

Suomalaisen tie vie lähiluontoon

Suuri osa suomalaisista hoitaa terveyttään lähiluonnossa. Luontoon ohjaa asiakkaita moni terveydenhuollon ammattilainenkin, ja lähes kaikki haluaisivat tehdä niin, kertoo luonnon merkitystä ja hyödyntämistä kartoittava kysely. Mikä estää?

TEKSTI: *Tiina Vitikainen*



Omakohtaista kokemusta luonnon hyödyistä terveydelle on, mutta tutkittua tietoa en ole lukenut tai saanut koulutuksissa.

Kyselyyn vastannut lääkäri

Luonnon myönteiset vaikutukset osoittautuivat tunnetuiksi Allergia-, iho- ja astma-liiton ja sen kumppanin Uute Scientificin kansalaisille ja terveydenhuollon ammattilaisille tehdyssä kyselyssä.

Kansalaisten luontoterveyskokemuksissa ja -vaikutuksissa nousivat vahvasti esille rauhoittuminen ja rentoutuminen, liikunnan lisääntyminen huomaamattakin ja kunnon nousu. Lähes yhdeksän kymmenestä arvioi, että psyykinen sekä fyysinen hyvinvointi säilyi jonkin aikaa tai pitkään luonnossa vierailun jälkeen. Sosiaalisten vaikutusten, kuten yhdessä liikkumisen synnyttämän yhteenkuuluvuuden tunteen, osalta näin koki kaksi kolmesta.

Vieraampi oli ehdotus käsitteestä ”luontoterveys”, joka kuvaa lyhyesti, mutta kattavasti luonnon erilaisia hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia. Vastaajista puolet kokee, että sana on onnistunut. Joka kolmas koki toisin ja katsoi sanan viittaavan enemmän luonnon terveyteen.

USEITA TUNTEJA LÄHILUONNOSSA

Suurin osa kansalaisista pääsee luontoon alle kilometrin päässä kotoaan. Luontoterveyttä saadaan eniten kodin lähistön viheralueilta, metsistä ja puistoista. Niillä liikkuu vähintään kerran tai kaksi viikossa 76 prosenttia vastaajista, ja heistä useampi kuin joka toinen ainakin tunnin kerralla. Enemmistö vastaajista arvioi viettävänsä riittävästi aikaa luonnossa saadakseen hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia. Kun luontoaika jää alle tunnin, kasvaa ajan riit-

tämättömäksi kokevien määrä.

Vastaajat arvottavat lähiluonnon terveydelleen tärkeimmäksi. Suurin osa kansalaisista ja vielä useampi terveydenhuollon ammattilainen näkee, että kaupunkisuunnittelulla voidaan edistää luontoterveyttä ja kuntien tulisi huomioida tämä paremmin.

YMPÄRISTÖN TILA NÄHDÄÄN TERVEYSHAASTEENAKIN

Kolme neljästä kansalaisesta ja neljä viidestä ammattilaisesta vastaa, että luonnon monimuotoisuus edistää terveyshyötyjä. Ilmastonmuutos ja luontokato ovat väestön mukaan haaste erityisesti luonnon hyvinvoinnille, mutta enemmän kuin joka toinen on huolissaan myös omasta hyvinvoinnistaan.

Myös muut ympäristömuutokset nähdään haasteena luontoterveydelle. Luon-

non häviäminen ja pirstoutuminen, roskaantuminen sekä kemikalisoituminen ja ympäristömyrkyt nousevat sekä väestön että ammattilaisten vastausten kärkeen.

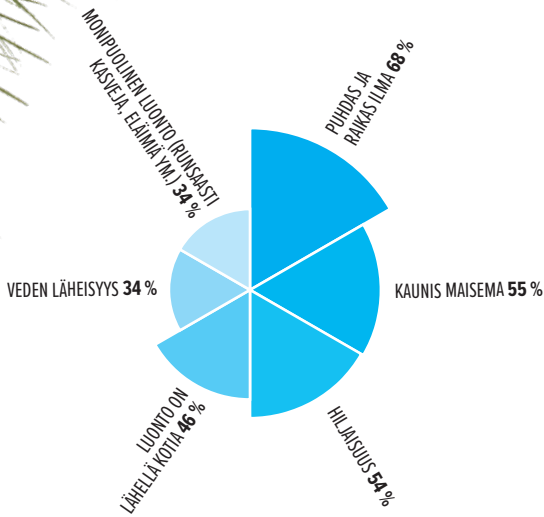
AMMATTILAISET HALUAVAT LUONTOTERVEYSTIETOA

Lähes kaikki ammattilaiset haluavat hyödyntää luonnon terveysvaikutuksia hoidossa. Käytännön työssä niin tekee selvästi harvempi: lääkäreistä kaksi kolmesta ja muista ammattilaisista kolme neljästä. Suurimpia esteitä ovat ajan niukkuus sekä erityisesti lääkärien mainitsema tutkitun tiedon ja näytön puute.

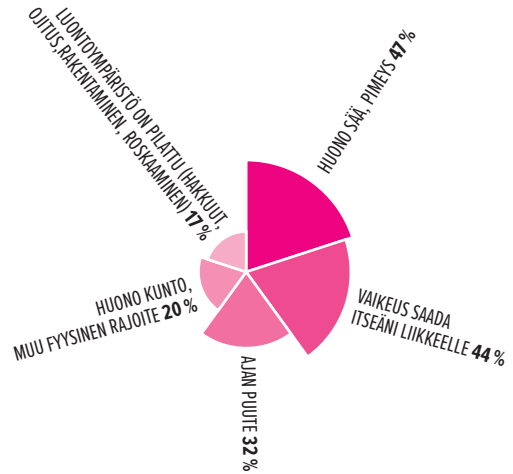
Useimmin ammattilaisten motiivina on ohjata asiakkaita liikkumaan ja oleilemaan luonnossa, koska se kohottaa elämänlaatua ja koetaan tärkeimmäksi tavaksi edistää luontoterveyttä. Tähän luontoterveyttä hyödyntävistä ammattilaisista asiakkaitaan ohjaa ja kannustaa kaksi kolmesta. Joka kymmenes kertoo luonnon terveysvaikutuksista.

Terveyttä voisivat lisäksi tarjota hoitolaitoksen yhteyteen perustettava terveysmetsä ja luonnon tuominen sisätiloihin. Kolmannes ammattilaisista on kiinnostunut hyödyntämään teknologiaa tuottamaan virtuaalista hyvinvointia heille, joiden pääsy luontoon on rajoittunut.

Vuodenvaihteessa 2022-2023 tehtyyn kyselyyn vastasi 1 117 kansalaista ja 422 terveydenhuollon ammattilaista, joista kaksi kolmesta oli lääkäreitä ja kolmannes hoitajia ja sosiaalialan työntekijöitä. ●



VIISI TÄRKEINTÄ LUONTOON LÄHTEMISEEN KANNUSTAVAA TEKIJÄÄ



VIISI TÄRKEINTÄ LUONTOON LÄHTEMISTÄ RAJOITAVAA TEKIJÄÄ

Kansalaiset, lääkärit ja muut terveydenhuollon ammattilaiset

Väittämiin kyllä vastanneet

Olen huomannut luontoterveyttä käsitteleviä juttuja verkkosivuilla	45%	47%	48%
Olen huomannut luontoterveyttä käsitteleviä artikkeleita tieteellisissä julkaisuissa	30%	35%	35%
Luontoterveyden tulisi olla enemmän esillä tiedotusvälineissä	65%	73%	75%
Luontoterveyden tulisi olla enemmän esillä terveydenhuollossa	69%	69%	73%
Luontoterveyttä pitäisi olla kaikkien saatavilla	84%	86%	83%

Väittämiin samaa tai täysin samaa mieltä vastanneet

Luontoterveydestä on tutkittua tietoa	54%	56%	54%
Maaperän mikrobit voivat suojata allergioilta ja muilta sairauksilta	67%	82%	78%
Luonnon monimuotoisuuden edistäminen edistää samalla terveyshyötyjä	74%	85%	87%
Luontoterveyttä voidaan edistää kaupunkisuunnittelulla	80%	88%	85%
Kuntien tulisi ottaa luontoterveys paremmin huomioon	73%	85%	87%
Suomalaisen maaperän ominaisuudet ovat erityisen terveyttä edistäviä	51%	32%	50%
Suomalaisen metsän ominaisuudet ovat erityisen terveyttä edistäviä	73%	71%	75%

Lääkärit ja muut terveydenhuollon ammattilaiset

Väittämiin kyllä vastanneet

HYÖDYNNÄTKÖ LUONNON TERVEYSVAIKUTUKSIA TYÖSSÄSI?

Activity	Kansalaiset	Lääkärit	Muut terveydenhuollon ammattilaiset
Sairauksien ennaltaehkäisyyn	33%	39%	53%
Sairauksien hoitoon	22%	18%	42%
Sairauksien kuntoutukseen	36%	28%	58%
Toimintakyvyn ylläpitoon	38%	46%	59%
Elämänlaadun kohentamiseen	45%	60%	67%
En	40%	25%	14%

HALUAISITKO HYÖDYNTÄÄ LUONNON TERVEYSVAIKUTUKSIA ENEMMÄN?

MISSÄ KANSANSAIRAUKSISSA NÄKISIT LUONTOTERVEYDEN ERITYISEN MERKITTÄVÄNÄ? VALITSE 3 TÄRKEINTÄ.

Allergiset sairaudet	48%	46%
Diabetes	14%	20%
Masennus	86%	86%
Muistisairaudet	30%	40%
Sydän- ja verenkiertosairaudet	44%	40%
Syöpäsairaudet	4%	10%
Tuki- ja liikuntaelinsairaudet	68%	65%
Tulehdukselliset suolistosairaudet	13%	12%
Muu	5%	3%

KANSALAISET LÄÄKÄRIT MUUT TERVEYDENHUOLLON AMMATTILAISET