

Suvi Muhonen

METSÄN VAIKUTUKSET MS- POTILAAN HYVINVOINTIIN

Opinnäytetyö
Matkailun koulutusohjelma


joulukuu 2015




MAMK

University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

	Opinnäytetyön päivämäärä 11.12.2015
Tekijä(t) Suvi Muhonen	Koulutusohjelma ja suuntautuminen Matkailualan ko.
Nimeke Metsän vaikutukset MS-potilaan hyvinvointiin	
Tiivistelmä Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää metsän terveysvaikutuksia ja niiden vaikutuksia MS-potilaiden hyvinvointiin. Tutkimuskysymykseksi muotoutui: "Mikä käsitys MS-tautia sairastavilla on metsän terveys- ja hyvinvointivaikutuksista ja kuinka he ovat kokeneet ne osana elämäänsä?". Opinnäytetyöni teoreettinen viitekehys käsittelee metsän terveys- ja hyvinvointivaikutuksia sekä sisältää kuvauksen MS-taudista. Lisäksi käsitellään elpymistä, luontokokemuksen positiivista vaikutusta ihmiselle sekä metsää elvyttävänä ympäristönä. Käytännön tutkimus suoritettiin kvantitatiivisena kyselytutkimuksena. Kyselyä jaettiin MS-tautia sairastaville sähköpostitse Webropol-linkin kautta lokakuussa sekä Savonlinnan MS-kerhon tapaamisessa 6.10.2015. Kyselyssä oli monivalintakysymyksiä liittyen metsän terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin sekä lopussa yksi avoin kysymys liittyen MS-tautia sairastavien metsän käyttöön. Kyselyyn vastasi yhteensä seitsemän henkilöä. Tutkimuksen vastaaja oli tyypillisimmin 40-60-vuotias nainen, joka oli sairastanut MS-tautia 15-20 vuotta. Suurin osa vastaajista kertoi liikkuneensa metsässä paljon pienestä pitäen. Hieman yli puolet vastaajista kertoi, että heidän suhteensa metsään on tärkeä osa sitä mitä he ovat, ja että metsä on tärkeä osa heidän hyvinvointiaan. Suurin osa vastaajista kertoi rauhoittuneensa ja keskittymiskykynsä lisääntyneen sekä kuvasi elpyneensä ja rentoutuneensa metsässä. Hieman yli puolet vastaajista koki fyysisen hyvän olonsa lisääntyneen metsässä käytyään. Kyselystä kävi ilmi, että MS-tautia sairastavat kokivat metsän terveys- ja hyvinvointivaikutukset selkeästi osana elämäänsä. Viimeisestä monivalintakysymyksestä ilmeni myös, että suurin osa vastanneista MS- potilaista haluaisi, että Neuroyhdistys järjestäisi yhteisiä retkiä metsään.	
Asiasanat (avainsanat) Metsän terveysvaikutukset, MS-tauti, elpyminen	
Sivumäärä 43 + 9	Kieli suomi
Huomautus (huomautukset liitteistä)	
Ohjaavan opettajan nimi Ismo Glad	Opinnäytetyön toimeksiantaja Metsähallitus

DESCRIPTION

 <p style="font-size: 24pt; font-weight: bold; margin: 0;">MAMK</p> <p style="margin: 0;">University of Applied Sciences</p>	<p>Date of the bachelor's thesis</p> <p>11.12.2015</p>
<p>Author(s)</p> <p>Suvi Muhonen</p>	<p>Degree programme and option</p> <p>Degree programme in Tourism</p>
<p>Name of the bachelor's thesis</p> <p>The effects of the forest on MS-patients wellbeing</p>	
<p>Abstract</p> <p>The aim of this bachelor's thesis was to find out what are the health effects of the forest and their impacts on MS-patients well-being. My research question is: " What understanding MS-patients have about the forest's health- and wellbeing effects and how they have experienced those in their life? ".</p> <p>The theoretical framework of this thesis is about the health- and wellbeing effects of the forest and includes a description of the multiple sclerosis. In addition this study explores recovery, the positive effect of the forest on a human and discusses forest as an invigorating district.</p> <p>The research was carried out with a quantitative survey. Questionnaires were given to the MS-patients by e-mail through Webropol- link in October 2015 and at the meeting of Savonlinna Multiple sclerosis-club 6.10.2015. The questionnaires included multiple choice questions about the forest's health- and wellbeing effects and in the end of the query there was one open-ended question about how MS-patients utilise the forest. There were seven respondents.</p> <p>A typical respondent of the query was a 40-60 years old woman, who has had Multiple sclerosis about 15-20 years. The major part of the respondents, told that they have strolled much in the forest since their childhood. A bit more than a half of the respondents told that their relation with the forest is an important part of what they are and that the forest is an important part of their well-being. The major part of the respondents told that they felt tranquility and their concentration had increased and they described they recovered and relaxed in the forest. A bit over a half of the respondents experienced their physical good condition increased after being in the forest. It turned out in the query that the MS-patients experienced the health- and wellbeing effects of the forest clearly as a part of their life. The last multiple choice question revealed that a major part of the respondents would like to have group excursions to the forest organized by the Neural Alliance.</p>	
<p>Subject headings, (keywords)</p> <p>the health effects of the forest, Multiple sclerosis, recovery</p>	
<p>Pages</p> <p>43 + 9</p>	<p>Language</p> <p>Finnish</p>
<p>Remarks, notes on appendices</p>	
<p>Tutor</p> <p>Ismo Glad</p>	<p>Bachelor's thesis assigned by</p> <p>Metsähallitus</p>

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
1.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	3
1.2	Menetelmät	3
2	MS-TAUTI.....	7
3	METSÄN TERVEYSVAIKUTUKSET	10
4	METSÄSTÄ TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA	12
5	ELPYMINEN.....	16
6	METSÄN TERVEYSVAIKUTUKSET JA MS-TAUTI.....	20
7	METSÄSTÄ ELÄMYKSIÄ	21
8	KYSELYN TULOKSET	23
9	POHDINTA	37
	LIITTEET	
	1 Kyselyn saate	
	2 Kysely metsän terveysvaikutuksista	

1 JOHDANTO

Suomi on metsien ja järvien maa. Suomen pinta-alasta on valtaosa metsätalousmaata ja vesistöjä. Metsien merkitys suomalaisille on ollut suuri etenkin sieltä saatavan raaka-puun sekä keräilytuotteiden kautta. Viime aikoina metsän rooli suomalaisten terveyden ja hyvinvoinnin hoitamisessa on kasvanut. Metsien positiiviset vaikutukset suomalaisten fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen terveyteen ovat korostuneet.

Olen itse viihtynyt aina metsässä, oli kyseessä sitten lenkkeily, retki, lumikenkäily tai vaikkapa puuntaimien istutus. Etenkin stressaavan tai rasittavan päivän jälkeen metsän hiljaisuus, puiden havina ja vihreys rauhoittavat mieltä ja antavat voimaa jaksamiseen. Metsän käyttö monipuolisesti erilaiseen virkistäytymiseen olisi suotavaa kaikille, jotta saisimme taltutettua nyky-yhteiskunnan terveys- ja hyvinvointihaasteita, kuten istuvan elämäntavan, ylipainon yleistymisen ja mielenterveysongelmien lisääntymisen. Opinnäytetyöni aihetta pohtiessani tiesin, että haluan sen liittyvän jotenkin metsään. Myöhemmin, parin mutkan kautta aiheeksi kehkeytyikin metsän terveysvaikutusten tarkasteleminen MS-potilaiden kannalta. Sittemmin otin yhteyttä Metsähallitukseen, ja heiltä ilmeni kiinnostusta aiheeseen.

Kasvaneesta elintasosta huolimatta kehittyneissä maissa voidaan monilla terveystaiteilla arvioituna entistä huonommin. Yhä suuremmalla osalla väestöstä on vakavia terveysongelmia, joiden taustalla on usein henkinen uupuminen, ylipaino sekä liian vähäinen liikunta. Stressiin ja fyysisen kunnon heikkenemiseen liittyvät sairaudet ovat yhä merkittävämpi syy työpoissaoloihin ja psyykkiseen sairastamiseen. Kaupungistuminen, autoistuminen ja moderni informaatiotekniikka vaikuttavat väestön elintapoihin ja liikkumiseen. Terveystieteiden ja liikuntasektorilla tarvitaan keinoja kansalaisten liikunnan lisäämiseen ja muuhun terveyttä edistävään käyttäytymiseen.

(Tyrväinen ym. 2014, 48.)

Metsäliikunta on oiva ratkaisu kansanterveyden ongelmiin, joita ovat esimerkiksi liikunnan vähentyminen, istuva elämäntapa ja lihavuuden yleistymisen sekä näihin kytkeytyvät riskit sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, mielenterveyshäiriöihin sekä tyypin 2 diabetekseen. Talousmetsät, kansallispuistot ja muut luontokohteet ovat yhdenvertainen ja edullinen liikuntapaikka kaikille. Reittejä riittää monien tuhansien kilometrien verran, ja osa niistä sopii myös pyörätuolin tai lastenvaunujen kanssa kul-

jettaviksi. Metsässä voi toki liikkua myös esimerkiksi kiipeillen, pyöräillen, meloen tai suksilla, lähteä erälle, tai liikkua lumikenkäillen, kuten kuvassa 1 näkyy. Metsähallituksen verkkopalvelut ja luontokeskukset auttavat retkien suunnittelussa. (Metsähallitus 2015c)



KUVA 1. Metsässä voi liikkua esimerkiksi lumikenkäillen. (Mustonen 2013)

NOCTURNE

Ruislinnun laulu korvissani
 tähköpäiden päällä täysi kuu;
 kesä-yön on onni omanani,
 kaskisavuun laaksot verhouu.
 En ma iloitse, en sure, huokaa;
 mutta metsän tummuus mulle tuokaa,
 puunto pilven, johon päivä hukkuu,
 siinto vaaran tuulisen, mi nukkuu,
 tuoksut vanamon ja varjot veen;
 niistä sydämeni laulun teen.

(Eino Leino 1903)

1.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on tutkia, kuinka metsä vaikuttaa MS-potilaiden hyvinvointiin. Toimeksiantajana on Metsähallitus, vuonna 1859 perustettu valtion liikelaitos, joka tuottaa luonnonvara-alan palveluja monipuoliselle asiakaskunnalle kansalaisista suuryrityksiin. Metsähallituksen hallinnassa on noin 12,5 miljoonaa hehtaaria valtion omistamia maa- ja vesialueita. Toiminta perustuu valtion maa- ja vesialueiden asiantuntevaan ja yhteistyöhakuiseseen käyttöön. Metsähallitus hoitaa valtion maita ja vesiä. Metsähallituksen vastuulla on näiden alueiden hoitaminen ja käyttäminen niin, että ne hyödyttäisivät mahdollisimman paljon suomalaista yhteiskuntaa. Metsähallituksen luontopalvelut - tulosalue vastaa Suomen luonnonsuojelualueista ja niiden luonto- ja kulttuuriympäristöjen hoidosta. Luontopalvelujen hoidossa ovat mm. Suomen kaikki kansallispuistot, luonnonpuistot ja valtion retkeilyalueet sekä Lapin 12 laajaa erämaa-aluetta ja suurin osa Suomen yleisistä vesialueista. Luontopalvelut tuottaa peruspalvelut retkeilijöille, kalastajille ja metsästäjille, jotta luonto olisi kaikille helppo ja innostava retkikohde. (Metsähallitus 2015b; Kajala 2015)

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, minkälaisia koettuja hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia erilaiset metsässä liikkumismuodot tarjoavat MS-tautia sairastavalle sekä tuottaa tietoa siitä, millaisen luontoympäristön koetaan ulkona liikuttaessa tuottavan myönteisiä tai kielteisiä hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia. Tutkimuksessa tarkastellaan etenkin ulkoilun pitkäkestoista vaikutusta koettuun hyvinvointiin ja terveyteen sekä arvioidaan MS-tautia sairastavien kokemia metsän hyvinvointivaikutuksia.

1.2 Menetelmät

Tutkimus voidaan tehdä käyttäen sekä kvantitatiivista eli määrällistä että kvalitatiivista eli laadullista menetelmää. Kvantitatiivista tutkimusta voidaan nimittää myös tilastolliseksi tutkimukseksi, sillä määrällinen tutkimus perustuu mittaamiseen, jonka tuloksena syntyy lukuarvoja sisältävä havaintoaineisto, jota analysoidaan tilastollisin analyysimenetelmin. Kvantitatiiviseen tutkimukseen liittyvä haastattelututkimuksen perusmuoto on strukturoitujen kysymysten esittäminen satunnaisesti valitulle otokselle. Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla selvitetään lukumääriin ja prosenttiosuuksiin liittyviä kysymyksiä. Kvalitatiivisessa tutkimusperinteessä voidaan käyttää myös

haastattelua tiedonkeruumuotona. Tuolloin kyseessä on kuitenkin enemmän tai vähemmän avointen kysymysten tai keskusteluteemojen esittämisestä valituille yksilöille tai ryhmille. Kvalitatiivinen tutkimus auttaa ymmärtämään tutkimuskohdetta (esim. yritys tai asiakas) ja selittämään sen käyttäytymisen ja päätösten syitä (Heikkilä 2014.)

Kuten aiemmin mainitsin, yleensä kvantitatiivisessa tutkimuksessa strukturoidut kysymykset esitetään satunnaisesti valitulle otokselle, kun taas kvalitatiivisessa tutkimuksessa esitetään usein avoimia kysymyksiä valituille yksilöille tai ryhmille (Heikkilä 2014.)

Määrällisessä tutkimuksessa on kriittisiä pisteitä, joiden jälkeen ei voi enää palata edeltäviin vaiheisiin. Laadullisessa tutkimuksessa sen sijaan ei ole kriittisiä pisteitä, vaan tulkinta jakautuu koko tutkimusprosessin ajalle. Määrällisessä tutkimuksessa oleellista on aineiston totuudellisuus, kun taas laadullisessa tutkimuksessa aineiston totuudellisuudella ei ole merkitystä (Heikkilä 2014.)

Numeraalinen havaintomatriisi, johon aineisto on tiivistetty ja johon analyysi kohdistuu, kuuluu aina määrälliseen tutkimukseen. Määrällinen tutkimus perustuu kohteen kuvaamiseen ja tulkitsemiseen tilastojen ja numeroiden avulla. Määrällisessä tutkimuksessa tutkija pyrkii keräämään itselleen empiiristä havaintoaineistoa ja sitä tarkastelemalla pyrkii ymmärtämään jotakin yhteiskunnallista ilmiötä (Heikkilä 2014.)

Yksi kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen tutkimuksen oleellisimmista eroista on: kvantitatiivinen tutkimus vastaa kysymyksiin Mikä?, Missä?, Paljonko? ja Kuinka usein? ja kvalitatiivinen tutkimus taas vastaa kysymyksiin Miksi?, Miten? ja Millainen?. Lisäksi kvantitatiivisessa tutkimuksessa on yleensä numeerisesti suuri, edustava otos kun taas kvalitatiivisessa tutkimuksessa on suppea, harkinnanvaraisesti koottu näyte ja kvantitatiivisen tutkimuksen tuloksia kuvataan numeerisen tiedon pohjalta kun kvalitatiivisen tutkimuksen tuloksia pyritään ymmärtämään ns. pehmeän tiedon pohjalta (Heikkilä 2014.)

Kvalitatiiviset ja kvantitatiiviset tutkimusmenetelmät voivat myös täydentää toisiaan. Laadullista tutkimusta voidaan lisäksi käyttää määrällisen tutkimuksen esikokeena testaamaan aiottujen mitattavien seikkojen tarkoituksenmukaisuutta ja mielekkyyttä,

sillä voidaan testata esimerkiksi kyselylomakkeen keskeisiä käsitteitä. Laadullinen tutkimus laajentaa ja syventää kvantitatiivisen analyysin numeerisia tuloksia esimerkiksi haastatteluaineistojen avulla (Vilpas 2015.)

Opinnäytetyöni tutkimusta tehdessä olisi hyvä vastata metsän terveysvaikutuksia koskeviin kysymyksiin mikä?, paljonko? ja kuinka usein?. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa vastataan noihin kysymyksiin, joten kvantitatiivinen kysely on hyvä vaihtoehto. Lisäksi kvantitatiiviselle tutkimusmenetelmälle tyypilliset strukturoidut kysymykset ovat toimivia, kun halutaan selvittää kuinka monta prosenttia vastaajista on metsän terveysvaikutuksia koskevista väitteistä samaa mieltä.

Tarkastellessa erityyppisten haastatteluiden ja kyselyiden ominaisuuksia esimerkiksi kvantitatiivisen internet-kyselyn vastausprosentti riippuu kohdejoukosta kun taas esimerkiksi henkilökohtaisen haastattelun vastausprosentti on yleensä korkea. Mutta sitten esimerkiksi henkilökohtaisessa haastattelussa haastattelijoiden tarve on suuri, kun verkkokyselyyn niitä ei tarvita. Internet-kyselyssä haastattelijan vaikutusta vältetään, kun henkilökohtaisessa haastattelussa haastattelijan vaikutus on suuri. Vastausten saanti on nopeaa internet-kyselyssä, henkilökohtaisessa haastattelussa melko nopeaa. Henkilökohtaisessa haastattelussa pitkän kyselylomakkeen käyttömahdollisuus on hyvä, kuten verkkokyselyssäkin, mutta verkkokyselyssä kato lisääntyy kysymysten määrän lisääntyessä. Henkilökohtaisessa haastattelussa arkaluontoisten kysymysten käyttömahdollisuus on huono, sen sijaan internet- kyselyssä niiden käyttömahdollisuus on hyvä. Avointen kysymysten käyttömahdollisuus on hyvä henkilökohtaisessa haastattelussa, mutta verkkokyselyssä niihin jätetään helposti vastaamatta. Henkilökohtaisessa haastattelussa vastausten tarkkuus on hyvä, mutta internet- kyselyssä se on kyseenalainen. Verkkokyselyssä ei ole välttämättä mahdollista tietää, että kuka on vastannut, kun taas henkilökohtaisessa haastattelussa henkilöllisyyden selvittämisen mahdollisuus on hyvä. Sekä internet-kyselyssä että henkilökohtaisessa haastattelussa oheismateriaalin käyttömahdollisuudet ovat hyvät (Heikkilä 2014.)

Mielestäni kvantitatiivinen internet-kysely on toimivampi kuin kvalitatiivinen haastattelu opinnäytetyössäni. Sillä tarvitsen opinnäytetyöhöni tilastoja, joiden pohjalta voin tehdä päätelmiä MS-tautia sairastavien näkemyksistä ja kokemuksista metsän terveys- ja hyvinvointivaikutuksista. Internetin kautta tehtävä kysely on hyvä vaihtoehto, sillä

tuolloin jokainen kyselyyn vastaaja voi valita vapaasti, että milloin vastaa kyselyyn. Lisäksi strukturoidut kysymykset helpottavat tilastojen tekoa.

Tässä opinnäytetyössä käytetään kvantitatiivista tutkimusta. Valitsin kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimustavan, koska kyselyn kysymykset ovat pääasiassa strukturoituja eli kysymysten vastausvaihtoehdot ovat tarkasti etukäteen rakennettuja. Lisäksi tutkimuksen aineisto on yksiselitteisempää, kuten kvantitatiivisessa tutkimuksessa kuuluu olla. Opinnäytetyöhöni liittyy kysely, joka teetettiin MS-potilaille ja se on aineiston keruumenetelmä. Kysely lähetettiin 22 MS-tautia sairastavalle henkilölle, jotka käyvät Savonlinnan MS-kerhossa kuukausittain. Aineisto kerättiin lokakuussa 2015 sähköpostikyselynä sekä kirjallisesti täytettävänä lomakkeina. Laatimaani kyselyyn kuuluu ainoastaan yksi avoin kysymys, muiden ollessa strukturoituja kysymyksiä. Kysely on retrospektiivinen eli se perustuu aikaisempiin tapahtumiin eli MS-potilaiden kokemuksiin metsästä (Tilastokeskus 2015a; Tilastokeskus 2015b.)

Käyttämäni kvantitatiiviseen tutkimukseen tarvittavat tiedot voidaan hankkia erilaisista muiden keräämistä tilastoista, rekistereistä tai tietokannoista tai tiedot kerätään itse. Kuitenkin oman aineiston kerääminen on empiirisessä tutkimuksessa varsin tavallista. Minä käytin opinnäytetyössäni itse kerättyä aineistoa (Heikkilä 2014.)

Kysely koostui kvantitatiiviselle tutkimukselle tyypillisesti suurimmaksi osaksi strukturoiduista monivalintakysymyksistä, sekä lopuksi oli yksi avoin kysymys. Kysely tehtiin MS-tautia sairastaville koska näin pyrittiin hahmottamaan MS-tautia sairastavien näkemyksiä metsän terveys- ja hyvinvointivaikutuksista. Havaintoaineistoa tarkastelemalla pyrin ymmärtämään metsän terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. Lisäksi pyrin tekemään yleistyksiä keräämästäni havaintoaineistosta. (Liite 2.)

Kysymykset ovat suurimmaksi osaksi muokattuja Metsähallituksen tutkimuksesta Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista (Kaikkonen ym. 2014). Kysymykset vastasivat niin hyvin kirjoittajan näkemyksiä kysymyksistä, että ne sopivat todella hyvin opinnäytetyön kyselyyn metsän terveys- ja hyvinvointivaikutuksista. Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista on ensimmäinen suomalainen tutkimus, jossa on selvitetty suojelualueilla käyntien vaikutuksia kävijöiden kokemaan sosiaaliseen, fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Pyrin itse samaan opinnäytetyössäni. (Kajala ym. 2014)

Kyselyyn vastaajat ovat Savonlinnan alueen MS-kerhon (Neurokerhon) jäseniä/ vaki-tuisia kävijöitä. Kerroin opinnäytetyöstäni ja mahdollisesta kyselystä kerhon tapaami- sessa syyskuussa. Minun mukaanni tuolloin syyskuussa kerhon tapaamisessa oli sii- henastinen opinnäytetyöni, jonka laitoin kiertoon kerholaisille, jotta he voisivat tutus- tua opinnäytetyöhöni ja sen aiheeseen. Opinnäytetyöni herätti paljon kiinnostusta ja jäsenet olivat innostuneita kyselyyn vastaamisen mahdollisuudesta.

Kysely suoritettiin sähköpostitse sekä 6.10. annetuilla kirjallisilla kyselyillä. Lisäksi vierailin yhden MS-tautia sairastavan kotona, milloin hän vastasi kirjalliseen kyse- lyyn. MS-kerhon jäsenille lähti Webropol-linkki kyselyyn ja sen mukana saate (liite 1), jossa kerrottiin hieman opinnäytetyön taustasta ja mihin tutkimustuloksia käyte- tään. Lisäksi kerroin että suositeltava aika kyselyyn vastaamiseen on noin 15 minuut- tia, koska testasin itse vastata kyselyyn ja ehdin siinä ajassa vastata kysymyksiin. Vas- taamisaikaa annettiin sähköpostitse annetuille kyselyille 5.-19.10.2015.

2 MS-TAUTI

MS-tauti eli multipeliskleroosi on keskushermoston eli aivojen ja selkäytimen saira- us, joka vaikuttaa liikunta- ja toimintakykyyn. Kyseessä on autoimmuunitauti, jossa elimistö hyökkää omaa hermostoa vastaan muodostamalla vasta-aineita. MS-taudissa vasta-aineet kohdistuvat aivojen valkean aineen hermohaarakkeita vastaan.

Taudin oireet johtuvat aivojen, selkäytimen ja näköhermon demyelinisaatioista eli paikallisista tulehdusmuutoksista. Demyelinaatiossa hermojen tuoja- tai viejähaarak- keita ympäröivä eristekerros, myeliiniproteiinivaippa, vaurioituu paikallisen tulehdus- prosessin myötä. Siitä johtuvat oireet ovat hyvin vaihtelevat ja riippuvat siitä, missä keskushermoston osassa demyelinisaatiopesäkkeet sijaitsevat. Oireita esiintyy eri puo- lilla kehoa, sillä tulehduspesäkkeitä voi olla monissa paikoissa keskushermostossa (Duodecim Terveyskirjasto 2015.)

Yleisimmät ensimmäiset oireet ovat näön hämärtyminen toisessa silmässä ja tavalli- sesti raajojen tuntoaistin häiriintyminen, joka ilmenee puutumisenä tai outoina tunte-

muksina. Lisäksi voi esiintyä jonkin raajan tai raajojen lihasheikkoutta, kaksoiskuvia, tasapainovaikeutta, huimausta, puhehäiriöitä, suolen ja virtsarakon toimintahäiriöitä sekä uupumusta. (Duodecim Terveyskirjasto 2015.)

Oireissa on tyypillistä aaltomaisuus, kun syntyy uusia oireita, jotka sitten taas väistyvät tai vanhat oireet pahenevat välillä. Tämä johtuu uusien tulehduspesäkkeiden muodostumisesta ja niiden sammumisesta korjaantumisen tai arpeutumisen myötä. Voireiden korostuminen liittyy usein hiljattain sairastettuun tulehdukseen, kuten flunssaan tai virtsatulehdukseen. Puhutaan varsinaisesta taudin pahenemisvaiheesta, mikäli vanhojen oireiden selvä paheneminen tai uuden tyyppisten oireiden ilmaantuminen tapahtuu vasta pari viikkoa sairastetun tulehduksen jälkeen. Pahenemisvaiheet ovat yleisimpiä taudin alkuvaiheessa (Duodecim Terveyskirjasto 2015.)

Aaltomaisessa taudissa vuosien aikana pahenemisvaiheet tavallisesti jäävät pikku hiljaa pois ja tilalle tulee hidas mutta tasainen heikentyminen liikunta- ja toimintakyvyssä. Taudista on myös toisenlainen muoto, jossa tasaista heikentymistä liikuntakyvyssä tapahtuu heti taudin toteamisesta asti. Tämä muoto on selvästi harvinaisempi. Tunnetaan vielä myös hyvin vähäoireinen MS-tauti, joka saattaa aiheuttaa vaikkapa vain yhden pahenemisvaiheen koko elämän aikana. MS-tauti on näin ollen hyvin monimuotoinen. Kannattaa kuitenkin muistaa, että suurella osalla MS-potilaista tauti on melko vähäoireinen eikä juuri vaikuta normaalielämään sairastumisen jälkeen moniin vuosiin. Tauti ei myöskään oikeastaan lyhennä elinikää muutamia harvinaisia, hyvin vaikeita tilanteita lukuun ottamatta (Duodecim Terveyskirjasto 2015.)

Hyvät elämäntavat, liikunta ja terveellinen ruokavalio ovat tärkeitä myös MS-tautia sairastaville. Terveelliset ruokatottumukset tukevat sairauden kanssa selviytymistä ja ehkäisevät fyysisen aktiivisuuden vähenemisen mukanaan tuomia sairauksia mm. aikuistyyppin diabetesta. Siksi MS-diagnoosin saaminen on oikea hetki tarkistaa ruoka- ja liikuntatottumuksia. Infektiot pahentavat MS-taudin oireita ja voivat laukaista pahenemisvaiheita. Säännöllinen liikunta, monipuolinen ravinto ja hyvä hygienia ehkäisevät infektioita (Neuroliitto 2015a.)

"Säännöllinen liikunta kohottaa mielialaa, vaikka se olisi kevyttäkin. Siksi kannattaa lähteä liikkeelle vaikka vain vähän. MS-tautiin sairastuneet voivat harrastaa melkein

kaikkia liikuntalajeja, mutta liikuntaharrastus tulee tarvittaessa soveltaa sairauden mukanaan tuomiin rajoituksiin ja muutoksiin. Harjoittelussa tulee huomioida liikkujan yksilölliset ominaisuudet, kuten sairauden aste, oireet, fyysinen kunto ja mitä lajeja on aikaisemmin harrastanut"(Neuroliitto 2015a.)

MS-tautia hoitaessa tulee ottaa huomioon hyvät elämäntavat, liikunta ja terveellinen ruokavalio. Liikunta on tärkeää, koska sillä voidaan jopa ehkäistä fatiikkia eli vaikeaa väsymystä ja uupumusta, joka on yksi MS-taudin yleisimmistä oireista. Hyvät elämäntavat ovat tärkeitä, sillä esimerkiksi sosiaalinen kanssakäyminen on hyvin tärkeää muun muassa mielenterveyden vuoksi. Mielenterveys kulkee käsikädessä fyysisen hyvinvoinnin kanssa, eli mikäli mielenterveys on huonolla tolalla, on hyvin todennäköistä, että se heijastuu fyysiseenkin hyvinvointiin. Itselläni oli aikoinaan mielenterveyden kanssa hieman hankaluuksia eräänä kesänä. Sittemmin kun asiat alkoivat olla hyvin, oireili syksyllä MS-tautikin ja minulle tuli melko paha MS-taudin pahenemisvaihe. On hyvin todennäköistä, että tuo mielenterveyden horjahdus heijastui MS-tautiini. Lisäksi MS-tauti monesti aiheuttaa henkisiäkin oireita, sillä monesti vastasairastunut saattaa vaipua masennukseen tms. tajutessaan tilanteen vakavuuden ja säikähtäessään todellisuutta.

Mielen virkeys on korvaamattoman tärkeää ja se auttaa jaksamaan arjessa eteenpäin niin sairastunutta kuin tervettäkin. Mutta MS-tautia sairastavan riski sairastua mielenterveydellisiin sairauksiin on suurempi, mikä korostaa mielenvirkeydestä huolehtimisen tärkeyttä. Se, että tajuaa ettei kykene enää samaan kuin ennen, voi monestikin saada ihmisen vaipumaan synkkyyteen.

MS-tautia sairastaville järjestetään kuntoutusta monesti luonnon läheisyydessä, missä kuntoutuja voi rauhoittua, pitää huolta fyysisestä kunnostaan ja nauttia luonnosta. Esimerkiksi Savonlinnan Punkaharjulla kuntoutuskeskus Kruunupuistossa järjestetään kuntoutuskursseja MS-tautia sairastaville. Kruunupuisto sijaitsee aivan Punkaharjun harjualueen läheisyydessä upeiden maisemien ja näköalojen ympäröimänä(Kruunupuisto 2015.)

"Neuroliitto järjestää sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskursseja. Niiden tavoitteena on löytää voimavaroja arkeen ja itsestä huolehtimiseen. Osa kursseista on suunnattu

pariskunnille tai perheille, jotta läheisetkin saavat tietoa sairaudesta ja tilaisuuden keskustella sairastumisen merkityksestä" (Neuroliitto 2015b.)

Sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskurssit ovat avainasemassa, jotta MS-tautia sairastava saa enemmän voimavaroja arkeen ja pystyy huolehtimaan itsestään paremmin. Kun MS-potilas on saanut tietoa, vertaistukea ja voimia jokapäiväiseen elämään, pystyy hän selviämään arjesta paremmin. Lisäksi kun esimerkiksi puoliso tai vaikkapa äiti on kurssilla mukana, saavat hekin vertaistukea ja tietoa läheisen sairaudesta. Itse olen ollut 17 vuorokautta kestäväällä sopeutumisvalmennuskurssilla Maskun neurologisessa kuntoutuskeskuksessa melko piakkoin diagnoosin saatuani, mistä oli paljonkin apua arkeen. Sopeutumisvalmennuskurssilla oli myös läheisten viikonloppu, johon äitini tuli. Lisäksi me molemmat saimme kurssilta paljon uutta tietoa MS-taudista ja mikä tärkeintä, vertaistukea. Kurssitovereista on tullut minun ystäviäni, joihin pidän yhteyttä enimmäkseen Facebookin kautta.

3 METSÄN TERVEYSVAIKUTUKSET

Tiedätkö tunteen kun voit kuunnella metsän hiljaisuutta, haistella luonnon tuoksua ja iskeä sormet multaan? Viime aikoina on tutkittu runsaasti metsän terveysvaikutuksia, metsää on ajateltu ns. hyvinvointialueena niin matkailussa kuin muutenkin. Metsästä saatavat hyödyt ovat monipuoliset ulottuen raaka-aineiden tuotannosta luonnossa virkistäytymiseen.

Metsän terveys- ja hyvinvointivaikutuksia on tutkittu ympäri maailmaa. Fyysinen aktiivisuus lisääntyy luonnossa: Luonto inspiroi liikkumaan. Liikumme luonnossa huomaamattamme reippaammin kuin sisätiloissa, liikunta tuntuu kevyemmältä. Luonto elvyttää ja auttaa palautumaan stressistä: Keskittymiskyky paranee, ja syke ja verenpaine voivat madaltua. Luonnossa liikkuminen edistää sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä: Suhtaudumme myönteisemmin muihin ihmisiin, ja mielialamme koheenee hyvin nopeasti. Hakeutumalla luontoon saa kokonaisvaltaisen elämyksen: metsän tuoksut, äänet sekä visuaaliset ja fyysiset aistimukset tuottavat moniaistisen hyvän olon kokemuksen, jonka vaikutus tuntuu metsässä vietetyn hetken jälkeenkin. Esi-

merkiksi Metsähallitus on tutkinut aihetta. (Metsähallitus 2015c) Kuvassa 2 ilmenee metsän tarjoama visuaalinen aistimus: keväinen koivikko loistaen auringonvalossa.



KUVA 2. Metsän visuaaliset aistimukset tuottavat moniaistisen hyvän olon kokemuksen. (Muhonen 2012)

Miten luonnon –auringon, tuulen, sateen,
kesän ja talven– sanoin kuvaamaton viattomuus
ja hyväntahtoisuus tuottaakaan meille aina iloa
ja terveyttä! Ja ne tuntevat meidänkin
heimoamme kohtaan sellaista myötätuntoa,
että koko luonto järkyttyy, auringon kirkkaus
kalpenee, tuuli huokailee inhimillisesti, pilvet
itkevät sadetta ja puut pudottavat lehtensä ja
käyvät kesälläkin surupukuun, jos vain joku
ihminen murehtii ja hänellä on murheeseensa
todellinen syy. Miksi minä en siis eläisi
sovussa maan kanssa? Enkö ole itsekin
osaksi lehtiä ja ruokamultaa?

(Thoreau, Henry 2010)

4 METSÄSTÄ TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA

Luonnon rooli suomalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä tunnustetaan yhä tärkeämmäksi. Retki metsään rauhoittaa, rentouttaa, vähentää stressihormonin erityistä ja parantaa keskittymiskykyä. Luonnon tarjoamat esteettiset elämykset ja metsässä oleskelu parantavat mielialaa ja auttavat palautumaan stressistä. Mitä enemmän metsässä ulkoilee, sitä enemmän saa elpymiskokemuksia ja sitä parempi on ihmisten emotionaalinen eli tunne-elämän hyvinvointi. Elpymiskokemuksilla tarkoitetaan muun muassa rauhoittumista, ajatusten selkiytymistä, mielialan paranemista ja arjen huolten unohtamista. Metsän terveysvaikutuksia ovat mm. ajan mukaan esim. seuraavia: 10 minuutin aikana metsässä verenpaine alkaa laskemaan ja pulssi tasoittumaan. 20 minuutin jälkeen tuntee, kuinka mieliala kohoaa. Tunti metsässä parantaa tarkkaavaisuutta. Kaksi tuntia metsässä parantaa elimistön puolustuskykyä (Metsäntutkimuslaitos 2014.)

Metsähallitus yhteistyökumppaneineen edistää luonnossa liikkumisen hyvinvointivaikutuksia sekä tarjoaa luonnossa liikkujille hyviä palveluja kuten reittejä, taukopaikkoja, opasteita, karttoja ja tietoa Suomen upeimmista luontokohteista (Metsähallitus 2015c.)

"Vaikka kansalaiset hoitavat edelleen terveyttään mökkeilemällä sekä patikoimalla, sienestämällä ja marjastamalla metsissä, lasten ja nuorten luontosuhde ja virkistyskäyttö on kaupungistumisen myötä muuttumassa" (Tyrväinen ym. 2014, 48.) Nykyihmiset ovat kaupungistumisen myötä etäänntyneet metsästä pikkuhiljaa. Lapset ja nuoret viettävät yhä vähemmän aikaa metsässä, mikä aiheuttaa heidän luontosuhteensa muuttumisen. Enää ei ole niin luontaista oleilla, leikkiä ja viettää aikaa metsässä.

Oleskelun metsässä tai luontoympäristössä on sekä suomalaisissa että japanilaisissa tutkimuksissa todennettu liittyvän fysiologisiin muutoksiin, kuten esimerkiksi sydämen sykkeen ja ihon sähkövälityskyvyn vaihteluun sekä alentuneeseen verenpaineeseen, lihasjännitykseen ja elimistön stressihormonien pitoisuuksiin. Japanissa metsässä ulkoilusta käytetään ilmausta shinrin-yoku, jonka voi suomentaa metsäkylvyksi. Metsäkylvyllä tarkoitetaan terapeutista kävelyä metsässä, jossa ihminen intuitiivisesti tuntee olonsa hyväksi ja voi käyttää siellä kaikkia aistejaan. Esimerkiksi metsässä

puista haihtuvien aineiden tuoksu, veden ääni ja kauniit maisemat aktivoivat ihmisessä mielihyvää ja yhteenkuuluvuuden tunnetta luontoon, kuten kuvassa 3 voi aistia auringonlaskun ja puiden muodostaman kauniin maiseman. Se on vastapainoa kaupungin rakennetussa ympäristössä asumiseen ja elämiseen, jossa on monia stressaavia elementtejä. (Tyrväinen ym. 2014, 50)



KUVA 3. Kauniit maisemat aktivoivat ihmisessä mielihyvää ja yhteenkuuluvuuden tunnetta luontoon. Auringonlasku ja puut luovat uskomattoman kauniin maiseman. (Muhonen 2011)

"Eri puolilla Japania on 2000-luvulla tutkittu metsän vaikutusta ihmisen fysiologiaan, esimerkiksi keskushermoston toimintaan ja stressiin liittyviin merkkiaineisiin veressä ja syljessä. Tutkimuksissa käytettyjä metsiä on sertifioitu terveismetsiksi, ja niiden käytön edistämiseksi on koulutettu metsäterapeutteja ja luotu erityisiä metsäkylpyohjelmia. Esimerkiksi Tokion lähistöllä on käynnistetty opettajille suunnattu ohjelma, koska he ovat Japanissa erittäin stressaantunut ammattiryhmä."(Tyrväinen ym. 2014, 50- 51) Suomessa voitaisiin ottaa oppia Japanin terveismetsistä ja kehittää samankaltaista toimintaa, jotta ihmiset voisivat paremmin. Suomihan on maa, jossa riittää metsää, jota voitaisiin hyödyntää kansalaisten terveyden ja hyvinvoinnin vuoksi.

Viime aikoina on puhuttu paljon mindfulness-tekniikoista. Kirsi Salonen on kehittänyt mindfulnessista luonnon huomioivan version, jossa on jotakin samaa kuin alkuperäisessä: ollaan läsnä paikassa, niin fyysisesti kuin mielen tasolla. Mutta löytyy myös eroja. Kirsi Salonen sanoo: "Tavallinen mindfulness pysyy vain kehomielessä, ja ympäristö jää toisarvoiseksi. Ekologisessa mindfulnessissa sen sijaan annetaan maiseman tulla mukaan kehomieleen" (Kylvén 2012.)

Ulkoilijan hyvinvoinnin kannalta keskeisintä on kuormitus- eli stressitilanteista elpyminen luonnossa. Kokeellisissa tutkimuksissa elpymistä on mitattu sekä fysiologisina vasteina että keskittymiskyvyn ja mielialan muutoksina. Metsän vaikutukset mielialaan syntyvät ihmisen kokemuksista - siitä kuinka tunnistaa ja aistii ympäristöstään erilaisia elementtejä ja siitä, millaisia tunteita ne herättävät. Elementit aiheuttavat lumoutumisen: tarkkaavaisuuden tahattoman kiinnittymisen johonkin kohteeseen ja ajantajun hämärtyminen.

On tietoista läsnäoloa ja taitoa elää hetkessä kiinnittää tarkkaavaisuus ja ajatukset kohteeseen ja pysähtyä sen ääreen sitä tutkiskelemaan. Kiire katoaa ja auttaa irtautumaan arjesta, kun keskittyy kokemukseen ja hyväksyy sen sellaisenaan. Se on samalla keino kerätä voimia tuleviin koetuksiin (Järvinen 2012.)

Metsässä pystytään tutkitusti irtautumaan arjesta, kunhan vain pysähdytään sen äärelle, kiinnittämällä ajatukset siihen. Keskittymällä metsän aikaansaamiin aistihavaintoihin kokonaisvaltaisesti unohtaa helposti arjen kiireet ja murheet. Monesti metsän tuoma hiljaisuus tai metsän äänet saavat ihmisen rauhoittumaan, kunhan vaan maltaa rauhoittua kuuntelemaan ja aistimaan metsän äänet.

Ihmisen koko terveyden kannalta hyvällä ympäristöllä on ennaltaehkäiseviä, elvyttäviä ja terapeuttisia vaikutuksia. Sitä miellyttävämmäksi fyysisen ympäristömme pääsääntöisesti koemme, mitä enemmän ympärillämme on luontoa. Tuoreimmat tieteelliset analyysit kertovat, että jokapäiväisestä elinympäristöstämme noin 60 prosentin pitäisi olla luontoa, eikä lähimetsään, luonnonmukaiselle joutomaalle tai puistoon saisi olla kävelymatkaa 300 metriä enempää. Suomen pinta-alasta on metsää peräti 77 prosenttia, joten meillä suosituksen toteuttamisen ei pitäisi olla mahdotonta (Wallenius 2011.)

”Yhtenäisen, pääasiassa luonnon ääniä sisältävän luonnonmetsän terveysvaikutukset ovat parempia kuin rakennetun viheralueen tai puiston. Metsäreissun hoitava vaikutus vähenee jos retkestä tulee väkisin suorittamista rennon samoilun sijaan. Mitä useammin metsässä käy ja mitä pitempään siellä viihtyy, sitä paremmin voi” (faktat.fi 2014.)

Monesti luonnonmetsän voi kokea rauhoittavammaksi kuin rakennetun viheralueen tai puiston. Rakennettu viheralue muistuttaa meitä melko pian kaupunkimaisesta ympäristöstä kiireineen, meluineen ja saasteineen. Jo luonnonääniä puuttuminen tai se, ettei niitä muilta ääniltä kuule, häiritsee metsässä olon hoitavaa vaikutusta. Rento samoilu on rentouttavampaa, ja kaikkia aistejaan pystyy käyttämään tarkemmin, kuin väkisin suoritettaessa.

"Ympäristöllä on tärkeä merkitys sekä fyysiselle että henkiselle hyvinvoinnillemme. Tutkimusten mukaan miellyttävän ympäristön tunnusmerkkejä ovat jäsenettävyys, monimuotoisuus, salaperäisyys, luettavuus, pyöreät muodot, vihreä kasvillisuus ja vesi. Useimmat suomalaiset löytävätkin mielipaikkansa luonnosta – vain nelisen prosenttia meistä on aitoja urbaaneja" (Wallenius 2011.)

Se, että vain nelisen prosenttia meistä on aitoja urbaaneja, viestii, että meidän jokaisen tulisi viettää enemmän aikaa metsässä. Luonnonläheisyys on osa meitä, metsässä olon tulisi olla jokaiselle luontaista. Mielipaikan löytyessä luonnosta tulisi kiinnittää huomiota siihen, että myös viettää aikaansa mielipaikassaan säännöllisesti ja huolehtii näin paremmin terveydestään (Wallenius 2011.)

Walleniuksen mukaan Salonen on paljolti samoilla linjoilla allergiaprofessori Tari Haahtelan kanssa: Olivatpa kyseessä marjastus, sienestys, tilan- ja metsäntuntu, vapaus, rauha, hiljaisuus, eläimet, esteettisyys tai muut aistikokemukset, lähes kaikki luontoon liittyvät asiat ovat positiivisia. Jokamiehenoiseudet tarjoavat juuri suomalaisille erityisen hyvät mahdollisuudet mennä metsään ja luontoon (Wallenius 2011.)

5 ELPYMINEN

"Elvyttävän kokemuksen sisältöä tutkivat ensimmäisinä Rachel ja Stephen Kaplan 1970-luvulla Yhdysvalloissa. Heidän tutkittavansa vaelsivat erämaa-alueen läpi ja täyttivät kyselylomakkeita ennen retkeä, retken aikana ja heti sen jälkeen sekä kotiin palattuaan. Tulosten perusteella elvyttävälle kokemuksille oli tyypillistä paikassa syntyvä lumoutuminen, arkipäivästä irtautuminen, paikan tai maiseman ulottuvaisuuden ja yhtenäisyyden tuntu sekä ympäristön sopivuus itselle" (Salonen 2005,66.)

Luontokokemuksen positiivista vaikutusta ihmiselle kutsutaan elpymiseksi. Elvyttävällä ympäristöllä tarkoitetaan sellaisia paikkoja, joissa on mahdollista vapautua stressistä ja ladata akkuja. Tällaista ympäristöä tarvitaan erityisesti sellaisten tilanteiden jälkeen, joissa tiedon käsittelykapasiteettimme on koetuksella. Näitä tilanteita ovat esimerkiksi stressaavissa tilanteissa aistien ylikuormittuminen ja jatkuva tarkkaavaisuuden ylläpitäminen. Kaipaamme tällöin elvyttäviä, jotka palauttavat meidät "normaalitilaan". Elvyttävään ympäristöön hakeutuminen on eräänlainen tapa palauttaa mielen tasapaino. Kirsi Salonen kirjoittaa kirjassaan elvyttämistutkimuksesta, josta on kirjassa myös kuvan 4 kaltainen kuva (Salonen 2005,64-65.)

Elvyttävyytutkimus on osoittanut, että

- ♣ luonnonympäristöillä on erityisen voimakas elvyttävä vaikutus
- ♣ elvyttävä vaikutus syntyy hyvin nopeasti
- ♣ elvyttävät elementit eivät välttämättä ole dramaattisia (vesiputouksia tai kansallismaisemaa)
- ♣ mielipaikassa olemisen lisäksi pelkkä näkymäkin voi riittää elvyttävään vaikutukseen
- ♣ elvyttävä elämys voi syntyä tahdosta riippumatta
- ♣ elvyttävää vaikutusta ei välttämättä heti huomaa

KUVA 4. Elvyttävyytutkimus. (Kirsi Salonen 2005, 65)

Lähipuisto tai yksittäinen ikkunanäkymä voi tuottaa elvyttävyyden kokemuksen. Ei tarvitse aina lähteä kauas. Toisinaan ei tarvitse lähteä mihinkään. Ikkunasta näkyvän

puun oksat voivat tarjota juuri sellaisen rytmin, joka saattaa rauhoittaa esimerkiksi kesken kiireisen työpäivän. Jokin luontoelementti, tuuli, linnut, pensas jne, voi vähentää ahtauden tunnetta rakennetussa ympäristössä. Erityisen tärkeä ikkunanäkymä on ihmisille, joiden liikkuminen ulkona on rajoitettua. Äänimaisemakin tukee parhaimmillaan luonnonläheistä maisemaa. Kaikkein miellyttävimpinä koettuja ääniä ovat linnun laulu ja veden solina. Niiden olemassaolo lisää rakennetunkin ympäristön miellyttävyyttä. Jokaisella ihmisellä on kuitenkin juuri hänelle itselleen sopivat elpymisen paikat. Luontoelementti tai mielipaikka vaatii löytämisen. Jokaisella on oma mielipaikkansa ja se voi myös vaihdella eri tunnetiloissa (Salonen 2005, 65.)

Elpymisen neljä eri elementtiä kertovat hyvin sen, kuinka luonto vaikuttaa ihmisen mieleen. Kirsi Salonen on kirjoittanut kirjassaan *Mieli ja maisemat - Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma* hyvin näistä jokaisesta neljästä eri elementistä. Ensimmäisenä hän kertoo lumoutumisesta, jonka jälkeen hän kertoo arkipäivästä irtautumisesta, paikan tai maiseman jatkuvuuden elämyksestä ja viimeiseksi yhteensopivuuden kokemuksesta. Kuvassa 5 on lueteltu Kirsi Salosen kirjan mukaisesti nämä neljä elementtiä. Kerron seuraavaksi näistä neljästä elpymisen elementistä.

Elpymisen neljä elementtiä

- ♣ lumoutuminen
- ♣ arjesta irtautuminen
- ♣ jatkuvuuden kokemus
- ♣ yhteensopivuuden kokemus

KUVA 5. Elpymisen neljä elementtiä (Salonen 2005, 66)

Tarkkaavaisuuden tahaton kiinnittyminen johonkin ympäristön kiinnostavaan ja innostavaan kohteeseen on lumoutumista. Sitä voidaan kutsua tajunnantilaksi, joka on mahdollista saavuttaa myös meditaation, rentoutumisen tai hypnoosin avulla (transsi tai flow). Kohteena voi olla näkymä, johon uppoudutaan niin syvästi, että koko muu maailma tuntuu katoavan ja jopa itse myönteisellä tavalla unohtuu. Tämä mahdollistaa olemisen kokemuksen, jossa subjektiivisuus on läsnä eri tavalla (Salonen 2005, 66.)

Monenlaiset luonnonympäristöt voivat aikaansaada lumoutumisen. Auringonlasku, vesiputous, järvenpinnan väreily, pilvien muodostumat, nuotion liekit, tähdet tai puunoksat voivat vangita huomion niin vahvasti, että mieli luontaisesti tyhjentyy ja antaa täten tilaa rauhoittumiselle. Tapahtuma tai paikka itsessään voi aikaansaada lumoutumisen tunteen. Kun tekee havaintoja ympäristöstä - erityisesti jos siihen sisältyy oivaltamiseniloa ja uusien asioiden löytämistä, voi kokea lumoutumista. Elvyttävälle lumoutumisen tunteelle on tyypillistä, että kokemus on "hiljainen" tai "hidas". Kun rytmi ja liike ovat liian nopeita, kuten esimerkiksi television äärellä, tietokonepeleissä tai jääkiekko-ottelussa, ei elpymistä välttämättä tapahdu samalla tavalla. Vesi ja vihreä kasvillisuus voivat lumota, kuten kuvassa 6 ilmenee. Kirsi Salonen kertoo, että hän on huomannut ekopsykologisia menetelmiä kehittäessään, että on tärkeä antaa jokaisen löytää itse oma mielipaikkansa. Sillä toinen voi lumoutua puroista ja toinen risukosta. On tärkeintä löytää oma paikka, jolla tuntuu jostain syystä olevan itselle hyvää tekevä vaikutus (Salonen 2005, 67.)



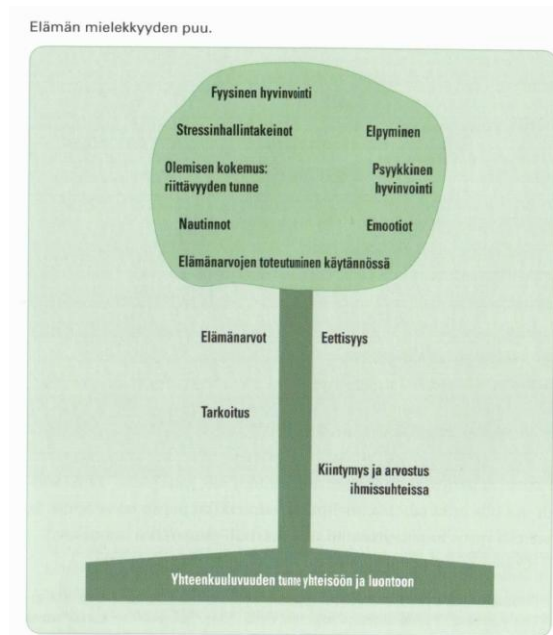
KUVA 6. Vihreä kasvillisuus, kuten keväinen koivu lumoo yhdessä sinisen taivaan kanssa. (Muhonen 2010)

Arkipäiväistä irtautumisella tarkoitetaan arjen kiireistä ja vaatimuksista poispääsemistä sekä kaikenlaisen huolehtimisen lakkaamista. Tämä tunnetila mahdollistaa liian kuormittavista odotuksista ja totutuista rooleista vapautumisen, jolloin olemisen kokemus on mahdollista. Tällöin myös toivottu psyykkinen prosessi etenee. Elpymisen mahdollisuuden tarjoaa arjen kiireistä, häiriöistä ja vaatimuksista irrottava paikka. Se tarjoaa arjesta poikkeavia kokemuksia. Arjesta irtautuminen voi tapahtua myös käsitteellisellä tai mielikuvien tasolla, vaikka paikanvaihdos on tyypillisin esimerkki irtautumisesta. Irtautumisen voi aikaansaada puu tai pensas työpaikan ikkunasta tai jopa mielikuva tai valokuva omasta mielipaikasta. Arjesta voi irtautua myös olemalla paikallaan tai lähiympäristössä - aina ei tarvitse lähteä kauas. Kaikki arjesta irtautuminen ei kuitenkaan ole elvyttävää. Kiireinen loma, joka on täyteen aikataulutettu, lisää usein stressin tuntua ja pahoinvointia. Jokin luonnonympäristön rytmissä tai sisällössä aiheuttaa elpymisen kokemuksen. Tähän on hyvä pysähtyä, vaikka se voi olla hektisen arjen jälkeen vaikeaa (Salonen 2005,67.)

Jatkuvuuden kokemus on sitä, kun ihminen menee "kokonaan toiseen maailmaan". Tällöin hän on paikassa, joka tuntuu muodostavan oman maailmansa. Paikka voi olla lähelläkin, mutta se tarjoaa mielelle mahdollisuuden vaeltaa. Toisaalta siellä on mahdollisuus myönteiselle rajattomuuden kokemukselle. Länsimaisen mielenterveyden yhtenä tärkeänä kriteerinä on pidetty tunnetta omista rajoista. Luontokokemuksen jatkuvuuden ja yhteyden kokemus tarjoaa myönteisen tunteen, että on yhtä paikan kanssa (myönteinen irrationaalisuus). Sulautuminen paikkaan mahdollistuu, kun paikan ja henkilön rajat katoavat myönteisellä tavalla. Paikan hyvää tekevä vaikutus tulee osaksi itseä. Parhaimmillaan terapeutisessa merkityksessä ihminen saa myönteisen kokemuksen siitä, että hän on yhteydessä johonkin kokematta kuitenkaan hajoamisen tai pirstaleisuuden tunnetta (Salonen 2005, 67-68.)

Yksi osa elvyttävyyttä on yhteensopivuuden kokemus. Yhteensopivuus määrittyy henkilön päämäärien, arvojen ja tarpeiden sekä ympäristön vaatimusten ja mahdollisuuksien väliseksi tasapainoksi. Syntyy tunne ympäristön sopivuudesta itselle, kun ihmisen tavoitteet ja tunne itsestä ovat yhtä ympäristön kanssa. On mahdollista kokea ykseyden tunne paikan kanssa, kun ihmisen odotukset ja tavoitteet ovat yhdensuuntaisia ympäristön kanssa. Se voi saada ihmisen mietiskelevään mielentilaan. Uusien ajattelutapojen ja ratkaisumallien syntyminen tulee tällaisessa mielentilassa mahdolliseksi.

si. Se, että jokainen näkymä ja elementti - oli se sitten käpy, kannonnokka tai rantaki- vi- on ainutkertainen, on luontokokemukselle tai luontoelementille ominaista. Tämä viestittää myös itselle ainutkertaisuuden tunnetta: tämä joenranta on minun paikkani, tämä kivi kuvastaa tunnetilaani, tämä käpy on aivan kuin minä jne. Ekopsykologisissa menetelmissä on mahdollista hyödyntää tätä yhteensopivuuden periaatetta. Kuvassa 6, Elämän mielekkyyden puu, ilmenee yhteenkuuluvuuden tunne (Salonen 2005,68.)



KUVA 6. Elämän mielekkyyden puu. (Salonen 2005,147)

Jollei paikka tunnu sopivan itselle, se ei välttämättä toimi elvyttävästi, vaikka paikka tarjoaisi lumoutumisen, jatkuvuuden ja arjesta irtautumisen tunteen. Joku yksittäinen häiriötekijä, kuten melu, voi turmella elpymiskokemuksen. Kirsi Salosen (2005, 69) mukaan monille suomalaisille - myös hänen asiakkailleen ja kurssilaisilleen - esimerkiksi kesämökin laituri tai ranta on elvyttävä paikka, mielipaikka (Salonen 2005,68-69.)

6 METSÄN TERVEYSVAIKUTUKSET JA MS-TAUTI

MS-tautia sairastavilla lienee suurempi todennäköisyys sairastua mielenterveyden sairauksiin, mikä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi metsän tärkeys on suuri. Toki MS-tautia sairastavissa on myös sellaisia, jotka eivät kykene enää menemään metsään,

mutta heillekin löytyy metsän terveysvaikutuksia toisin keinoin. Helsingin Sanomissa oli 2.11.2015 juttu, jossa kerrottiin kuinka Sipoossa kokeillaan, hyötyvätkö diabeetikot ja masentuneet luontoretkestä. Kyseessä on kunnallinen terveydenhuolto. Sipoon avoterveydenhuolto tarjosi tänä syksynä diabeetikoille sekä lievää masennusta sairastaville mahdollisuuden osallistua ohjatuille retkille. Sipoon kunta lähti mukaan maaja metsätalousministeriön rahoittamaan Terveysmetsä-hankkeeseen. Biologi Adela Pajunen ja maantieteilijä Marko Leppänen ovat Terveysmetsä-hankkeen isä ja äiti. Heidän Luonnontie-yrityksensä suunnitteli Sipoon retket yhdessä kunnan johtavan lääkärin Anders Mickosin kanssa. Lisäksi hankkeen taustalla on työryhmä, johon kuuluu muun muassa professori Liisa Tyrväinen Luonnonvarakeskuksesta. Luonnossa liikkumisen on todettu myös aktivoivan parasympaattista hermostoa ja edistävän monia elintoimintoja. MS-tautia sairastavillekin metsästä on mitä luultavimmin paljon hyötyä, onhan se hermostosairaus (Kivipelto 2015.)

Voi pitää yhteyden metsään myös virtuaalisesti, mikäli on esteitä metsään pääsylle. Voi käydä virtuaalimetsäkävelyllä, minkä ovat tuottaneet Metsähallitus ja Suomen mielenterveysseura. Virtuaalimetsäkävelyitä löytyy jokaiseen vuodenaikaan sopivat. (Mielenterveystalo) Monelle MS-tautia sairastavalle olisikin hyvä saattaa tiedoksi, että on mahdollisuus pitää metsään yhteyttä myös internetin välityksellä, mikäli ei syystä tai toisesta kykene enää menemään metsään aidosti.

Metsän vaikutukset mielenterveydelle ja virkeydelle ovat suuret. Jo metsän tai luonnon näkeminen esimerkiksi televisiosta voi saada ihmisen tuntemaan olonsa paremmaksi. Mutta etenkin kun menee metsään, voi aistia mm. metsän äänet ja tuoksut, mikä saa mielen rentoutumaan ja voimaan paremmin. Fyysinen vammautuminen aiheuttaa psyykkisen, somaattisen ja sosiaalisen kriisin, jolloin mieli järkkyy ja esimerkiksi metsä voi auttaa paljonkin mielen virkistymiseen.

7 METSÄSTÄ ELÄMYKSIÄ

Elämyksiä antavia elementtejä on tulvillaan metsässä. Kaikki aistit saavat metsässä ärsykeitä ja tuottavat sekä henkistä että fyysistä hyvää oloa. ”Vetovoimainen metsäelämysympäristö on monipuolinen ja vaihteleva sekä maisemallisesti miellyttävä ja

kiinnostava. Miellyttäväksi koetussa maisemassa on korkeuseroja, vettä, vehreyttä, vanhoja suuria puita ja polkuja” (Vähätalo ym. 1996, 65.)

"Metsä on täynnä terapeuttisen paikan tunnusmerkkejä. Siellä ihminen on samaan aikaan sekä turvassa katseilta että tapahtumien keskiössä. Maasto pakottaa kulkijan pysähtymään ja rauhoittumaan. Juurakot ja kivenlohkareet hidastavat kävelijän vauhtia ja soliseva vesi kutsuu kuuntelemaan kulkuaan. Ympäriällä on paljon rentouttavia pyöreitä muotoja ja rauhoittavaa vihreää. Metsä on paikkana salaperäinen, se kutkuttaa mielikuvitusta, eko- ja ympäristöpsykologiaan erikoistunut psykologi Kirsi Salonen kertoo" (Järvinen 2012.)

Elämyksen kohokohtat pitävät yllä ihmisen mielenkiintoa, antavat vaihtelua ja luovat elämyksiä. Kohokohtia ovat esimerkiksi omaleimaiset maisemat, erikoiset luonnonmuodostumat, kulttuurin jäljet, historiallinen näkökulma ja arvokkaat luontokohteet. On kuitenkin harkittava tarkoin, että minkälaisen luontokohteen kautta reitti kulkee, jottei herkkiä alueita vaurioiteta. Metsäelämyksen kohokohta voi olla myös fyysinen tapahtuma. Tällaisia ovat eri liikuntamuodot, saunominen savusaunassa, koskenlasku, reki ajelu tai levähdys hetki maalaistalossa. Kohokohtia tulee olla tarpeeksi, mutta ei liikaa (Vähätalo ym. 1996.)

”Metsäelämysten kirjo on loputtoman vaihteleva. Se on asiakkaan tarpeiden mukaan pitkä tai lyhyt, rauhallinen tai toiminnallinen, opastettu tai ilman opasta koettava, ylläilyinen tai askeettinen” (Vähätalo ym. 1996, 66.)

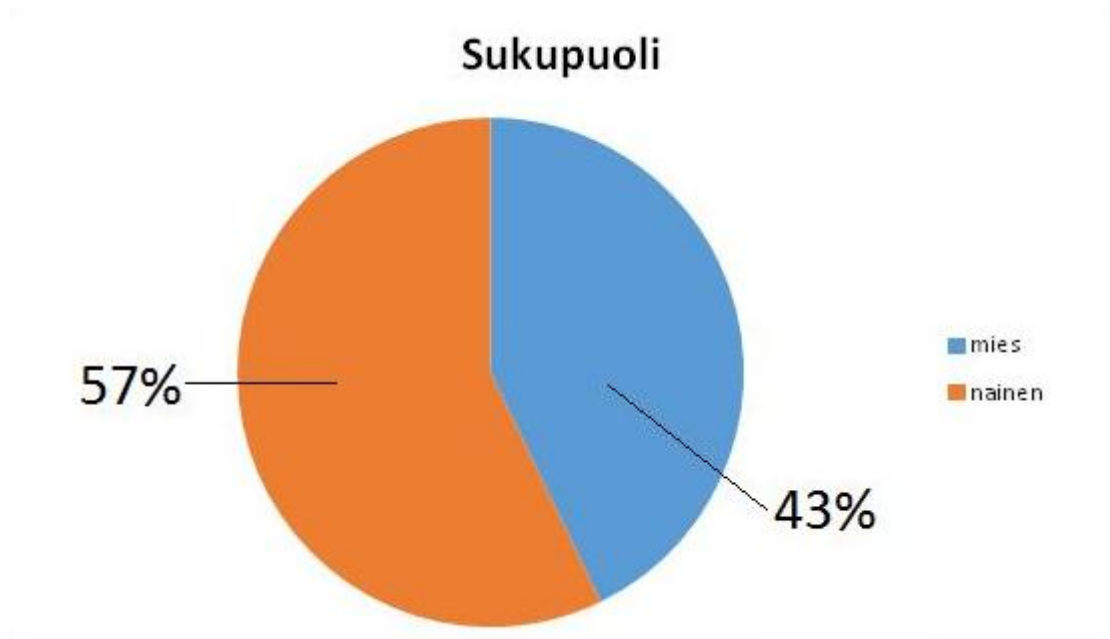
Metsä on ainutlaatuinen ympäristö mitä moninaisimmille harrastusaktiviteeteille sekä virkistäytymiselle. Virkistäytyminen yhdistyy hyötyyn esimerkiksi metsätöissä, sienestyksessä, marjastuksessa, kalastuksessa ja metsästyksessä. Liikkuminen metsässä on jo itsessään eduksi ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Virkistyskäyttöön liittyvät olennaisesti sellaiset erilaiset elämykset, joita metsät ja luonto tarjoavat. Maisema sinänsä on olennainen tekijä. Maastomuotojen, kasvillisuuden ja muiden maiseman perustekijöiden ohella elämyksiä luovat sää, vuorokauden ja vuodenaikojen vaihtelut, tuoksut ja äänet. (Vähätalo ym. 1996, 51) Kuvassa 8 ilmenee Suomelle se neljän vuodenajan rikkaus, kuvassa talvinen maisema vanhempieni pihasta, jossa on luonto ja metsä hyvinkin lähellä.



KUVA 8. Kaunis talvinen Suomen maisema, missä lumi peittää maan. (Muhonen 2011)

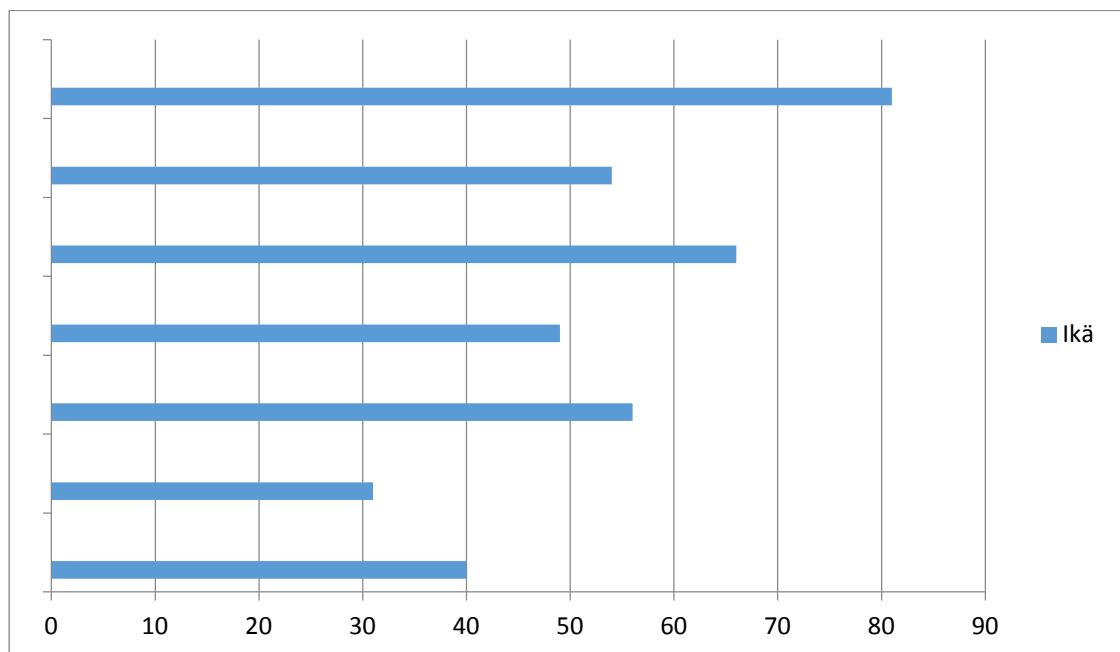
8 KYSELYN TULOKSET

Lokakuussa 2015 tehtiin ja jaettiin kysely 22:lle MS-tautia sairastavalle Savonlinnan MS-kerhon kävijälle/jäsenelle. Kysely oli auki Webropol- tietokannassa internetissä 2.-16.10.2015. Kyselyyn vastasi yhteensä seitsemän MS-tautia sairastavaa henkilöä. Internetissä vastasi yhteensä viisi henkilöä. Lisäksi kyselyä jaettiin manuaalisesti täytettäväksi, millä tavoin vastasi yhteensä kaksi henkilöä. Vein kyselylomakkeita MS-kerhon tapaamiseen 6.10.2015, milloin kyselyyn vastasi kirjallisesti yksi henkilö. Kerhon jälkeen menin yhden MS-tautia sairastavan tuttuni luokse kylään, jolloin hän vastasi kyselyyn kirjallisesti. Vastaaajista neljä (57 %) oli naisia ja kolme (43 %) miehiä, jotka näkyvät prosentuaalisesti kuvassa 9.



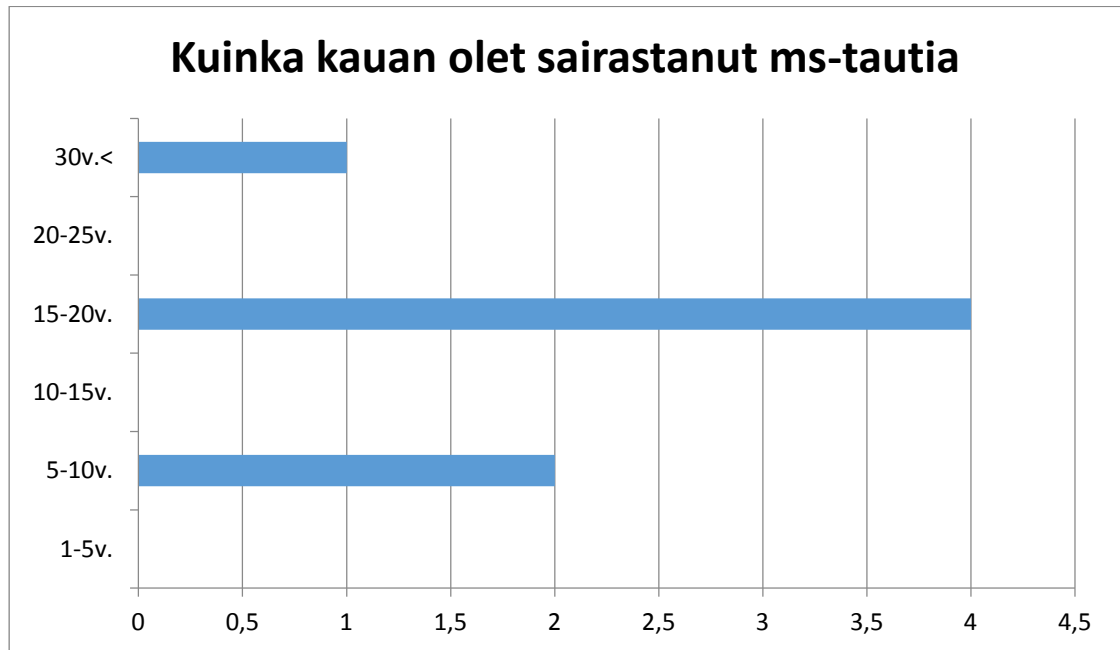
KUVA 9. Vastaajien sukupuoli.

MS-kerhossa on hyvin monen ikäisiä kerholaisia. Nuorin kerholaisista on 25-vuotias ja vanhin on 81-vuotias. Kuvassa 10 näkyy vastaajien ikäjakauma.



KUVA 10. Vastaajien ikäjakauma.

Kun kysyttiin, että kuinka kauan kyselyyn vastanneet ovat sairastaneet MS-tautia, selvisi että vastanneista kaksi (29 %) oli sairastanut 5-10 vuotta, neljä (57 %) 15-20 vuotta ja yksi (14 %) 30 vuotta tai enemmän. Sairastamisaika ilmenee kuvassa 11.



KUVA 11. Kuinka kauan olet sairastanut MS-tautia?

Seuraavat kysymykset koskivat MS-potilaiden suhdetta metsään. Vastaajia pyydettiin valitsemaan yksi vaihtoehdoista jokaisella rivillä. Ilmeni, että 43 % vastaajista oli jokseenkin sitä mieltä, että on metsässä mielellään myös huonolla säällä. 29 % vastaajista oli väitteestä täysin samaa mieltä. Yksi vastaajista kertoi olevansa täysin eri mieltä ja yksi vastaajista ei ollut samaa eikä eri mieltä. Seuraavana väitteenä oli "Ihannemetsäkohteeni on keskellä metsää, kaukana ihmisten ilmoilta". 29 % vastaajista oli täysin samaa mieltä. 42 % vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä ja 29 % ei ollut samaa eikä eri mieltä.

Vastaajista 57 % kertoi aina miettivänsä, miten heidän toimintansa vaikuttaa metsään, 14 % oli jokseenkin samaa mieltä, 14 % ei ollut samaa eikä eri mieltä ja 14 % oli jokseenkin eri mieltä. 72 % vastaajista oli sitä mieltä, että metsä innoittaa ja antaa elämälle tarkoitusta, 14 % oli jokseenkin samaa mieltä ja 14 % ei ollut samaa eikä eri mieltä. 72 % vastaajista kertoi liikkuneensa metsässä paljon pienestä pitäen, 14 % oli jokseenkin samaa mieltä ja 14 % oli jokseenkin eri mieltä.

Seuraava väite oli "Ajatus, että olisin syvällä metsässä, kaukana ihmisasutuksesta, on pelottava". 29 % oli jokseenkin samaa mieltä, 14 % ei ollut samaa eikä eri mieltä, 14% oli jokseenkin eri mieltä ja 43 % oli täysin eri mieltä. 43 % vastaajista kertoi huomaavansa ympäröivän metsän, vaikka olisi keskellä kaupunkia. 29 % oli jokseenkin samaa mieltä, 14 % ei ollut samaa eikä eri mieltä ja 14 % oli täysin eri mieltä.

Vastaajista 57 % kertoi, että heidän suhteensa metsään on tärkeä osa sitä, mitä he ovat. 29 % oli jokseenkin samaa mieltä ja 14 % ei ollut samaa eikä eri mieltä. Seuraava väite oli "Metsä on tärkeä osa hyvinvointiani". 57 % kertoi olevansa täysin samaa mieltä, 29 % oli jokseenkin samaa mieltä ja 14 % ei ollut samaa eikä eri mieltä. 42% vastaajista kertoi, että heillä on tunnesiteitä metsään. 29 % oli jokseenkin samaa mieltä ja 29 % ei ollut samaa eikä eri mieltä.

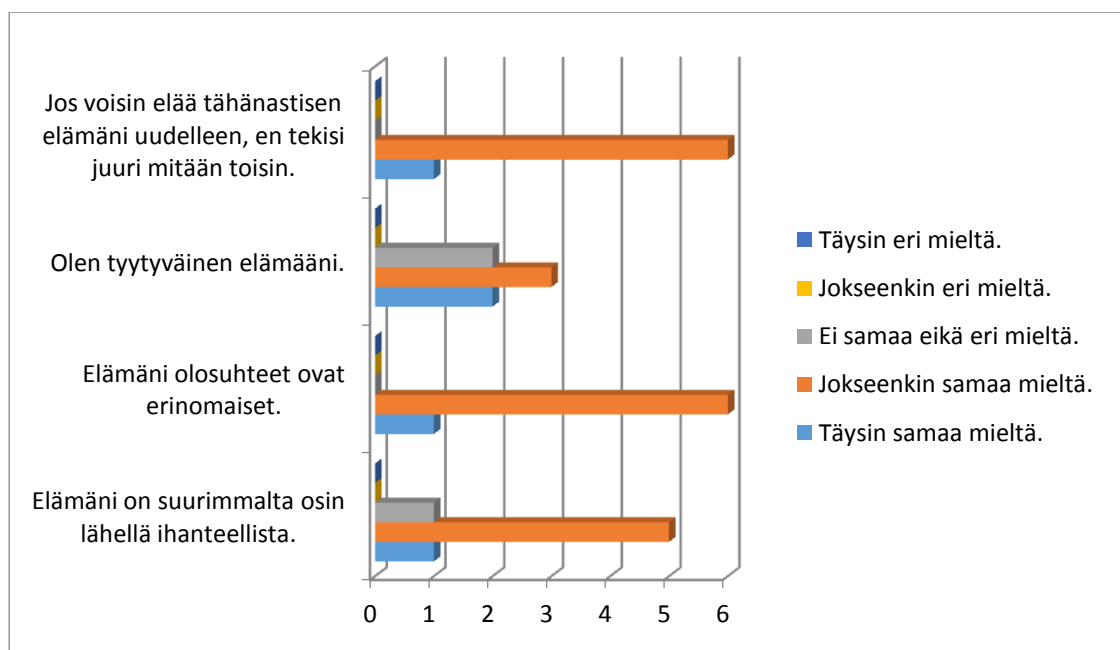
Vastaajista 29 %:lle metsä on tärkeä liikuntapaikka, 42 % ei ollut samaa eikä eri mieltä ja 29 % oli jokseenkin eri mieltä. 14 % vastaajista kertoi metsän olevan tärkeä harrastusten kannalta. 14 % oli jokseenkin samaa mieltä, 57 % ei ollut samaa eikä eri mieltä ja 14 % oli jokseenkin eri mieltä. 29 % vastaajista kertoi Suomen metsien historialla ja kulttuuriperinnöllä olevan merkitystä ja 71 % oli jokseenkin samaa mieltä. Kuvassa 12 ilmenee MS-potilaiden suhde metsään.

	Täysin samaa mieltä.	Jokseenkin samaa mieltä.	Ei samaa eikä eri mieltä.	Jokseenkin eri mieltä.	Täysin eri mieltä.
Olen mielelläni metsässä, huonollakin säällä.	2	3	1	0	1
Ihannemetsäkohteeni on keskellä metsää, kaukana ihmisten ilmoilta.	2	3	2	0	0
Mietin aina, miten toimintani vaikuttaa metsään.	4	1	1	1	0
Metsä innoittaa ja antaa elämälleni tarkoitusta.	5	1	1	0	0
Olen liikkunut metsässä paljon, pienestä pitäen.	5	1	0	1	0
Ajatus, että olisin syvällä metsässä, kaukana ihmisasutuksesta, on pelottava.	0	2	1	1	3
Huomaan ympäröivän metsän, vaikka olisin keskellä kaupunkia.	3	2	1	0	1

Suhteeni metsään on tärkeä osa sitä, kuka olen.	4	2	1	0	0
Metsä on tärkeä osa hyvinvointiani.	4	2	1	0	0
Minulla on tunnesiteitä metsään.	3	2	2	0	0
Metsä on minulle tärkeä liikuntapaikka.	2	0	3	2	0
Metsä on minulle tärkeä harrastusteni kannalta.	1	1	4	1	0
Suomen metsien historia- ja kulttuuriperinnöllä on minulle merkitystä.	2	5	0	0	0

KUVA 12. MS-potilaiden suhde metsään, n=7.

Seuraavana kysyttiin MS-potilaiden yleistä tyytyväisyyttä elämään, mikä ilmenee kuvassa 13. Kuvasta ilmenee vastanneista kahden olevan täysin tyytyväisiä elämäänsä, kolmen olevan jokseenkin tyytyväisiä elämäänsä ja kaksi eivät olleet samaa eivätkä eri mieltä väitteestä "Olen tyytyväinen elämäni". Kun väitteenä oli " Jos voisin elää tähänastisen elämäni uudelleen, en tekisi juuri mitään toisin", 86 % vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä ja 14 % täysin samaa mieltä. Vastanneista kuusi henkilöä oli sitä jokseenkin samaa mieltä siitä, että heidän elämänsä olosuhteet ovat erinomaiset ja yksi täysin samaa mieltä. 72 % vastasi, että he ovat jokseenkin samaa mieltä siitä, että heidän elämänsä on suurimmalta osin lähellä ihanteellista. 14 % ei ollut samaa eikä eri mieltä ja 14 % oli täysin samaa mieltä.



KUVA 13. MS-potilaiden tyytyväisyys elämään.

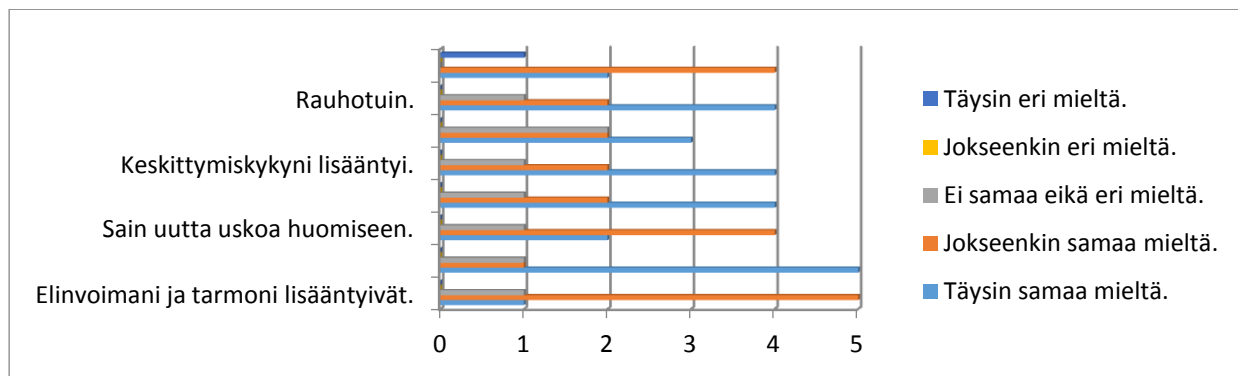
Seuraava kysymys koski MS-potilaiden käyntiä metsässä, mikä ilmenee kuvassa 14. Heitä pyydettiin muistelemaan, että mitä he ovat tehneet ja kokeneet metsässä käydessään. 43 % koki itsensä hyvin harvoin tai ei lainkaan hermostuneeksi metsässä käydessään. Vastanneista 43 % koki itsensä hermostuneeksi harvoin ja 14 % koki itsensä usein hermostuneeksi. Vastanneista 43 % tunsu itsensä hyvin usein tai jatkuvasti tyyneksi ja rauhalliseksi ja 14 % silloin tällöin. 43 % tunsu itsensä usein tyyneksi ja rauhalliseksi. Kukaan vastaajista ei tuntenut itseään hyvin usein tai jatkuvasti alakuloiseksi ja apeaksi metsässä käydessään, 14 % tunsu itsensä silloin tällöin alakuloiseksi ja apeaksi, 29 % harvoin ja 57 % hyvin harvoin tai ei lainkaan. 29 % vastaajista tunsu itsensä onnelliseksi hyvin usein tai jatkuvasti, 57 % usein ja 14 % silloin tällöin.

Vastaajista 14 % tunsu itsensä elinvoimaiseksi hyvin usein tai jatkuvasti, 57 % usein ja 29 % silloin tällöin metsässä käydessään. 29 % vastaajista kertoi tuntevansa olonsa turvalliseksi metsässä käydessään, 57 % usein ja 14 % silloin tällöin. Kukaan ei tuntenut oloaan yksinäiseksi hyvin usein tai jatkuvasti. 14 % vastaajista tunsu itsensä yksinäiseksi usein, 42 % silloin tällöin, 14 % harvoin ja 28 % hyvin harvoin tai ei lainkaan.

	Hyvin usein tai jatkuvasti.	Usein.	Silloin tällöin.	Harvoin.	Hyvin harvoin tai ei lainkaan.
Olin hermostunut.	0	1	0	3	3
Tunsin itseni tyyneksi ja rauhalliseksi.	3	3	1	0	0
Tunsin itseni alakuloiseksi ja apeaksi.	0	0	1	2	4
Tunsin itseni onnelliseksi.	2	4	1	0	0
Tunsin itseni elinvoimaiseksi.	1	4	2	0	0
Tunsin oloni turvalliseksi.	2	4	1	0	0
Tunsin oloni yksinäiseksi.	0	1	3	1	2

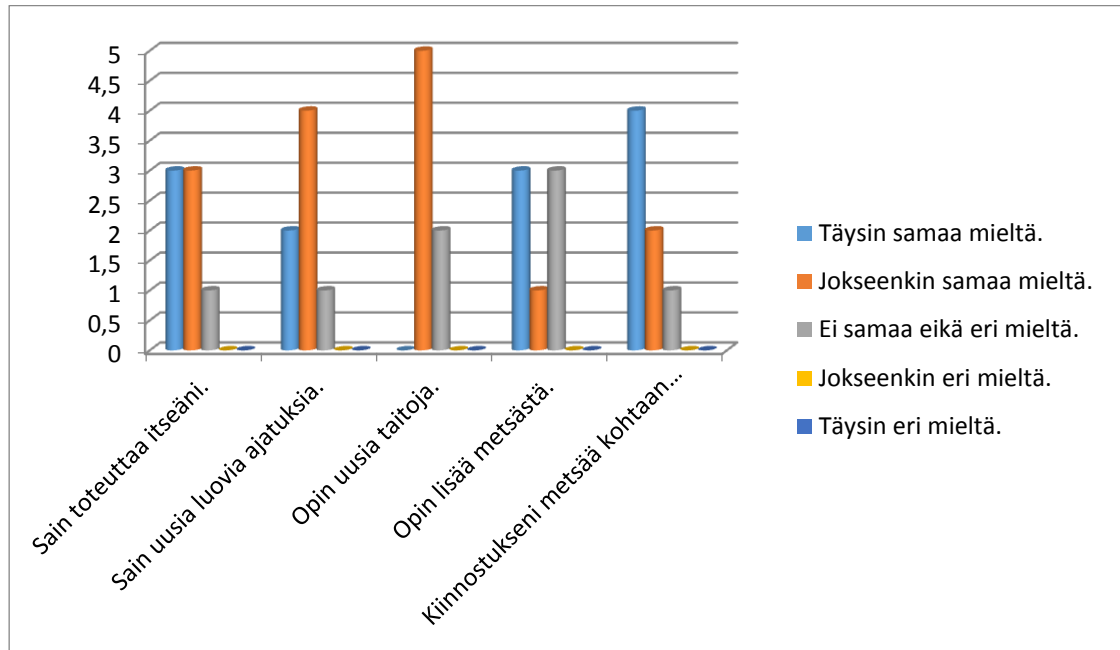
KUVA 14. MS-potilaiden käynti metsässä.

Seuraavassa kysymyksessä kysyttiin, että "Miten metsässä käynti vaikutti oloosi? ". Vastanneista 57 % kertoi rauhoittuneensa ja kertoi keskittymiskyynsä lisääntyneen sekä kuvasi elpyneensä ja rentoutuneensa metsässä. Suurin osa vastanneista kertoi unohtaneensa arkipäivän huolet ja murheet ja kertoi olevansa jokseenkin samaa mieltä siitä, että heidän elinvoimansa ja tarmonsä lisääntyivät metsässä käydessään. Kuvassa 15 näkyy kuinka metsässä käynti vaikutti Ms-potilaiden oloon.



KUVA 15. Metsässä käynnin vaikutukset oloon.

Seuraavana kysyttiin, että miten MS-potilaat ovat kokeneet metsässä käynnin vaikuttaneen lueteltuihin asioihin. 43 % vastaajista oli sitä mieltä, että he saivat toteuttaa itseään, 43 % oli jokseenkin samaa mieltä ja 14 % ei ollut samaa eikä eri mieltä. Vastaajista 57 % oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että he saivat uusia luovia ajatuksia, 29 % täysin samaa mieltä ja 14 % ei ollut samaa eikä eri mieltä. Suurin osa vastaajista (71 %) oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että he oppivat uusia taitoja ja 29 % ei ollut samaa eikä eri mieltä. 43 % vastaajista koki oppineensa lisää metsästä, 43 % ei ollut samaa eikä eri mieltä ja 14 % oli jokseenkin samaa mieltä. 57 % kertoi, että heidän kiinnostuksensa metsää kohtaan lisääntyi, 29 % oli jokseenkin samaa mieltä ja 14 % ei ollut samaa eikä eri mieltä. Kuvasta 16 ilmenee, miten MS-potilaat ovat kokeneet metsässä käynnin vaikuttaneen lueteltuihin asioihin.



KUVA 16. Metsässä käynnin vaikutukset.

Seuraavana MS-potilailta kysyttiin, että miten he ovat kokeneet metsässä käynnin vaikuttaneen lueteltuihin asioihin. 57 % vastasi että on mahdollista irtautua työasioista metsässä käydessään, 29 % oli jokseenkin samaa mieltä ja 14 % ei ollut samaa eikä eri mieltä. Väitteestä "työmotivaationi vahvistuu" oli 29 % täysin samaa mieltä, 57 % jokseenkin samaa mieltä ja 14 % ei ollut samaa eikä eri mieltä. 71 % oli sitä mieltä, että metsässä käydessä on mahdollista irtautua arkielämästä ja 29 % oli jokseenkin samaa mieltä.

Vastaajista 57% kertoi motivaationsa arkielämään vahvistuvan metsässä käytyään, 14 % oli jokseenkin samaa mieltä ja 29 % ei ollut samaa eikä eri mieltä. 57 % vastaajista kertoi nauttivansa retkien aikana uusien ihmisten tapaamisesta, 14 % oli jokseenkin samaa mieltä ja 29 % ei ollut samaa eikä eri mieltä. 71 % vastaajista kertoi nauttivansa metsässä yhdessäolosta itselle tärkeiden ihmisten kanssa ja 29 % oli jokseenkin samaa mieltä. 85 % vastaajista kertoi nauttivansa yhteisistä harrastuksista itselle tärkeiden ihmisten kanssa ja 15 % ei ollut samaa eikä eri mieltä.

Vastaajista 57 % mielestä metsässä on helpompi keskustella henkilökohtaisista asioista, 29 % oli jokseenkin samaa mieltä ja 14% ei ollut samaa eikä eri mieltä. 29 % oli sitä mieltä, että seura lisää turvallisuudentunnetta ja 71 % oli jokseenkin samaa mieltä. 29 % kertoi nauttivansa saadessaan olla yksin metsässä, 29 % oli jokseenkin samaa

mieltä ja 42 % ei ollut samaa eikä eri mieltä. Vastaajista 29 % oli sitä mieltä, että metsässä oleminen lujittaa heidän suhdettaan heille tärkeisiin ihmisiin, 57 % oli joksenteenkin samaa mieltä ja 14 % ei ollut samaa eikä eri mieltä. Metsässä käynnin vaikutukset ilmenee kuvasta 17.

	Täysin samaa mieltä.	Jokseenkin samaa mieltä.	Ei samaa eikä eri mieltä.	Jokseenkin eri mieltä.	Täysin eri mieltä.
On mahdollista irtautua työasioista.	4	2	1	0	0
Työmotivaationi vahvistuu.	2	4	1	0	0
On mahdollista irtautua arkielämästä.	5	2	0	0	0
Motivaationi arkielämään vahvistuu.	4	1	2	0	0
Nautin retkien aikana uusien ihmisten tapaamisesta.	4	1	2	0	0
Nautin yhdessäolosta minulle tärkeiden ihmisten kanssa.	5	2	0	0	0
Nautin yhteisistä harrastuksista minulle tärkeiden ihmisten kanssa.	6	0	1	0	0
Metsässä on helpompi keskustella henkilökohtaisista asioista.	4	2	1	0	0
Seura lisää turvallisuuden tunnetani.	2	5	0	0	0
Nautin saadessani olla yksin.	2	2	3	0	0
Metsässä oleminen lujittaa suhdettani minulle tärkeisiin ihmisiin.	2	4	1	0	0

KUVA 17. Metsässä käynnin vaikutukset, n=7.

Seuraavana kysyttiin, että millaiseksi MS-potilaat arvioivat terveytensä yleisesti ottaen kyselyhetkellä. Suurin osa, 57 % vastanneista, arvioi terveytensä melko hyväksi. 29 % arvioi terveytensä kyselyhetkellä melko huonoksi. Yksi henkilö arvioi terveytensä yleisesti ottaen keskitasoiseksi. MS-potilaiden terveydentilan arviointi ilmenee kuvasta 18.



KUVA 18. MS-potilaiden terveydentilan arviointi, n=7.

Seuraavana vastaajilta kysyttiin kokemuksesta aistimuksista ja fyysisestä olost. Heitä pyydettiin ajattelemaan käyntiään metsässä ja kysyttiin heidän mielipidettään väittämistä. 58 % vastaajista kertoi nauttivansa hiljaisuudesta ja 15 % oli jokseenkin samaa mieltä. 72 % kertoi nauttivansa metsänäänistä, kun 14 % kertoi olevansa jokseenkin samaa mieltä ja 14 % ei ollut samaa eikä eri mieltä.

72 % kertoi nauttivansa metsän tuoksuista ja 28 % oli jokseenkin samaa mieltä. 86 % oli täysin samaa mieltä väitteestä "Tuntui hyvältä hengittää puhdasta ilmaa" ja 14 % oli jokseenkin samaa mieltä. 86 % kertoi nauttivansa metsän näkemisestä ja 14 % kertoi olevansa jokseenkin samaa mieltä. 72 % kertoi kokevansa miellyttävänä metsän tuottamat tunteukset, kuten tuulen kasvoilla, ja 14 % oli jokseenkin samaa mieltä, 14 % ei ollut samaa eikä eri mieltä. Seuraava väite oli "koin hyönteiset häiritsevinä", josta 14 % vastaajista oli täysin samaa mieltä, 43 % jokseenkin samaa mieltä, 23 % ei ollut samaa eikä eri mieltä ja 14 % oli jokseenkin eri mieltä.

Kukaan ei ollut täysin samaa mieltä väitteestä " Sääolosuhteet tuntuivat epämiellyttäviltä", mutta 14 % oli jokseenkin samaa mieltä, 72 % ei ollut samaa eikä eri mieltä ja 14% oli jokseenkin eri mieltä. 14 % kertoi liikkuvansa metsässä käydessään tavallista arkiliikuntaa enemmän, 43% oli jokseenkin samaa mieltä, 28 % ei ollut samaa eikä eri mieltä ja 14 % oli jokseenkin eri mieltä.

Seuraava väite oli "pääsin koettelemaan omia rajojani", josta 14 % oli täysin samaa mieltä, 57 % jokseenkin samaa mieltä, 14 % ei ollut samaa eikä eri mieltä ja 14 % oli jokseenkin eri mieltä. 43 % vastaajista koki, että metsäliikunta kohotti heidän kuntoon, 28 % oli jokseenkin samaa mieltä ja 28% ei ollut samaa eikä eri mieltä. 57 % vastaajista koki fyysisen hyvän olonsa lisääntyvän metsässä käytyään, 29 % oli jokseenkin samaa mieltä ja 14 % ei ollut samaa eikä eri mieltä. Kuvasta 19 ilmenee MS-potilaiden vastaukset kokemuksesta aistimuksista ja fyysisestä olost.

	Täysin samaa mieltä.	Jokseenkin samaa mieltä.	Ei samaa eikä eri mieltä.	Jokseenkin eri mieltä.	Täysin eri mieltä.
Nautin hiljaisuudesta.	6	1	0	0	0
Nautin metsänäänistä.	5	1	1	0	0
Nautin metsän tuoksuista.	5	2	0	0	0
Tuntui hyvältä hengittää puhdasta ilmaa.	6	1	0	0	0
Nautin metsän näkemisestä.	6	1	0	0	0
Koin miellyttävänä metsän tuottamat tuntemukset. (Tuuli kasvoilla, pehmeä sammal, pintojen vaihtelevat muodot...)	5	1	1	0	0
Koin hyönteiset (hyttyset, hirvikärpäset, ampiirit, punkit) häiritsevinä.	1	3	2	1	0
Sääolosuhteet tuntuivat epämiel-	0	1	5	1	0

lyttäviltä.					
Liikuin metsässä käydessäni tavallista arkiliikuntaa enemmän.	1	3	2	1	0
Pääsin koettelemaan omia rajojani.	1	4	1	1	0
Koin, että metsäliikunta kohotti kuntoani.	3	2	2	0	0
Koin fyysisen hyvän olon lisääntyvän.	4	2	1	0	0

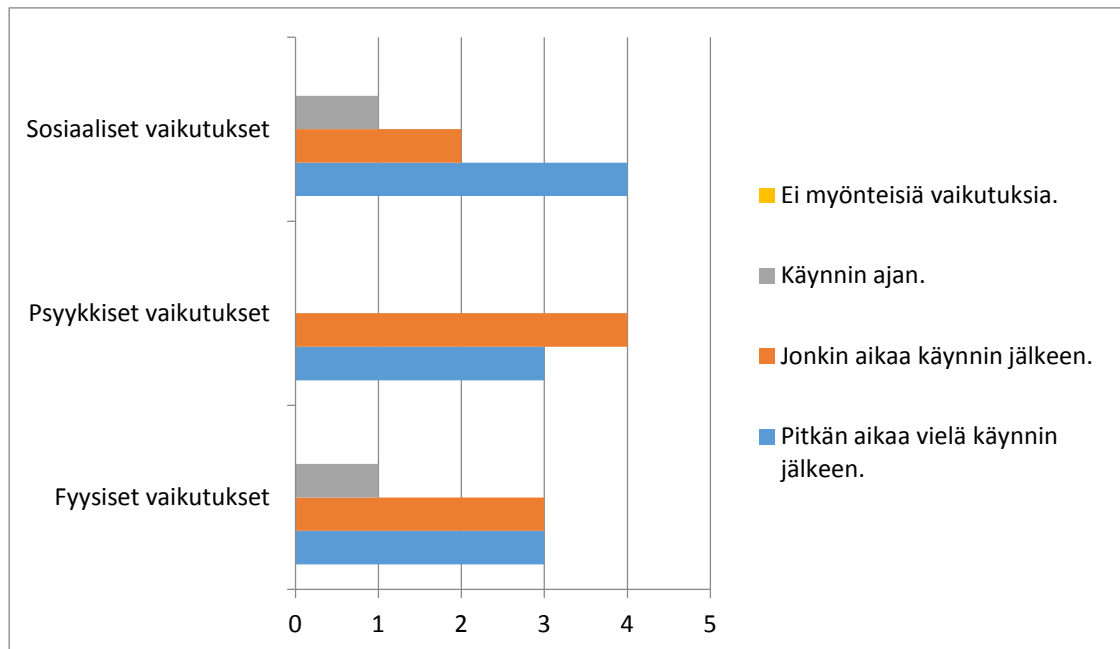
KUVA 19. MS-potilaiden kokemukset aistimuksista ja fyysisestä olost.

Seuraavana MS-potilailta kysyttiin fyysisestä aktiivisuudesta metsässä. Heitä pyydettiin arvioimaan kuinka paljon he arvioivat liikkuvansa keskimäärin metsässä käyntinsä aikana. Vastanneista valtaosa, 85 %, arvioi liikkuvansa verkkaista ja rauhallista liikuntaa, jolloin ei ole hikoilua tai hengityksen kiihtymistä, kuten rauhallista kävelyä. 15 % vastaajista arvioi liikkuvansa ripeää ja reipasta liikuntaa. MS-potilaiden fyysinen aktiivisuus ilmenee kuvasta 20.



KUVA 20. MS-potilaiden fyysinen aktiivisuus.

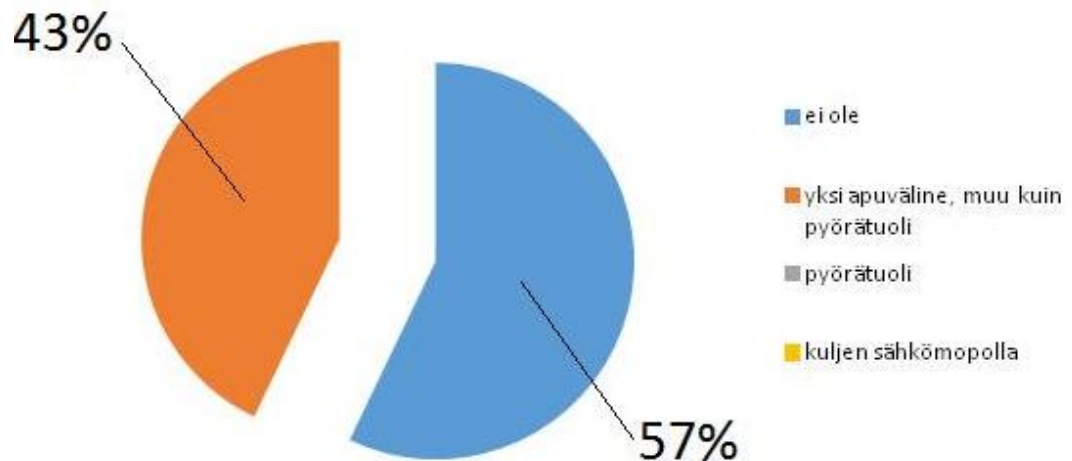
Seuraavana kysyttiin terveys- ja hyvinvointivaikutusten kestosta, mikä ilmenee kuvasta 21. MS-potilailta kysyttiin, että kuinka pitkään he arvioivat metsässä käynnin aikana kokemiensa myönteisten terveys- ja hyvinvointivaikutusten kestävän. Kukaan vastanneista ei kieltänyt myönteisiä vaikutuksia. 57 % koki sosiaalisten vaikutusten kestävän pitkän aikaa vielä käynnin jälkeen. 29 % vastasi sosiaalisten vaikutusten kestävän jonkin aikaa metsässä käynnin jälkeen ja 14% käynnin ajan. 43 % vastanneista arvioi psyykkisten vaikutusten kestävän vielä pitkään metsässä käynnin jälkeen. 57 % arvioi psyykkisten vaikutusten kestävän jonkin aikaa metsässä käynnin jälkeen. 42 % vastanneista kertoi kokevansa fyysisten vaikutusten kestävän pitkän aikaa vielä käynnin jälkeen, 42 % jonkin aikaa ja 14 % käynnin ajan.



KUVA 21. Metsässä käynnin terveys- ja hyvinvointivaikutusten kesto.

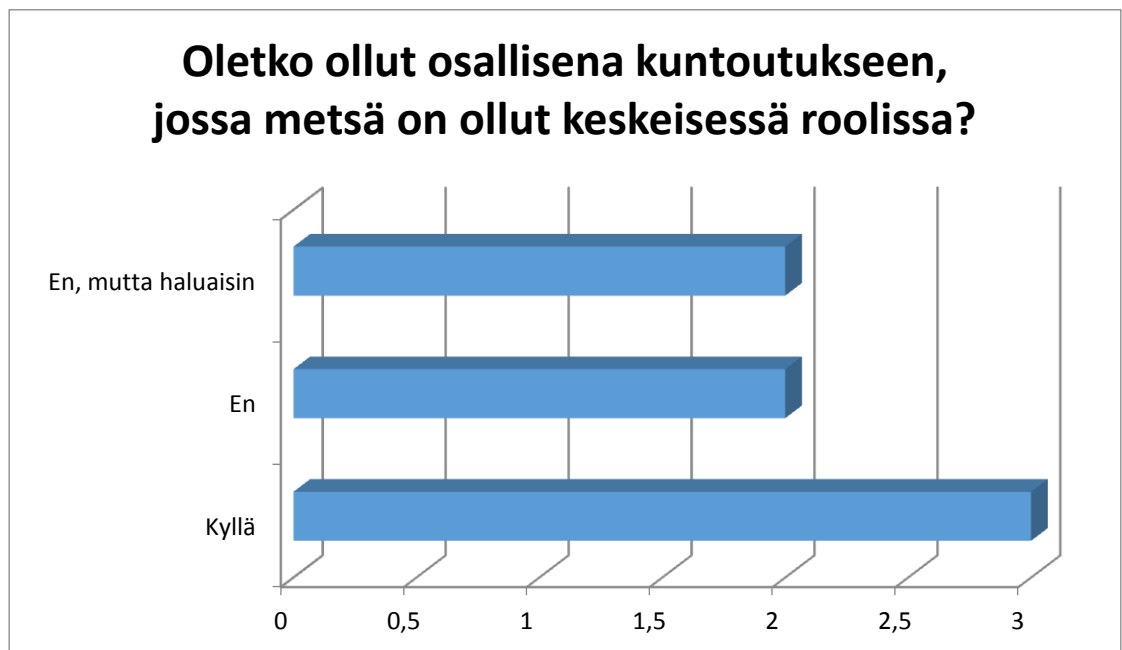
Seuraavana kysyttiin, että onko MS-potilailla esteitä metsässä käymiselle ja jos on, niin kuinka suuria. 57 % vastanneista kertoi ettei heillä ole esteitä metsässä käymiselle ja 43 % kertoi heillä olevan yksi apuväline, joka on muu kuin pyörätuoli. Kukaan vastanneista ei ollut vastaamishetkellä pyörätuolissa eikä kulkenut sähkömopolla. Vastaukset ilmenevät kuvasta 22.

Onko sinulla esteitä metsässä käymiselle?



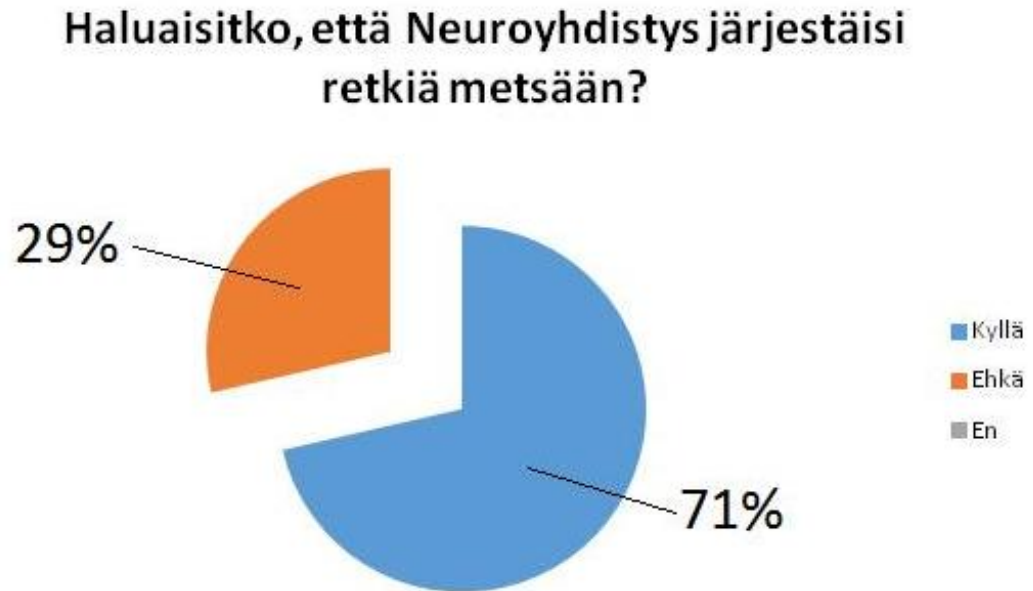
KUVA 22. Onko sinulla esteitä metsässä käymiselle?

Seuraavana kysyttiin MS-kuntoutuksesta. Vastaajilta kysyttiin, että ovatko he olleet kuntoutuksessa, jossa metsä on ollut keskeisessä roolissa. Vastaajista kolme (42 %) on ollut osallisena. Kaksi (29 %) ei ole ollut osallisena ja kaksi (29 %) ei ole ollut, mutta haluaisi. Vastaukset ilmenevät kuvasta 23.



KUVA 23. MS-kuntoutus, n=7.

Seuraavana kysymyksenä oli että haluaisiko MS-potilaat Neuroyhdistyksen järjestävän retkiä metsään. 71 % MS- potilaista vastasi kyllä ja 29 % ehkä. Vastausprosentit ilmenee kuvasta 24.



KUVA 24. Haluaisitko, että Neuroyhdistys järjestäisi retkiä metsään?

Viimeisenä oli avoin kysymys, johon vastasi vain yksi vastaajista. Kysymys oli : "Mitä muuta haluaisit kertoa metsän käyttöösi liittyen?" Vastaus oli : "Nykyään liikkuminen on hankalaa, siksi metsäretketkin ovat jääneet vähiin. Neurolaisten kanssa yhteisretkiä kannattaisin. Luonnossa oleminen tuo tullessaan mm. virkeyttä."

9 POHDINTA

Opinnäytetyöhön tekemäni kyselyn tuloksista löytyi yhtäläisyyksiä tutkittujen metsän terveys- ja hyvinvointivaikutusten kanssa. Kyselyyn vastanneet MS- tautia sairastavat kokivat saavansa metsässä käymisestä virkeyttä ja rauhoittuneensa metsässä käydessään/ käytyään. Lisäksi kyselyyn vastanneet kokivat keskittymiskykynsä lisääntyneen ja itsensä elpyneen ja rentoutuneen. Teoriaan verraten kyselyyn vastanneiden MS-potilaiden kokemat metsän terveysvaikutukset ovat yhtäläisiä. Lisäksi valtaosa kyselyyn vastanneista kertoi unohtaneensa arkipäivän huolet ja murheet käydessään met-

sässä, kuten esimerkiksi psykologi Kirsi Salonen kertoo kirjassaan *Mieli ja maisemat metsän vaikuttavan ihmiseen*.

Suurimmalle osalle kyselyyn vastanneista metsä onkin tärkeä osa hyvinvointia ja he kokevat, että heidän suhteensa metsään on tärkeä osa sitä, keitä he ovat. Salonen toteaa jo kirjansa (Salonen 2005) saatteessa, että eko- ja ympäristöpsykologian tutkimustulokset osoittavat kiistatta ympäristöllä ja ympäristön laadulla olevan vaikutusta mielen terveyteen ja stressiin, niin kielteisessä kuin myönteisessä merkityksessä. Tämä tulee muistaa myös MS- tautia hoidettaessa.

Valtaosalle kyselyyn vastanneista metsä on ollut tuttu paikka jo lapsuudesta, he kertovat liikkuneensa paljon metsässä jo pienestä pitäen. Kun suhde metsään on vahva jo lapsuudesta asti, pyrkii ihminen säilyttämään suhteen ennallaan ja metsä on sitä luonnollisempi paikka oleskella, mitä aikaisemmin siellä on alkanut aikaansa viettämään. Kyselyyn vastanneista suurin osa kertoo metsän innoittavan ja antavan heidän elämilleen tarkoitusta.

Metsän tuoksut ja puhdas ilma ovat kyselyyn vastanneille MS-potilaille mieluisia ja jopa 86 % vastaajista kertoi nauttivansa metsän näkemisestä. Kuten Salonen (2005) toteaa kirjassaan, jo yksittäinen ikkunanäkymä voi tuottaa elvyttävyyden kokemuksen ja jokin luontoelementti, esimerkiksi tuuli tai linnunlaulu voi vähentää ahtauden tunnetta rakennetussa ympäristössä. Yli puolet kyselyyn vastanneista koki hyvän fyysisen olonsa lisääntyvän metsässä käytyään. Salonen (2005) kirjoittaa luontokokemuksen myönteisestä vaikutuksesta eli elpymisestä, josta minäkin kirjoitin tässä opinnäytetyössä luvussa 5. Elpymisessä puhutaan muun muassa stressistä elpymisestä, kun ihminen palautuu uupumuksesta tarkkaavuutta vaativan tehtävän jälkeen, sekä kun palautuu uhkaavasta tai ylikuormittavasta tilanteesta niin fysiologisesti, psyykkisesti kuin toiminnallisestikin. Vastanneista 43 % arvioikin psyykkisten vaikutusten kestävän vielä pitkän aikaa ja 57 % arvioi niiden kestävän jonkin aikaa metsässä käynnin jälkeen.

Ennen vanhaan metsä oli paljon lähempänä ihmisiä. Oli luonnollisempaa ja tavallisempaa mennä arkena metsään esimerkiksi metsätöihin tai vaikkapa marjastamaan. Lapset olivat jo pienestä pitäen paljon metsässä. Esimerkiksi minä itse olen viettänyt

yllättävän paljon aikaa metsässä lapsuudessani. Kotipaikkani vieressä on aika paljon metsää, olenhan maaseudulta kotoisin ja metsä oli hyvinkin lähellä kotiani, mikä edesauttoi metsässä ajanviettoa ja oloa. Tein usein kavereiden kanssa eväsretkiä läheiseen pieneen metsään, jolloin kipusimme yhden ison kiven päälle syömään eväitä. Nykyään kaupungeissa asuvat lapset eivät välttämättä ole koskaan käyneetkään metsässä, mikä on todella harmillista. Eivätkä kaupungeissa asuvat aikuisetkaan luultavimmin liiku niin paljoa enää metsässä, nyt kun arki on hektistä ja perheen yhteinen aika voi olla hyvinkin vähäistä. Osasta ihmisiä on tullut etäisempiä metsään nähden, vaikka metsä on ihmiselle mitä luonnollisin paikka. Kuvassa 25 näkyy lapsuudenkotini lähellä oleva hiekkatie, jonka vierellä on kaunis koivikko.



KUVA 25. Lapsuudenkotini lähellä oleva hiekkatie ja sen vierellä oleva koivikko. (Muhonen 2011)

Opinnäytetyöni teon edetessä aloin huomata kuinka opinnäytetyö vie aikaa ja ajatuksia lähes koko ajan. Etenkin loppuvaiheessa huomasin ajattelevani yhtäkkiä opinnäytetyötä vaikka olinkin tekemässä jotain aivan muuta. Kiireinen aikataulu syksyllä aiheutti myös hieman harmaita hiuksia ja päänvaivaa, kun pelotti etten ehdi tehdä työtä

valmiiksi määräaikaan mennessä. Kun sain tutkimustulokset purettua paperille, alkoi valmistuminen syksyllä tuntua todennäköisemmältä.

Opinnäytetyöni aihe ei ole se alkuperäinen, vaan jouduin vaihtamaan aihetta matkan varrella koska en löytänyt itselleni toimeksiantajaa alkuperäisellä aiheella, joka oli lumikenkäilyyn liittyvä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli alun perin tuottaa matkailuyritykselle lumikenkäilyreitti tai -tuote. Tästä syystä opinnäytetyöni teko viivästyi, kun jouduin kokoamaan uudestaan palaset kasaan ja miettimään, että mistä kirjoittaisin ja miten tutkisin aihetta. Opinnäytetyöni ohjaaja pysyi kuitenkin samana, mikä edesauttoi opinnäytetyön tekemistä. Kun sitten aloin miettiä sopivaa aihetta, mietin että haluaisin kuitenkin opinnäytetyöni liittyvän jotenkin metsään. Jotenkin aloin ajatella metsän terveysvaikutuksia, sillä aihe on nyt ajankohtainen kun ihmiset ovat alkaneet muuttaa kasvukeskuksiin töiden perässä pois maaseudulta, eivätkä vietä aikaansa niin paljoa metsässä. Kun sitten aloin miettiä, kuinka tutkisin aihetta, tuli mieleeni kohderyhmänä MS-tautia sairastavat. Pikkuhiljaa alkoi hahmottua aihe tarkemmin, kun mietin kuinka paljon metsällä on vaikutusta mielenvirkeydelle.

Jos tekisin työn uudestaan ajoittaisin kyselyn jo aikaisemmin tehtäväksi jotta tutkimustulosten käsittely ei menisi niin myöhäiseksi. Lisäksi kyselyyn vastaamiseen jäisi enemmän aikaa, jolloin saattaisin saada enemmän vastauksia. Ottaisin kyselyn jo aikaisemmin puheeksi MS-kerhon tapaamisessa, jotta tavoittaisin enemmän ihmisiä vastaamaan kyselyyn, jolloin kyselyn tulokset olisivat kattavammat. Nyt kyselyyn ei vastannut kuin seitsemän henkilöä, ja niistäkin vain viisi vastasi Webropol-pohjan kautta. Lisäksi tutkimustuloksista saattaisi saada vielä enemmän kirjoitettavaa.

Huomasin myös tehdessäni opinnäytetyötä, että kesä ei ole otollisinta aikaa opinnäytetyön tekemiselle. Keväällä, kun aloittelin opinnäytetyön tekoa, tuntui ajatus opinnäytetyön tekemisestä kesällä hyvältä, mutta kuinka ollakaan, en kesällä saanut paljoa aikaiseksi opinnäytetyön eteen ja syksyllä tuli sitten kiire. Huomasin senkin, että kun sain olla yksin ja tehdä rauhassa opinnäytetyötä, sain enemmän aikaiseksi. Teinkin suurimman osan opinnäytetyöstäni vanhempieni luona, kun ketään ei ollut kotona ja poikaystäväni oli töissä. Lisäksi en tajunnut käydä keväällä ottamassa kuvia kauniista keväisestä metsästä, vaikka kirjoitustyöni ei ollutkaan alkanut kunnolla. Onneksi myös äitini viihtyi metsän ja luonnon äärellä sekä on innokas ja loistava valokuvaaja.

Sainkin häneltä valokuvia opinnäytetyöhöni, sillä hänellä on lukuisia, mielestäni aivan upeita valokuvia niin metsästä kuin mahtavista maisemistakin. Lisäksi muistin minulla olevan kuvia lumikenkäilyyn ja alkuperäiseen opinnäytetyöni aiheeseen liittyen, kun olin mukana Punkaharjun lumikenkäilypuiston kuvauksissa Punkaharjun puulajipuiston alueella. Totesin, että lumikenkäilyhän on yksi mahtavimmista tavoista liikkua metsässä, joten myös valokuva lumikenkäilystä sopisi hyvin tähän opinnäytetyöhöni, joka käsittelee metsän hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia.

Sain tietää opinnäytetyötä tehdessäni, että toimeksiantajani Metsähallitus ja Neuroliitto ovat tehneet muutakin yhteistyötä viimeaikoina. Neuroliitto on mukana Metsähallituksen hankkeessa, jonka tavoitteena on kehittää esteettömien luontoliikuntakohteiden palveluja. Tulevaisuudessa voisikin muun muassa tämän opinnäytetyön myötä kehittää lisää yhteistyötä Neuroliiton ja Metsähallituksen välille, kuten järjestämällä esimerkiksi tekemääni kyselyyn saatujen vastausten pohjalta toivottuja metsäretkiä. Lisäksi jatkotutkimuksena voisi tehdä laajemman kyselyn metsän terveysvaikutuksista, johon vastaisi MS-tautia sairastavia ympäri Suomen, jolloin saataisiin kattavammat vastaustulokset. Lopuksi kuvassa 26 on tunnelmallinen kuva talvisen tummasta taivaasta ja kuun loisteesta sekä havupuun oksasta, mikä kuvaa hieman tämänhetkistä mystistä tunnelmaa, kun olen päässyt opinnoissani näin pitkälle. Se, mitä valmistumisen jälkeen teen, on vielä mysteeri.



KUVA 26. Tummina talviöinä loistava kuu ja havupuut luovat upean, mystisen maiseman. (Muhonen 2012)

LÄHTEET

Duodecim terveyskirjasto 2015. MS-tauti (multippeliskleroosi) WWW-dokumentti http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00048 Päivitetty 22.5.2015. Luettu 5.8.2015.

Heikkilä, Tarja. 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki. Edita Publishing Oy.

Järvinen, Virve. 2012. Metsästä löytyy mielenrauha. Anna-lehti. WWW-dokumentti <http://anna.fi/liikunta-ja-terveys/itsetuntemus/metsasta-loytyy-mielenrauha/> Päivitetty 17.7.2012. Luettu 3.11.2015.

Kaikkonen, Hannu, Virkkunen, Veikko, Erkkonen, Joel, Aarnio, Martti, Kajala, Liisa & Korpelainen, Raija. 2014. Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista - Tutkimus kävijöiden kokemuksesta vaikutuksista. Vantaa. Metsähallitus. WWW-dokumentti <http://julkaisut.metsa.fi/julkaisut/show/1746> / Ei päivitystietoa. Luettu 4.8.2015.

Kajala, Liisa. 2015. Metsähallitus. Sähköpostikeskustelu. 16.11.2015.

Kivipelto, Arja. 2015. Lääke nimeltä metsä - Sipoossa kokeillaan hyötyvätkö diabeetikot ja masentuneet luontoretkeistä. Helsingin sanomat. WWW-dokumentti <http://www.hs.fi/tiede/a1446181686906> Päivitetty 3.11.2015. Luettu 9.11.2015.

Kruunupuisto. 2015. Kuntoutus. Punkaharju. WWW-dokumentti <http://www.kruunupuisto.fi/fi/kuntoutus> Ei päivitystietoa. Luettu 5.11.2015.

Kylvén, Anu. 2012. Kirsi Salonen: Metsäkylpy parantaa. Voi hyvin-lehti. WWW-dokumentti <http://www.voihyvin.fi/artikkeli/kirsi-salonen-metsakylpy-parantaa> Päivitetty 10.10.2012. Luettu 3.11.2015.

Leino, Eino. 1903. Nocturne. WWW-dokumentti <http://www.kainuuneinoleinoseura.fi/> Ei päivitystietoa. Luettu 4.11.2015.

Luonto hoitaa ja hoivaa – metsän terveysvaikutukset - Faktat.fi WWW-dokumentti <http://faktat.fi/luonto-hoittaa-ja-hoivaa-metsan-terveysvaikutukset/> Päivitetty 12.2.2014. Luettu 20.8.2015.

Metsähallitus 2015a. Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta. WWW-dokumentti <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta/> Ei päivitystietoa. Luettu 5.8.2015.

Metsähallitus 2015b. WWW-dokumentti <http://www.metsa.fi> Ei päivitystietoa. Luettu 1.8.2015.

Metsähallitus 2015c. Liikunta luonnossa tuo terveyttä ja hyvää mieltä. WWW-dokumentti <http://www.metsa.fi/terveyshyotyja-luonnosta> Päivitetty 10.6.2015. Luettu 4.11.2015.

Metsäntutkimuslaitos 2014. Metsästä hyvinvointia (HYV) 2008–2013. WWW-dokumentti <http://www.metla.fi/ohjelma/hyv/> Päivitetty 24.11.2014 Luettu 4.8.2015

- Mielenterveystalo. Mene metsään virtuaalisesti. WWW- dokumentti https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/mene-metsaan-virtuaalisesti.aspx Ei päivitystietoa. Luettu 4.11.2015.
- Muhonen, Marja 2010. Valokuva-arkisto. Savonlinna.
- Muhonen, Marja 2011. Valokuva-arkisto. Savonlinna.
- Muhonen, Marja 2012. Valokuva-arkisto. Savonlinna.
- Mustonen, Alekski 2013. Punkaharjun lumikenkäilypuiston kuvauksen valokuva-arkisto. Savonlinna.
- Neuroliitto 2015a. WWW-dokumentti <http://www.neuroliitto.fi/tietoa/ms-tauti/mik%C3%A44-ms-tauti> Ei päivitystietoa. Luettu 25.7.2015.
- Neuroliitto 2015b. WWW-dokumentti <http://www.neuroliitto.fi/tietoa/ms-tauti/kuntoutus> Ei päivitystietoa. Luettu 26.7.2015.
- Rantala, Outi 2011. Metsä matkailukäytössä – Etnografinen tutkimus luonnossa opastamisesta. Rovaniemi. Lapin yliopistokustannus.
- Salonen, Kirsi 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Thoreau, Henry 2010. Walden : Elämää metsässä. Helsinki. Kirjapaja.
- Tilastokeskus 2015a. Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen erot. WWW-dokumentti <http://tilastokeskus.fi/virsta/tkeruu/01/07/> Ei päivitystietoa. Luettu 9.11.2015.
- Tilastokeskus 2015b. Strukturoitu haastattelu. WWW-dokumentti <https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/04/01/> Ei päivitystietoa. Luettu 9.11.2015.
- Tyrväinen, Liisa, Kurttila, Mikko, Sievänen Tuija & Tuulentie, Seija. 2014. Hyvinvointia metsästä. Helsinki. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura
- Vilpas, Pertti 2015. Kvantitatiivinen tutkimus. Metropolia. WWW-dokumentti <http://users.metropolia.fi/~pervil/kvantsu/Moniste.pdf> Ei päivitystietoa. Luettu 10.11.2015
- Vähätalo, Liisi & Ruotsalainen, Matti 1996. Metsästä elämyksiä. Opas metsämatkailupalvelun tuottamiseen. Helsinki. Metsätalouden kehittämiskeskus Tapio.
- Wallenius, Jarmo 2011. Luonto elvyttää ja terapoi. Turun sanomat. WWW- dokumentti <http://www.ts.fi/teemat/terveys/244066/Luonto+elvyttaa+ja+terapoi> Päivitetty 1.8.2011. Luettu 3.11.2015.

Hyvä MS-potilas,

Suvi Muhonen Savonlinnan MS-kerhosta hei.

Tämä on metsän terveysvaikutuksia käsittelevä kysely, jonka tavoitteena on lisätä tietämystä metsän ja metsässä liikkumisen merkityksestä ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Kyselyn tuloksia hyödynnetään opinnäytetyössäni " Metsästä mielenvirkeyttä- vaikutukset MS-potilaiden hyvinvointiin". Kyselyn tulokset mahdollistavat Metsähallituksen toiminnan kehittämistä.

Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Vastaamiseen kuluu aikaa noin 15 minuuttia. Vastaamalla kyselyyn annat samalla luvan käyttää vastauksiasi tutkimustarkoituksiin. Vastaukset tallennetaan ja käsitellään nimettöminä ja luottamuksellisesti, eikä tuloksista voi missään vaiheessa tunnistaa vastaajan henkilöllisyyttä. Tuloksista laaditaan yhteenveto. Opinnäytetyöni toimeksiantajana on Metsähallitus, jolle kyselyn tulokset luovutetaan.

Toivon sinun vastaavan mahdollisuuksien mukaan jokaiseen tämän lomakkeen kysymykseen ja pyydän ottamaan huomioon seuraavat ohjeet:

1. Avaa kysely tämän viestin lopussa olevasta linkistä.
2. Lue kysymykset ja väittämät huolellisesti.
3. Vastaa kysymyksiin henkilökohtaisesti merkitsemällä yksi rasti vastausympyrään (○). Joissakin kysymyksissä pyydetään kirjoittamaan vastaus.

Paljon kiitoksia kyselyyn vastaamisesta!

Ystävällisin terveisin,

Suvi Muhonen

Mikkelin ammattikorkeakoulu



METSÄHALLITUS

Kysely metsän vaikutuksesta MS-potilaan mielenvirkeyteen

1. Sukupuoli

- Mies.
- Nainen.

2. Ikä

3. Kuinka kauan olet sairastanut MS-tautia?

- 1-5 v.
- 5-10 v.
- 10-15 v.
- 15-20 v.
- 20-25 v.
- 30 v. <

4. Seuraavat kysymykset koskevat suhdettasi metsään. Vastaa kunkin kysymyksen kohdalla merkitsemällä rasti siihen vastausympyrään, joka kuvastaa parhaimpen tuntemuksiasi.

Kysely metsän terveysvaikutuksista

	Täysin samaa mieltä.	Jokseenkin samaa mieltä.	Ei samaa eikä eri mieltä.	Jokseenkin eri mieltä.	Täysin eri mieltä.
Olen mielelläni metsässä, huonollakin säällä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ihannemetsäkohteeni on keskellä metsää, kaukana ihmisten ilmoilta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mietin aina, miten toimintani vaikuttaa metsään.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Metsä innoittaa ja antaa elämälleni tarkoitusta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen liikkunut metsässä paljon, pienestä pitäen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ajatus, että olisin syvällä metsässä, kaukana ihmisasutuksesta, on pelottava.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huomaan ympäröivän metsän, vaikka olisi nkeskellä kaupunkia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suhteeni metsään on tärkeä osa sitä, kuka olen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Metsä on tärkeä osa hyvinvointiani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on tunnesiteitä metsään.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Metsä on minulle tärkeä liikuntapaikka.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Metsä on minulle tärkeä harrastusteni kannalta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suomen metsien historialla ja kulttuuriperinnöllä on minulle merkitystä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Seuraavat kysymykset koskevat tyytyväisyyttäsi elämään. Vastaa kunkin kysymyksen kohdalla merkitsemällä rasti siihen vastausympyrään, joka vastaa parhaiten tuntemuksiasi. (Rastita vain yksi ympyrä jokaista riviä kohden)

Täysin samaa mieltä.	Jokseenkin samaa mieltä.	Ei samaa eikä eri mieltä.	Jokseenkin eri mieltä.	Täysin eri mieltä.
----------------------	--------------------------	---------------------------	------------------------	--------------------

Kysely metsän terveysvaikutuksista

Elämäni on suurimmalta osin lähellä ihanteellista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elämäni olosuhteet ovat erinomaiset.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen elämäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jos voisin elää tähänastisen elämäni uudelleen, en tekisi juuri mitään toisin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Muistele mitä olet tehnyt ja kokenut metsässä käydessäsi. Kuinka usein sinulla oli seuraavia tuntemuksia?

	Hyvin usein tai jatkuvasti.	Usein.	Silloin tällöin.	Harvoin.	Hyvin harvoin tai ei lainkaan.
Olin hermostunut.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunsin itseni tyyneksi ja rauhalliseksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunsin itseni alakuloiseksi ja apeaksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunsin itseni onnelliseksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunsin itseni elinvoimaiseksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunsin oloni turvalliseksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunsin oloni yksinäiseksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Miten metsässä käynti vaikutti oloosi? Vastaa kunkin kysymyksen kohdalla merkitsemällä rasti siihen vastausympyrään, joka kuvastaa parhaiten tuntemuksiasi. (Merkitse vain yksi ympyrä jokaista riviä kohden)

	Täysin samaa mieltä.	Jokseenkin samaa mieltä.	Ei samaa eikä eri mieltä.	Jokseenkin eri mieltä.	Täysin eri mieltä.
Elinvoimani ja tarmoni lisääntyivät.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unohdin arkipäivän	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kysely metsän terveysvaikutuksista

huolet ja murheet.

Sain uutta uskoa huomiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elvyin ja rentouduin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keskittymiskykyäni lisääntyi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain lisää itseluottamusta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rauhoituin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elämäni asiat asettuivat oikeisiin mittasuhteisiin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Miten olet kokenut metsässä käyntisi vaikuttaneen seuraaviin asioihin? Vastaa kunkin kysymyksen kohdalla merkitsemällä rasti siihen vastausympyrään, joka parhaiten kuvastaa tuntemuksiasi. (Merkitse vain yksi ympyrä jokaista riviä kohden)

	Täysin samaa mieltä.	Jokseenkin samaa mieltä.	Eri samaa eikä eri mieltä.	Jokseenkin eri mieltä.	Täysin eri mieltä.
Sain toteuttaa itseäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain uusia luovia ajatuksia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opin uusia taitoja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opin lisää metsästä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiinnostukseni metsää kohtaan lisääntyi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Miten olet kokenut metsässä käyntisi vaikuttaneen seuraaviin asioihin? Vastaa kunkin kysymyksen kohdalla merkitsemällä rasti siihen vastausympyrään, joka kuvastaa parhaiten tuntemuksiasi. (Merkitse vain yksi ympyrä jokaista riviä kohden)

	Täysin samaa mieltä.	Jokseenkin samaa mieltä.	Ei samaa eikä eri mieltä.	Jokseenkin eri mieltä.	Täysin eri mieltä.
On mahdollista irtautua työasioista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kysely metsän terveysvaikutuksista

Työmotivaationi vahvistuu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
On mahdollista irtautua arkielämästä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Motivaationi arkielämään vahvistuu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nautin retkien aikana uusien ihmisten tapaamisesta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nautin yhdessäolosta minulle tärkeiden ihmisten kanssa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nautin yhteisistä harrastuksista minulle tärkeiden ihmisten kanssa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Metsässä on helpompi keskustella henkilökohtaisista asioista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seura lisää turvallisuuden tunnettani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nautin saadessani olla yksin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Metsässä oleminen lujittaa suhdettani minulle tärkeisiin ihmisiin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Millaiseksi arvioit terveytesi yleisesti ottaen tällä hetkellä? Vastaa merkitsemällä siihen vastausympyrään, joka parhaiten kuvaa tilannettasi.

Hyvä. Melko hyvä. Keskitasoinen. Melko huono. Huono.

Hyvä. Huono.

11. Ajattele käyntiäsi metsässä. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? Vastaa kunkin kysymyksen kohdalla merkitsemällä rasti siihen vastausympyrään, joka parhaiten kuvaa tuntemuksiasi. (Valitse vain yksi ympyrä jokaista riviä kohden)

	Täysin samaa mieltä.	Jokseenkin samaa mieltä.	Ei samaa eikä eri mieltä.	Jokseenkin eri mieltä.	Täysin eri mieltä.
Nautin hiljaisuudesta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kysely metsän terveysvaikutuksista

Nautin metsänäänistä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nautin metsän tuoksuista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tuntui hyvältä hengittää puhdasta ilmaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nautin metsän näkemisestä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin miellyttävänä metsän tuottamat tuntemukset (Tuuli kasvoilla, pehmeä sammal, pintojen vaihtelevat muodot...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin hyönteiset (hyttyset, hirvikärpäset, ampiaiset, punkit) häiritsevinä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sääolosuhteet tuntuivat epämiellyttäviltä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuin metsässä käydessäni tavallista arkiliikuntaa enemmän.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pääsin koettelemaan omia rajojani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin, että metsäliikunta kohotti kuntoani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin fyysisen hyvän olon lisääntyvän.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Kuinka paljon arvioit liikkuvasi keskimäärin metsässä käyntisi aikana? Valitse yksi tai useampi vaihtoehto.

- Verkkaita ja rauhallista liikuntaa. (Ei hikoilua tai hengityksen kiihtymistä, esim. rauhallinen kävely)
- Ripeää ja reipasta liikuntaa. (Jonkin verran hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. reipas kävely)
- Voimaperäistä ja rasittavaa liikuntaa. (Voimakasta hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. hölkkä tai juoksu)
- En liiku metsässä käyntini aikana.

Kysely metsän terveysvaikutuksista

13. Kuinka pitkään arvioit metsässä käyntisi aikana kokemiesi myönteisten terveys- ja hyvinvointivaikutusten kestävän? (Valitse vain yksi ympyrä jokaista riviä kohden)

	Pitkän aikaa vielä käynnin jälkeen.	Jonkin aikaa käynnin jälkeen.	Käynnin ajan.	Ei myönteisiä vaikutuksia.
Fyysiset vaikutukset.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Psyykkiset vaikutukset.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sosiaaliset vaikutukset.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Onko sinulla esteitä metsässä käymiselle? Kuinka suuria? (Valitse yksi tai useampi ympyrä)

- Minulla ei ole esteitä metsässä liikkumiselle.
- Minulla on yksi apuväline, muu kuin pyörätuoli.
- Minulla on pyörätuoli.
- Kuljen sähkömopolla.

15. Oletko ollut osallisena kuntoutukseen, jossa metsä on ollut keskeisessä roolissa?

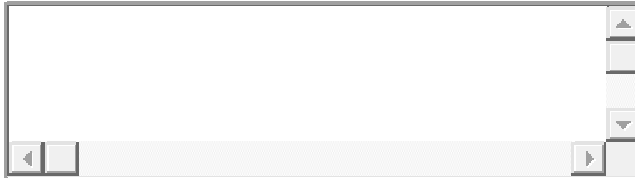
- Kyllä.
- En.
- En,mutta haluaisin.

16. Haluaisitko, että Neuroyhdistys järjestäisi retkiä metsään?

- Kyllä.
- Ehkä.
- En.

Kysely metsän terveysvaikutuksista

17. Mitä muuta haluaisit kertoa metsän käyttöösi liittyen?

A large, empty rectangular text input field. It has a thin black border. On the right side, there is a vertical scroll bar with a small upward-pointing arrow at the top and a downward-pointing arrow at the bottom. At the bottom left corner, there is a small left-pointing arrow, and at the bottom right corner, there is a small right-pointing arrow. The interior of the box is white and currently contains no text.