

Terveysmetsätutkimus ja sen hyödyntäminen

Antti Tähkäpää, luontomatkailun asiantuntija

Hyvinkää 11.2.2019

Mikä on terveysmetsä?

Paikka, jossa luonnossa oleskelun hyvinvointihyötyjä voidaan kokea keskimääräistä enemmän.

Ekologisesti monimuotoinen, jotta siellä voidaan kokea metsän elvyttävyys ja terveydellisiä vaikutuksia



Miksi Hyvinkäälle?

- Hyvinkään matkailun kärkinä luonto- ja tapahtumamatkailu
- Hyvinkäällä lukuisia tuotteistettuja ulkoilureittejä retkeilyyn, pyöräilyyn ja ratsastukseen sekä 7 luontopolkua
- Terveysmetsäpolku täydentää reittiverkostoa
- Tavoitteena lisätä luontomatkailua ja alan liiketoimintaa
- Terveysmetsä keskellä Hyvinkäätä tuo myös asukkaille hyvinvointia



Terveysmetsätutkimuksen tavoitteet

- Selvittää ohjattujen hyvinvointi-palvelujen terveysvaikutuksia
- Auttaa terveysmetsäpolun rakenteen ja sisällön suunnittelussa
- Auttaa terveysmetsäpolun palvelujen kehittämisessä
- Lisätä Hyvinkään luontomatkailun imagoa

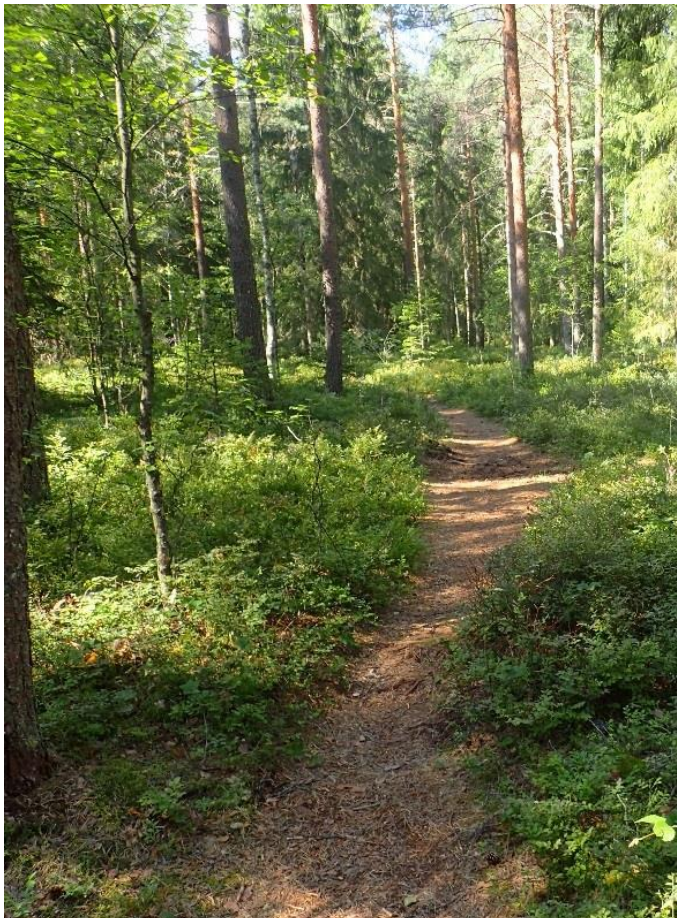


Tutkimusasetelma

Kesto: 5 viikkoa

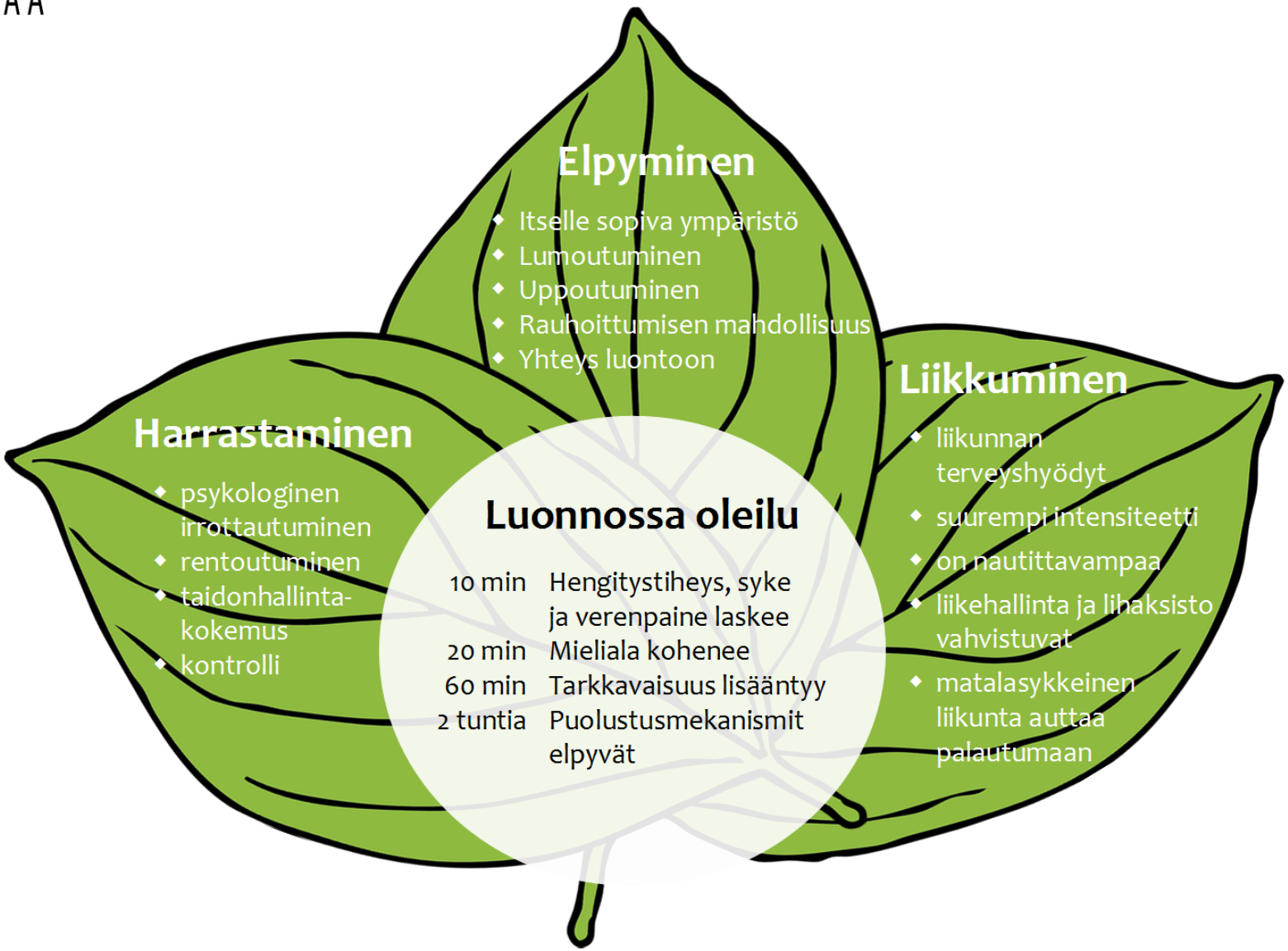
Tutkimusjoukko: 66 työntekijää

1. **Terveysmetsä**-ryhmä
   - Ohjattu retki kerran viikossa
2. **Omatoimiset ulkoilijat** –ryhmä
   - Omatoiminen retki kerran viikossa
3. **Kontrolli**ryhmä



HYVINKÄÄ

TERVEYTTÄ LUONNOSTA



Tutkimusmenetelmät ja tutkijat

1. **Firstbeat Hyvinvointianalyysi**
   - Teemu Peuraniemi, Jyväskylä yo
2. **KOLU-mittari**
   - Kirsi Salonen, Jyväskylän yliopisto
3. **Kyselytutkimus**
   - Laura Ryyppö, Laurea AMK



HYVINKÄÄ

FIRSTBEAT HYVINVOINTIANALYYSI

Muutos viidessä (5) viikossa	STRESSI-TASAPAINO	UNEN LAATU JA MÄÄRÄ	LIIKUNTA-AKTIIVISUUS
TERVEYSMETSÄ – ryhmä	-6 %	-6 %	**+4 %**
OMATOIMISET ULKOILIJAT –ryhmä	- 5 %	- 2 %	- 2 %
KONTROLLI -ryhmä	- 5 %	- 7 %	0 %

KOLU TUTKIMUS

Muutos viidessä (5) viikossa	KOETTU LUONTOYHTYES	KIIREEN TUNTU / NEGATIIVISET TUNTEET	
TERVEYSMETSÄ – ryhmä	Vahvistui (+++)	Väheni (-)	
OMATOIMISET ULKOILIJAT	Vahvistui (+)	Lisääntyi hieman (+)	
KONTROLLI -ryhmä	Ei muutoksia	Ei Muutoksia	

Palautekysely ohjatusta retkistä (n 36)

- Kokonaispalaute **4,36** (asteikko 1-5)
- Sopivin ajallinen kesto **1,5h** (voisi yhdistää pidempään retkeen)
- **Etukäteisperehdyttäminen** tärkeää, samoin **ohjaajan taidot ja ohjaajan läsnäolo**
- Suosittuja harjoitteita:
  - ✓ Keskittyminen aistimaan ympärillä olevaa, rauhoittuminen, hiljentymiset ja omat pohdinnat, vesi ja tuli tärkeitä elementtejä, oma fiilistely metsässä
- Vähemmän suosittuja harjoitteita
  - ✓ Omien tuntemusten kertominen vieraille ihmisille, pariharjoitteet

Osallistujien ajatuksia työterveyshuoltoon

Terveysmetsä-ryhmän osallistujista **76,5 %** näkisi hyödylliseksi yhdistää työterveyshuollon hyvinvoinnin tukipalveluna **terveysmetsäretket ja Firstbeat-analyysit.**

- ”Terveysmetsäretki auttaa pienellä kustannuksella irrottautumaan työympäristöstä ja vapauttaa ajatuksia muuhun. Toisaalta retki myös aktivoi työntekijää ja auttaa löytämään ns. matalan kynnyksen luontokokemuksen läheltä kaupunkiympäristöä.”
- ”Työhyvinvointiin "pakolliset" metsäkävelyt.”
- ”Jokainen saisi valita minä aamuna viikossa aloittaa aamun terveysmetsäretkellä. Retki kuuluisi työaikaan.”

Osallistujien ajatuksia työterveyshuoltoon

- ”Työterveyshuollon pitäisi olla ennalta ehkäisevää eikä sairaudenhoitoa. Tavoitteena ennalta ehkäisy toteutui tässä hyvin.”
- ”Lounastauolla metsään? Näin talvisin joutuu istumaan sisällä toimistossa valoisan ajan, miksei voisi tarjota mahdollisuutta ulkoilla työajalla?”
- ”Työyhteisöjen yhteiset metsäretket tai työterveys kokoaa ajoittain ryhmiä joihin suosittelee osallistujat tai vaihtoehtoisesti niihin voi itse ilmoittautua.”
- ”Ohjattuja retkiä esim. työuupumuksesta, unettomuudesta tai masennuksesta kärsiville.”
- ”Meillehän kuuluu ennaltaehkäisevä terveydenhuolto, tämä olisi juuri sitä.”

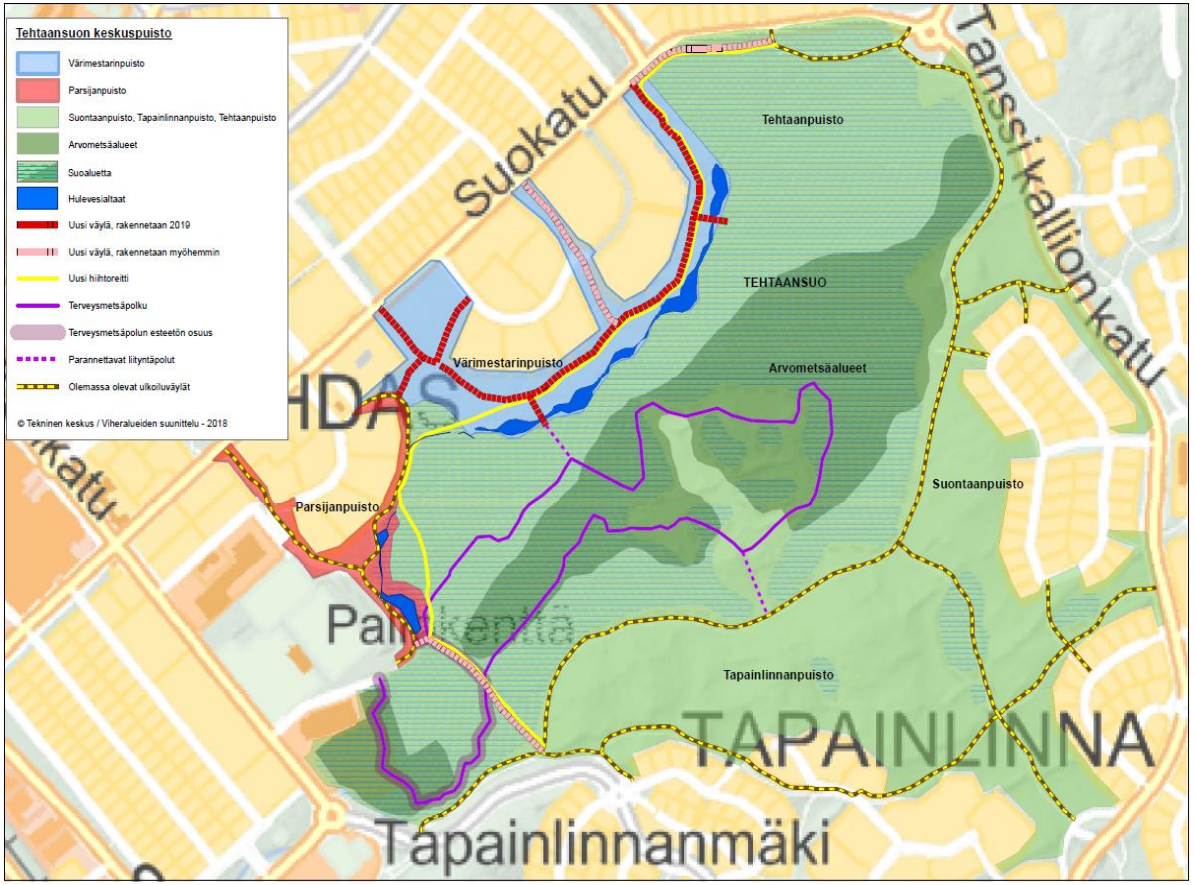
Terveysmetsäpolku Hyvinkäällä

Metsä 54 ha

Arvokkaiden luonto-kohteiden alue 21 ha

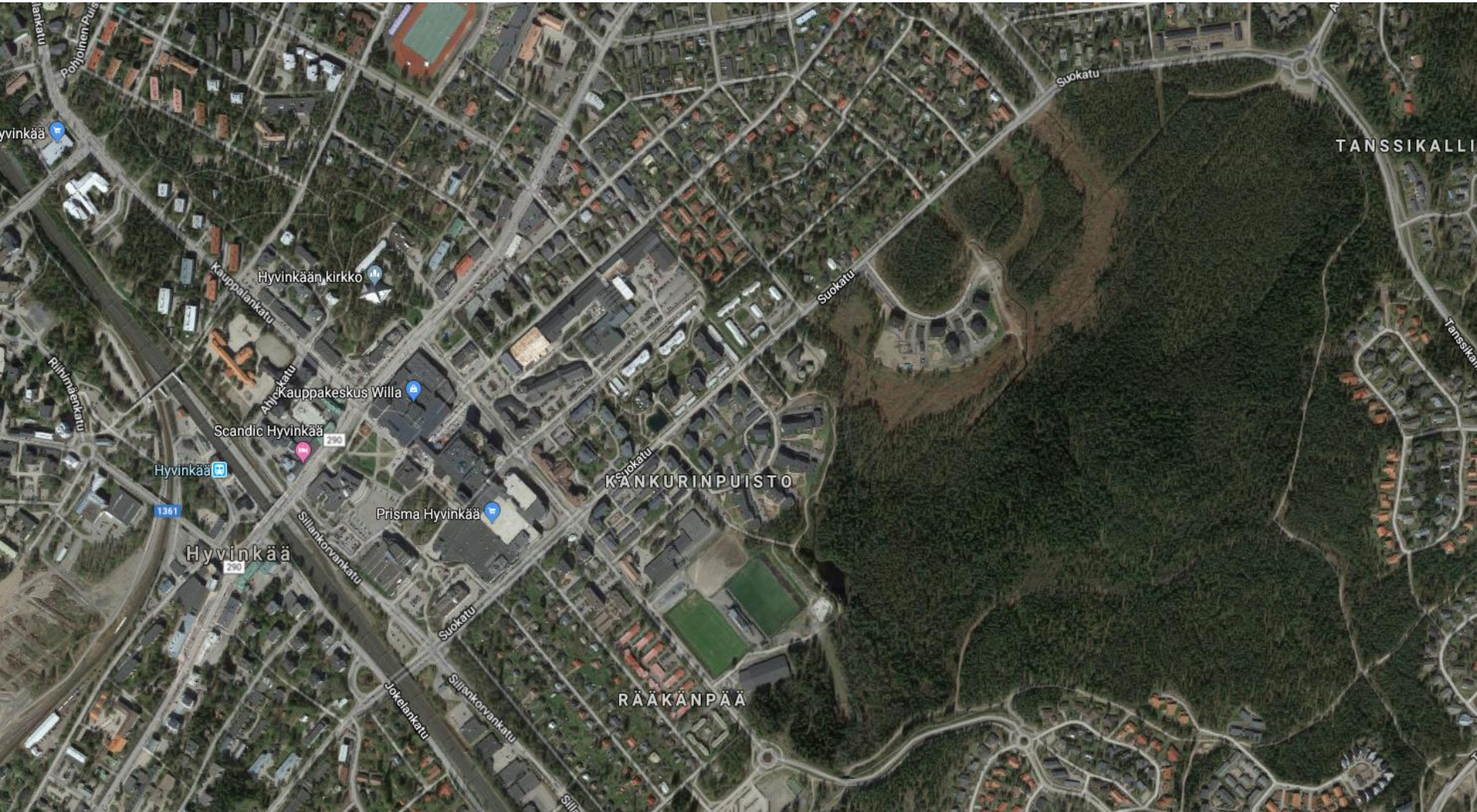
Terveysmetsäpolku 2,3 km, 0,9 km esteetöntä

Valmis toukokuussa 2019



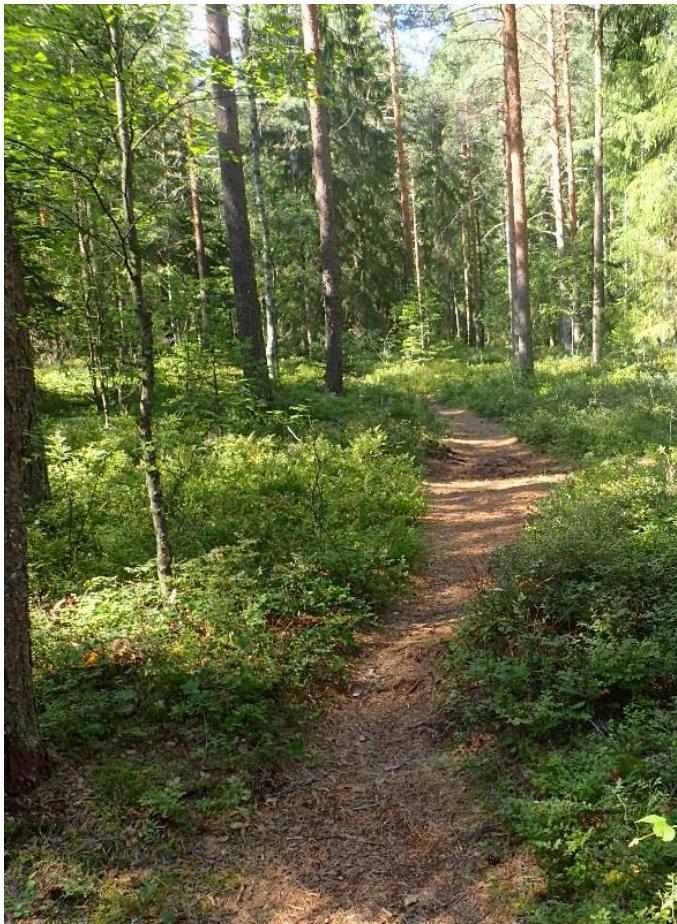
HYVINKÄÄ

Hyvinkään keskusta



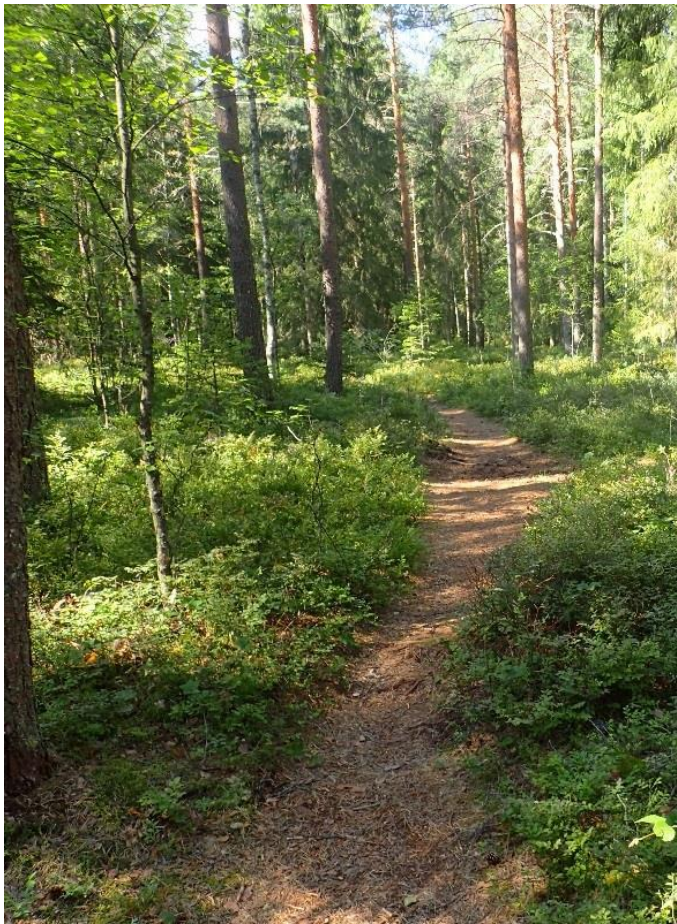
Suosituin malli terveysmetsäpolun toteuttamiseksi, Ryhmä 1 (70,6%)

- Polun alussa on monipuolinen infotaulu, joka kertoo ympäröivästä luonnosta sekä luonnon tarjoamista hyvinvointivaikutuksista.
- Kävijää motivoidaan aistimaan ja kokemaan luonnon hyvinvointivaikutuksia sekä kannustetaan omaehtoiseen luontoliikuntaan.
- Polulla on useita kohteita, joissa voi rauhoittua ja aistia luontoa haluamallaan tavalla, ilman ohjaavia tehtäviä.



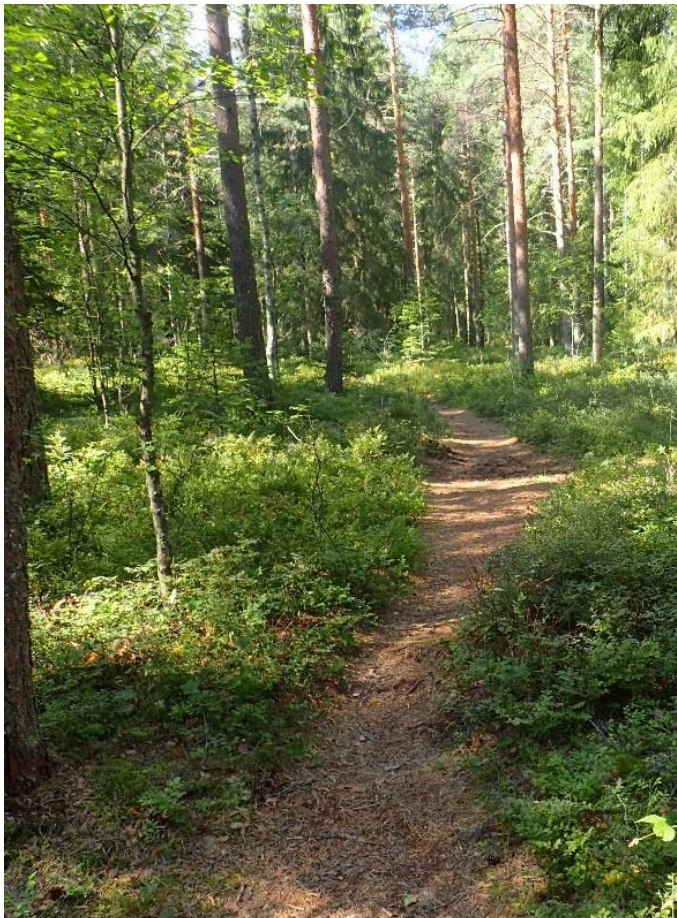
Suosituin malli terveysmetsäpolun toteuttamiseksi, Ryhmä 2 (57,9 %)

- Kävijää opastetaan konkreettisin esimerkein aistimaan ja kokemaan luontoympäristön sekä maiseman tarjoamia hyvinvointivaikutuksia.
- Lisäksi polulla olevat rastit antavat kattavaa yleistietoa ympäröivästä luonnosta, sen ekologiasta ja eliöstöstä.
- Polku tarjoaa myös fyysisiä rasitusta sisältäen portaita, epätasaista maastopohjaa sekä vaihtelevia maastomuotoja.



Kommentteja sisältöön

- ”Alkuun isompi infotaulu. Eri kohteilla voi olla kohdetauluja, mutta niiden ei tarvitse olla erityisen perusteellisia.”
- ”On hyvä että luontopolulla on tietoa ja ohjausta jotka tukevat polusta saatavia hyötyjä. Jokainen voi tarvittaessa ohittaa rastit mutta sellaiset ovat kuitenkin saatavissa.”
- ”Fyysinen suorittaminen ei ole terveysmetsäpolun tavoite.”
- ”Haluaisin, että luonto pysyisi luontona, ei liikaa ohjetauluja ja tehtäviä.”



Tutkimustulosten ja terveysmetsän hyödyntäminen matkailussa

- Terveysmetsän suunnittelussa
- Hyvinvointipalvelujen kehittämisessä
- Tuotteistettujen terveysretkien järjestämisessä
- Hyvinkään luontomatkailun markkinoinnissa niin kotimaan kuin ulkomaiden (etenkin Aasia) matkailijoille
- Hyvinvointikoulutuspalvelujen tarjoamisessa
- Kaupungin asukkaiden terveyden edistämiseen

