava vaikutus ja terveyshuoltomenoja kasvattava vaikutus. Terveystalouden menot kasvavat ja paineet lisääntyvät, kun resurssien riittävyydelle ei voida antaa talleita. Yksi ratkaisukeino tähän ongelmaan on olemassa, nimittäin olisi antaa ihmisille elintapa ohjausta sekä pystyä vaikuttamaan sitä kautta terveystaloudelliseen. (Sitra 2013, 3.)

7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

7.1 Eettisyys

Tässä opinnäytetyössä on käytetty tutkittua tietoa luotettavuuden kannalta katsottuna. Opinnäytetyötä tehtäessä on otettava huomioon toisten tekemien tutkimusten, artikkeleiden ja muiden julkaisujen asianmukainen viittaus (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Ei ole eettisesti oikein käyttää toisten tekemiä julkaisuja, artikkeleita tai muita teoksia, jollei niihin viitata oikealla tavalla ja sillä tavalla kunnioiteta toisen tekemää työtä. ”Lähdeviitteillä kirjoittaja kertoo siitä, mikä tekstistä perustuu toisten tutkimuksiin ja mikä omaan tulkintaan” (Tampereen yliopisto 2010). Epäreilua toimintaa on vältettävä työn jokaisessa vaiheessa (Hirsjärvi ym. 2007, 23). Jokainen, joka tekee tutkimusta, on vastuussa hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 7).

7.2 Luotettavuus

Lähteen luotettavuuden kannalta on tärkeää huomioida muun muassa se, että kuka sen on kirjoittanut, mikä hänen asemansa on ja missä tutkimus on julkaistu. Tärkeää on myös se, että julkaisussa käytetyt lähteet ovat asianmukaisesti merkitty. Lähteiden kriittistä arviointia on tehtävä koko työn tekemisen ajan. (Turun ammattikorkeakoulu 2015.) Lähteen luotettavuudesta kertoo myös se, että ei käytä liian vanhoja lähteitä, joten tässä työssä tulen käyttämään korkeintaan 10 vuotta vanhoja lähteitä, mutta kuitenkin yritin etsiä mahdollisimman tuoreita lähteitä.

Opinnäytetyön teossa tulee noudattaa ”tiedeyhteisön tunnustamia tapoja eli rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta” (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6).

8 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitä erilaisia terveydellisiä vaikutuksia luonnolla on työikäisten fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin. Tarkastelin tässä myös luonnon taloudellisia vaikutuksia.

Sain tämän työn aiheen opinnäytetyön ohjaavalta opettajalta. Pidin tätä aihetta hyvin mielenkiintoisena ja ajattelin heti, että tästä varmasti tulee löytymään paljonkin tutkittua tietoa. Ja, niinhän siitä löytyikin. Täytyy myöntää, että tätä työtä tehdessäni, innostuin itse luonnosta niin paljon, että otin luonnossa olemisen päivittäiseen elämäni mukaan.

Kun selvitin luonnon fyysisiä terveysvaikutuksia, havaitsin, että liikkumattomuudella on terveydellisiä riskejä sekä oman itsensä kannalta että myöskin kansanterveydellisesti. Psyykkisiä vaikutuksia selvitellessäni, huomasin sellaisen asian, että stressi aiheuttaa ihmisen elimistöön tulehdustilan. En ollut aiemmin sellaista asiaa ajatellutkaan. Se oli mielenkiintoista huomata tätä työtä tehdessäni, että luonnossa voi olla jokaiselle se oma mielipaikka, jossa voi rentoutua ja rauhoittua. Oli ihana palata omaan lapsuuteensa ja siihen omaan mielipaikkaansa, jonka olin jo aivan unohtanut, vaikka se paikka onkin nyt hyvin kaukana nykyisestä asuinpaikastani. Luonnon sosiaalisia vaikutuksia tutkiessani totesin sen, minkä jo oikeastaan tiesinkin eli porukalla on kiva lähteä luontoon liikkumaan mutta joskus on kiva lähteä myös yksinkin liikkumaan. Taloudellisia hyötyjä selvitellessäni, huomasin, että miten siihenkin luonto voi vaikuttaa.

Rajat tulevat vastaan terveydenhuollon osalta, kun monet sairaudet lisääntyvät ja ihmiset ikääntyvät. On siis aloitettava toimenpiteet, joilla tätä voidaan ehkäistä ennalta. Liikuminen on yksi niistä tavoista, joilla voidaan ehkäistä sairauksien lisääntymistä. (Sitra 2013, 12.)

Sairaanhoitaja antaa usein työssään potilaille/asiakkaille elintapaohjausta, jolla on vaikutuksia koko terveyteen. Ja liikunta on yksi niitä osa-alueista, joista elintapaohjauksessa keskustellaan. Luonnossa liikkuminen on helppoa ja se ei maksa mitään. Kyse on yleensäkin omasta viitseliäisyydestään lähteä liikkeelle. Tällä sairaanhoitajan antamalla elintapaohjauksella liikkumisesta on merkitystä myös yhteiskunnankin kannalta, koska se vähentää muun muassa mahdollisesta ylipainosta johtuvien sairauksien terveyskeskuskäyntejä, kun saadaan painoa pikkuhiljaa menemään alaspäin. Sillä on myös rahal-

lisesti arvoa sekä potilaille/asiakkaille itselleen kuten myös terveydenhuollolle. Luonnossa liikkuminen vähentää myös mahdollista sairasloman tarvetta. Sillä on myönteisiä vaikutuksia myös verenpaineen tasoon sekä se saattaa lieventää myös kipuja. Luonnossa liikkuminen on siis hyvin edullinen tapa parantaa omaa terveyttään.

Jatkotutkimustarpeita miettiessäni, sellainen asia tuli mieleen, että hoitajille, jotka antavat elintapaohjausta, voisi kehitellä jonkinlaisen oppaan, jota voivat antaa sitten potilaille/asiakkaille käyden sitä ensin yhdessä läpi. Siitä olisi hyvä tehdä helppolukuinen, selkeä sekä sitä voisi kuvittaa, ettei se olisi pelkkää tekstiä. Siihen oppaaseen olisi hyvä jättää tilaa myös mahdollisille omille muistiinpanoille.

Lapsena sitä tulee luonnollisesti liikuttuakin enemmän, kun menee ystävien kanssa ulos leikkimään. Ja siihen tuleekin kannustaa. Ja lapsena luonnosta usein löytyykin se mieli-
paikka, joka säilyy muistoissa vaikkei sinne koskaan enää aikuisena pääsisikään käymään. Liikkumista luonnossa on hyvä jatkaa koko elämän ajan sen hyötyjen vuoksi.

Kun pohdin tätä työtä kokonaisvaltaisesti, niin tätä oli erittäin mielenkiintoista tehdä. Tietoa löytyi paljon ja käytin myös englanninkielisiäkin lähteitä, joiden läpikäymiseen meni paljon aikaa. Tästä olisi saanut tehtyä vaikka kuinka pitkän opinnäytetyön, mutta minun oli otettava se huomioon, että tein tämän kokonaan yksin ja aika tehdä tätä oli rajallinen.

LÄHTEET

- Arvonen, S. 2015. Metsämieli, kehon ja mielen kuntosali. Helsinki: Metsäkustannus.
- Brass, L. 2013. Spend time in nature. *Vibrant life*. May/June2013; 29(3): 23–29. (4p)
- Chen, W., Dodd, V., Largo-Wight, E. & Weiler, V. 2011. The nature Questionnaire: A measure of healthy workpplace exposure. *Work* 2011; 40(4): 411–423. (13p)
- Gilbert, T. & Keegan, L. 2013. Forest Immersion Experience: Mother Nature Promotes Introspection and Healing. *Beginnings*. Jun2013; 33(3), 10–12.
- Griffin, M., Peacock, J., Pretty, J. & Sellens M. 2015. The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*. Oct2005; 15(5): 319–337. (19p)
- Halpenny, EA. & Hansen-Ketchum. PA. 2010. Engaging with nature to promote health: bridging research silos to examine the evidence. *Health promotion*, Mar2011; 26(1): 100–108. (9p)
- Hansen-Ketchum, P., Marck, P. & Reutter, L. 2009. Engaging with nature to promote health: new directions for nursing research. *Journal of advanced nursing*. Jul2009; 65(7): 1527–1538. (12p)
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Tutkimuksen eettiset vaatimukset. 13., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi
- Huttunen, J. 2015. Mitä terveys on? Viitattu 22.3.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903
- Hämäläinen, V. & Tokola, H. 2014. Mennään jo, luonto kutsuu meitä!: Hyvän mielen retkireppu ohjauksen välineeksi. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Jyväskylän yliopisto 2015. Ohjeita proseminarityöskentelyyn. Viitattu 21.5.2016. <https://www.jyu.fi/edu/laitokset/kas/opiskelu/info/proseminariiohje>
- Jäppinen, J-P., Ojala, A., Reinikainen, M. & Tyrväinen, L. 2014. Luonto lähelle ja terveydeksi. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 35/2014. Helsinki: Multiprint Oy.
- Kaikkonen, H. & Rautiainen, M. 2014. Terveyttä ja hyvinvointia valtion mailta- tarkastelussa metsästäjät ja kalastajat. Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja A 209. Viitattu 9.4.2016. Saatavissa myös <http://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a209.pdf>
- Kiiski, E., Korhonen, E., Rissanen, T. & Vertanen, J. Luonto liikuttamaan: Opas ryhmäytymisen, oppimisen ja hyvinvoinnin edistämiseen luonnossa. Viitattu 25.3.2016. Saatavissa myös <http://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Muut/luontoliikuttamaan.pdf>
- Korpela, K. & Pasanen, T. 2015. Luonto liikuttaa ja elvyttää. *Liikunta ja tiede* 52, 4/2015, 4-9
- Koskenvuo, M. & Mattila, K. 2009. Terveysten edistämisen ja sairauksien ehkäisyn periaatteet. Viitattu 22.3.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00001
- Lee, A.C.K. & Maheswaran, R. 2010. The health benefits of urban green spaces: a review of the evidence. *Journal of Public Health*. Jun2011; 33(2): 212–222. (11p)
- Lepikkö, R. 2014. Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset: Opintojakson opetusmateriaalin suunnittelu ja toteutus. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. Lappi: Lapin ammattikorkeakoulu.

- Malmivaara, A. 2011. Pääkirjoitus: Hallitusohjelma sopusoinnussa uuden terveyden määritelmän kanssa. Viitattu 22.3.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/paatoksenteko-talous-ja-palvelujarjestelma/talous/optimi-terveys-ja-sosiaalitalouden-uutiskirje/2011/paakirjoitus-3/2011>
- Metsähallitus 2015. Kansallispuistokäyntien terveyshyötyjä. Viitattu 1.4.2016. <http://www.metsa.fi/kansallispuistojen-terveyshyotyja>
- Metsähallitus 2016a. Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta. Viitattu 23.2.2016. <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta>
- Metsähallitus 2016b. Luonto auttaa palautumaan stressistä. Viitattu 25.3.2016. <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta/stressinhallinta>
- Metsähallitus 2016c. Voimaantumista ja yhteisöllisyyttä. Viitattu 1.4.2016. <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta/yhteisollisyys>
- Mielenterveyden keskusliitto. Koulumaailma. Viitattu 25.3.2016. <http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/lapset-ja-nuoret/koulumaailma/>
- Mielenterveystalo. Luonnon vaikutus hyvinvointiin. Viitattu 22.3.2016. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaikutus_hyvinvointiin.aspx
- Nyyti ry 2015. Liikunnan positiiviset vaikutukset. Viitattu 11.3.2016. <https://www.nyyti.fi/tietoa/liikunta/liikunnan-positiiviset-vaikutukset/>
- Ohralahti, T. 2010. Luonto elvyttää. Opinnäytetyö. Fysioterapian koulutusohjelma. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu.
- Ojala, A & Tyrväinen, L. 2015. Luonto hoivaa kehoa ja mieltä. Viitattu 23.2.2016. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/luonto-hoivaa-mielt%C3%A4-ja-kehoa>
- Kagawa, T., Kasetani, T., Miyazaki, Y., Morikawa, T., Park, B.J. & Tsunetsugu, Y. 2009. Physiological Effects of Forest Recreation in a Young Conifer Forest in Hinokage Town, Japan. *Silva Fennica*. 43(2): 291–301
- Rattan, S. 2013. Healthy ageing, but what is health? *Biogerontology (BIOGENTOLOGY)*, Dec2013; 14(6): 673–677. (5p)
- Reuter, A. 2014. Luonto kuntouttaa ja elvyttää. Viitattu 22.3.2016. <http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/ajankohtaista/teema/?bid=1298>
- Siitari, N. & Siponen, A. 2013. Mieleni metsään menköhön: Luonto osaksi mielenterveyskuntoutusta. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu.
- Sitra. 2013. Luonnon hyvinvointivaikutusten taloudellinen merkitys. Viitattu 6.4.2016. Saatavilla myös https://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Luonnon_hyvinvointivaikutusten_taloudellinen_merkitys.pdf
- Suomen ympäristökeskus 2015. Luonto lähelle ja terveydeksi. Viitattu 9.4.2016. [http://www.syke.fi/fi-FI/SYKE_Info/Viestintaaineistot/Tiedotteet/Luonto_lahelle_ja_terveydeksi\(32834\)](http://www.syke.fi/fi-FI/SYKE_Info/Viestintaaineistot/Tiedotteet/Luonto_lahelle_ja_terveydeksi(32834))
- Tampereen yliopisto. 2010. Lähteiden käyttö ja lähdeviitteiden merkitseminen. Viitattu 8.5.2016. http://www.uta.fi/yky/oppiaineet/sosiaalipolitiikka/kaytannot/viittausohjeet.html#Lahdeviitteiden_kayttotekstissa
- THL 2015. Keskeisiä käsitteitä. Viitattu 22.3.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Turun ammattikorkeakoulu 2015. Tiedon hankinta. Viitattu 8.5.2016. <https://messi.turkuamk.fi/opiskelu/9/9.2/Sivut/2.4.aspx>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 8.5.2016. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Työeläke 2016. Joustava vanhuuseläke. Viitattu 22.3.2016. <https://www.tyoelake.fi/fi/erilaisia-elakkeita/vanhuuselake/Sivut/default.aspx>

Vainio, A. 2009. Ruumiin ja mielen yhteys. Viitattu 28.3.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kha00087&p_haku=kortisoli

Wahlström, R. 2006. Eheyttävä luonto. 1. painos. Espoo. Kustannus Oy Michael kirjat.

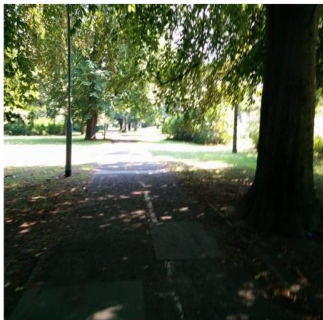
World Health Organisation 2016. Viitattu 9.4.2016. <http://www.who.int/about/en/>

Luonnon terveysvaikutukset

Työikäiset

#Excellence
InAction

- Luonto
- Terveysvaikutus
- Ympäristö



Tulokset (kirjallisuuskatsaus)

Fyysiset vaikutukset: matalampi riski sairastua sydän-
tauteihin, 2 tyypin diabetekseen, suolistosyöpiin sekä muistisairauksiin.

Psyykkiset vaikutukset: stressin väheneminen, auttaa
ymmärtämään omia arvoja sekä tunteitamme.

Sosiaaliset vaikutukset: yhteenkuuluvuuden tunne luontoon sekä
muihin ihmisiin kasvaa ja tulee voimaantumisen tunne.

Taloudelliset vaikutukset: vähentää sairaskäyntejä
Terveystieteiden osastolla sekä sairauslomat vähenevät.

Ota yhteyttä!

Noora Leppänen, NSHTS13B (noora.leppanen@edu.turkuamk.fi)
Hoitotyön koulutusohjelma