



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*



Anne Makkonen & Liisa Ranta (toim.)

# HYVINVOINTIA PITKIN POLKUA - LIESSAAREN LUONTO- JA HYVINVOINTIPOLKU

Laurea Julkaisut | Laurea Publications | 83

Anne Makkonen & Liisa Ranta (toim.)

**HYVINVOINTIA PITKIN  
POLKUA-  
LIESSAAREN LUONTO- JA  
HYVINVOINTIPOLKU**



Copyright© tekijät ja Laurea-ammattikorkeakoulu 2017

Kannen kuva: Anne Makkonen

ISSN-L 2242-5241

ISSN 2242-5225 (verkko)

ISBN: on 978-951-799-463-7 (verkko)

## SISÄLLYSLUETTELO

Alkusanat <b>EIJA TOMMILA</b> .....	7
Terveyden edistäminen ja hyvinvointi <b>EIJA TOMMILA</b> .....	10
Luonnon vaikutus ihmisen hyvinvointiin <b>KIA SORMO</b> .....	15
Luontopaikkojen vaikutus ihmiseen ja paikkaominaisuuksien hyödyn- täminen Liessaaren luonto- ja hyvinvointipolulla <b>MARKO LEPPÄNEN &amp; ADELA PAJUNEN</b> .....	18
Liessaari - luonnon hyvinvointikeskus lohjalaisille <b>RISTO MURTO</b> .....	24
Teoreettisen tiedon tarkastelua kyselylomakkeen rakentamisen ja aineiston keräämisen taustaksi <b>ANNE MAKKONEN</b> .....	28
Kokemuksia luontopolun toteutuksesta ja aineiston keräämisestä testiryh- miltä <b>ANNE MAKKONEN</b> .....	34
Luonnonpolku - sairaanhoitajaopiskelijoiden opintoja projektissa <b>TUULA KUOPPALA &amp; HEIDI MIKKONEN</b> .....	39
Kokemuksia hyvinvointipalvelujen yhteisestä kehittämisestä, Liessaaren luonto- ja hyvinvointipolku -hanke <b>TUULA KUOPPALA &amp; HEIDI MIKKONEN</b> .....	47
Osallistuminen alueen palveluiden kehittämiseen osana sairaanhoitaja- koulutuksen opintoja <b>LIISA RANTA &amp; ANNE MAKKONEN</b> .....	54
Loppusanat <b>ANNE MAKKONEN &amp; LIISA RANTA</b> .....	60



Kuva: Risto Murto, Lohjan kaupunki/ympäristönsuojelu

Eija Tommila

## ALKUSANAT

Liessaaren luonto- ja hyvinvointipolku on ollut monitoimijainen hanke, johon osallistui Lohjan kaupunki, Luonnontie-yritys ja Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijat. Ympäristöklusteri on osallistunut myös hankkeen rahoitukseen. Hankkeen tavoitteena oli rakentaa Lohjan Liessaaren luontopolku, josta eri-ikäiset kunnan asukkaat voivat nauttia ja ammentaa hyvinvointia omaan arkeensa ja elämäänsä. Luonnontie-yritys suunnitteli elämyksellisen luontopolun yhteistyössä Lohjan kaupungin ympäristötoimen kanssa. Kaupungin ympäristötoimen lisäksi polun rakentamiseen osallistuivat kaupungin Mahis – luonnonhoitoryhmän kuntoutettavat työntekijät.

Hankkeessa yhdistyivät ammattikorkeakoulun tehtävät (aluekehityksen edistäminen, kehitys ja innovaatio toiminta ja opetus) sekä kunnan tehtävä edistää asukkaidensa hyvinvointia. Kaupungin terveyden edistämisen yksikkö osallistui Laurean opintoprojektin projektipäälliköiden ja lehtoreiden kanssa toiminnan suunnitteluun, jossa tavoitteena oli mm. myös testata polun hyvinvointivaikutuksia. Luontopolulla koettuja hyvinvointivaikutuksia kartoitettiin kyselyllä sekä mittaamalla verenpainetta ja sydämen sykettä. Testaukseen osallistui kaupungin henkilökuntaa ja yhden koulun 2. luokan oppilaita. Teoriatieto pohjautui luonnon hyvinvointivaikutusten tutkitun tiedon viitekehykseen.

Julkaisun kirjoittamiseen ovat osallistuneet hankkeen toimijat. Terveyden edistämisen päällikkö Eija Tommila Lohjan kaupungista kertoo kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tehtävästä. Laurean opiskelija Kia Sormo on laatinut kirjallisuuskatsauksen luonnon vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin. Marko Leppänen ja Adela Pajunen Luonnontie-yrityksestä pohtivat luontopaikkojen vaikutusta ihmiseen ja paikkaominaisuuksien hyödyntämistä Liessaaren luonto- ja hyvinvointipolulla. Lohjan kaupungin ympäristöpäällikkö Risto Murto kuvailee Liessaaren kaunista ja monimuotoista luontoa. Laurean alkuvaiheen opiskelijat Susan Lahti, Kaisa Törmänen, Moona Jantunen, Katariina Jukari, Helena Malkki, Miila Markkanen, Sini

Tuomi, Joonas Penttinen, Aleksi Taalikka, Christian Luusua, Sari Vesämäki, Mia Pykälä-Aho ja Virpi Saari tarkastelevat teoreettista tietoa kyselylomakkeen rakentamisen ja aineiston keräämisen taustaksi sekä pohtivat kokemuksia luontopolun toteutuksesta ja aineiston keräämisestä testiryhmiltä. Laurean keskivaiheen opiskelijat Tuula Kuoppala ja Heidi Mikkonen kertovat opintoihinsa liittyvän Liessaaren aluekehitysprojektin suunnittelusta ja toteutuksesta sekä kuvailevat osallistujien kokemuksia Liessaaren luonto- ja hyvinvointipolku – hankkeen yhteisestä kehittämisestä. Lopuksi Laurean lehtorit Anne Makkonen ja Liisa Ranta kertovat ammatikorkeakoulun osallistumisesta palveluiden kehittämiseen osana sairaanhoitajakoulutuksen opintoja.

Toimiminen laajassa monitoimijaisessa hankkeessa sujui hyvin ja sovitut aikataulut pitivät. Kantavana voimana oli toimijoiden kiinnostus ja innostus osallistua hankkeeseen, josta ei vielä tänä päivänä ole laajaa tutkimuksellista tietoa. Hankkeen aikana kaikilla toimijoilla vahvistui käsitys luonnon merkityksestä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Lopputuloksena Lohja sai pysyvän elämyksellisen luontopolun, josta kaikki kuntalaiset voivat vapaasti iloita ja nauttia.



Kuva: Liisa Ranta



Kuva: Liisa Ranta



Lopuksi haluan omalta osaltani kiittää Laurean lehtoreita ja opiskelijoita, Luonnontie -yritystä sekä Mahiksen ja ympäristötoimen henkilökuntaa hienosta yhteistyöstä ja upeasta työn lopputuloksesta. Olen useamman kerran kiertänyt polun ja jokaisella kerralla muistuu mieleeni ensimmäinen polun testauspäivä ja ilo sekä nauru, joka tuona päivänä tummista pilvistä huolimatta täytti Liessaaren ja sen rannat.



Eija Tommila työskentelee Lohjan kaupungin perusturvatoimen terveyden edistämisen päällikkönä.

## LÄHTEET

Kaikkonen R., Murto J., Pentala O., Koskela T., Virtala E., Härkänen T., Koskenniemi T., Ahonen J., Vartiainen E. & Koskinen S. 2015. Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen perustulokset 2010-2015. [www.thl.fi/ath](http://www.thl.fi/ath)

Koskinen S., Martelin T. & Lahelma E. 2002. Väestöryhmien väliset terveyserot. Ehkäisevän sosiaali- ja terveyspolitiikan verkostolehti 1/2000.

Lohjan kasvustrategia 2013-2021: [www.lohja.fi](http://www.lohja.fi) <http://www.lohja.fi/default.asp?sivu=6&alasivu=624&kieli=246>

Lohjan vetovoimatutkimus 2016.

Palosuo H., Sihto M., Keskimäki I., Koskinen S., Lahelma E., Manderbacka K. & Prättälä R. 2004. Eriarvoisuus ja terveyspolitiikka. Kokemuksia sosioekonomisten terveyserojen kaventamisesta Ruotsissa, Englannissa ja Hollannissa. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:12. Helsinki.

Pasanen T. & Korpela K. 2015. Luonto liikuttaa ja elvyttää. Liikunta ja tiede 524, 4-9. Sosiaalitalo 2011. Länsi-Uudenmaan kuntalaisten kokemuksia hyvinvoinnista ja palveluista.

Sähköinen hyvinvointikertomus: [www.lohja.fi](http://www.lohja.fi). <http://www.lohja.fi/default.asp?sivu=6&alasivu=624&kieli=246>

Terveydenhuoltolaki 1326/2010. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

Tiedä ja toimi. Elinympäristö mukaan hyvinvointikertomuksiin. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.

Tyrväinen L., Silvennoinen H., Korpela K. & Ylen M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metlan työraportteja 52.



Kuva: Petri Asikainen

Kia Sormo

## LUONNON VAIKUTUS IHMISEN HYVINVOINTIIN

### OPINNÄYTETYÖN TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa tutkittua tietoa kirjallisuuden avulla luonnon vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin. Toimeksiantajana toimi Lohjan kaupunki. Tämä opinnäytetyö oli osa Liessaaren luonto- ja hyvinvointipolku -hanketta, joka valmistui Lohjan Liessaaren vuonna 2016.

Opinnäytetyössä oli kaksi tutkimuskysymystä, jotka muotoiltiin seuraavasti: Minkälaiset tekijät luonnossa edistävät ihmisen hyvinvointia? Minkälaiset tekijät luonnossa estävät ihmisen hyvinvointia? Teoreettinen viitekehys koostui kirjallisuuskatsauksen teoriasta sekä opinnäytetyöhön liittyneistä keskeisistä käsitteistä. Tutkimusmenetelmänä käytettiin integroitua kirjallisuuskatsausta. Kirjallisuuskatsauksen etsittiin erilaisten sisäänotto- ja poisjättökriteerien avulla aineistoa ja saatiin yhteensä 10 analysoitavaa tutkimusta. Tutkittava aineisto analysoitiin käyttäen kuvailevaa luokittelua. Aluksi aineisto jaettiin tutkimuskysymysten kautta edistäviin ja estäviin tekijöihin, ja tämän jälkeen aineisto ryhmiteltiin käsitteisiin ja niitä vastaaviin alatekijöihin.

Katsauksen perusteella luonnolla on hyvinvointia lisääviä tekijöitä, ja sen nähdään edistävän ihmisen mielialaa, ja pidemmällä aikavälillä tarkasteltuna se parantaa ihmisen hyvinvointia. Luontokokemukset lisäävät positiivisia ja poistavat negatiivisia tunteita. Luonnossa tai viheralueissa ihminen arvostaa erityisesti rauhaa, hiljaisuutta tai niiden arkeen tuomaa vaihtelua. Metsä tai luontoalue on monen ihmisen mielipaikka, ja luonnon läheisyyden nähdään vaikuttavan asuinpaikan valintaan, koska luonto- tai viheralue asuinpaikan läheisyydessä on esimerkiksi



yhteydessä lasten kokemaan terveyteen. Lisäksi esteettömyyden koettiin lisäävän ikäihmisten ulkona liikkumisen mahdollisuuksia sekä parantavan heidän yhteyttään luontoon. Estäviä tekijöitä luonnon tarjoamalle hyvinvoinnille toi muuttoliike, koska ihmiset muuttavat kasvukeskuksiin ja on yhä vaikeampaa saada luonnosta toivottavia hyvinvointivaikutuksia. Lisäksi rajoittavana tekijänä koettiin pelot, joita oli esimerkiksi metsään menon pelko ja ikäihmisillä kaatumisen tai ryöstetyksi tulemisen pelko. Lähiviheralueiden ei koettu vastaavan tarpeeseen tilasta tai vapaudesta, ja kaupungissa asuvat kertoivat hakevansa ulkopuolisia luontokokemuksia useammin kesällä kuin talvella.

Kia Sormo on sairaanhoitajaopiskelija Laurea-ammattikorkeakoulussa. Hän teki opinnäytetyön Luonnontie -hankkeeseen.

Opinnäytetyö luettavissa osoitteessa: <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/124643/Luonnon%20vaikutus%20ihmisen%20hyvinvointiin.pdf?sequence=1>



Kuva: Marko Leppänen

Marko Leppänen & Adela Pajunen

## LUONTOPAikkojen VAIKUTUS IHMISEEN JA PAIKKAOMINAISUUKSIEN HYÖDYNTÄMINEN LIESSAAREN LUONTO- JA HYVINVOINTIPOLULLA

Ihmisen kaipuu luontoon on lajityypillinen ilmiö. Jopa luontokuvien ja viherympäristöä sisältävien ikkunanäkymien katselu vaikuttaa meihin mitattavasti. Yhdysvaltalaisen Roger S. Ulrichin urauurtavat aivosähkökäyrätutkimukset 1980-luvun alussa osoittivat, että luontokuvat lisäsivät koehenkilöissä rentoutuneisuutta ilmaisevia alfa-aaltoja (Ulrich 1981). Vastaavasti puistonäkymät ikkunasta vähensivät sappikiven poistoleikkauksesta toipuvien potilaiden kipulääkitystarvetta ja johtivat nopeampaan kotiutukseen (Ulrich 1984). Muissa tutkimuksissa on esimerkiksi havaittu, että luontonäkymät tennisalista korreloivat opiskelijoilla paremman koemenestyksen kanssa (Matsuoka 2008).

Jos pelkillä kuvilla ja ikkunanäkymillä on selvä myönteinen vaikutus, niin sitä on myös luonnossa oleskelulla. Tämä on vahvistettu lukuisilla tutkimuksilla, joita on tehty varsinkin viimeisen kymmenen vuoden aikana (Tyrväinen ym. 2014). Luonnon fyysisesti ja psyykkisesti havaittavista hyvinvointivaikutuksista puhutaan alan kirjallisuudessa termillä ”elpyminen” (Kaplan & Kaplan 1989). Luontoon sisältyvä valtava skaala erilaisia luontotyyppisiä ja maisemia, ja vähemmän tutkittua on, millaiset luontopaikat ovat erityisen elvyttäviä. Tämä on kuitenkin peruskysymys suunniteltaessa luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämistä esimerkiksi terveysluontopolun avulla.

Avuksi tulevat ihmisten paikkamieltyymiä valottavat niin kutsutut preferenssitutkimukset, joita on tehty suhteellisen runsaasti ja pitkään. Suomessakin jo ainakin 1970-luvulta. Toinen huomionarvoinen tiedollinen reservi on kulttuurihistoria, joka peilaa yleisesti tunnistettuja paikkamieltyymiä jopa tuhansien vuosien ajalta. Muun muassa filosofit, teologit, taiteilijat, lääkärit ja kirjailijat ovat kautta aikain suosineet tietynlaisia paikkaominaisuuksia ihmiselle hyvää tekevinä. Oma erityinen kenttensä on kognitiivinen uskontotiede ja erityisesti ihmiskunnan eri kulttuurien paratiisikäsitteitä vertaileva tutkimus. Paratiisi on kuva ihanneympäristöstä ja sen tietyt erityispiirteet toistuvat kulttuurista toiseen, vaikka käsitysten muodostumisajankohtana kansat eivät ole olleet kontaktissa toistensa kanssa. Ihanneympäristöt ovat peruspiirteiltään universaaleja, toisin sanoen lajityypillisiä. Ne ilmentävät henkiinjäämisen kannalta suotuisia paikkaominaisuuksia (Närhi 2009.)

Elvyttävän luonnonympäristön tunnusmerkit voidaan jakaa primaarisiin ja sekundaarisiin. Ensisijainen on esimerkiksi topografia eli pinnanmuodot, toissijainen puolestaan hyvätasoinen polkuverkosto. Jaottelusta huolimatta molemmat voivat olla yhtä oleellisia elpymiskokemuksen kannalta.

Käsitlemme seuraavassa eräitä elvyttävän luonnonympäristön paikkaominaisuuksia, jotka vaikuttivat Lohjan Liessaaren rakentuneen terveysluontopolun paikkavalintaan ja reittilinjaukseen.

### Siirtymä eli saavutettavuuskynnys

Liessaari on Lohjanjärven saari, johon saavuttaessa ylitetään kävelysilta tai käytetään venettä. Salmi erottaa paikan konkreettisesti kunnan keskustaaajamasta. Liessaareen ei päädytä huomamatta, vaan tietoisien siirtymän kautta. Ponnistus ei ole fyysisesti erityisen suuri, mutta silti kokemuksellisesti selvä. Tavanomainen arki jää taakse, edessä on jotain muuta. Saavutettavuuskynnyksen ylittäminen virittää ihmistä irtiottoon, niin kutsuttuun being away -kokemukseen, jota pidetään yhtenä elvyttävän luontokokemuksen peruspilareista (Kaplan & Kaplan 1989). Vastaava ponnistusta vaativa siirtymä liittyy mielikuviin paratiiseista.

### Vesistö

Preferenssitutkimuksien mukaan vesistöt ovat ihmisille erityisen mieluisa maisemaelementti (White 2010). Syyn voi nähdä puhtaasti biologisena: vesi on henkiinjäämisen kannalta välittömin perustarve heti hapen jälkeen. Mielitys vesistöihin on havaittavissa niin kiinteistöjen hinnoissa kuin paratiisikäsitteissä. Pienikin vesielementti, kuten puro tai lähde, lisää huomattavasti paikan elvyttävyyttä. Esteettisesti vesi tarjoaa mahdollisuuden tahattomaan huomion kiinnittymiseen eli lumoutumiseen (fascination), mikä on elvyttävän luontokokemuksen oleellinen piirre (Kaplan & Kaplan 1989). Liessaaren laajat vesistö näkymät ja uimaranta tekevät paikasta erittäin otollisen hyvinvoinnin kokemiselle.

### Metsäisyys

Liessaareissa vallitsee sankka puustoisuus eli metsäisyys. Preferenssitutkimusten mukaan metsäisyys on keskeinen mieluisan luonnonympäristön piirre (Tyrväinen ym. 2007). Niin kutsuttu ”metsän tuntu” on oleellinen. Se merkitsee, että metsästä ei näy läpi (Hauru ym. 2012). Kun metsän tuntu vallitsee, tarjoaa paikka suojan, mahdollisuuden olla halutessa piilossa. Enemmistölle suomalaisista metsään assosioituu turva. Laajassa 1990-luvulla toteutetussa kyselytutkimuksessa ihmiset vertasivat metsän herättämiä tunteita saman kaltaisin adjektiivein kuin millä voisi kuvata kohtua tai syliä (Reunala 1994). Suomalaisen kansallismaiseman rakennuspalikoista metsä on keskeinen kalliomäkien ja vesistöjen ohella.

### Erityisen vaikuttavat puuyksilöt

Heti Liessaareen saavuttaessa kohtaa useita vanhoja mäntyjä, ja näitä on muuallakin saareissa ja luontopolun reitillä. Kotimaisen preferenssitutkimuksen mukaan yli kymmenen metriä korkeat ja yli 60 vuotta vanhat puut miellyttävät ihmisiä eniten (Karjalainen & Sievänen 2006; Silvennoinen ym. 2001). Erityisen vaikuttavat puuyksilöt tuovat maisemaan kiinnostuksen ja vetävät huomion puoleensa. Vanhat puut herättävät ylisukupolvisuuden vakauttavaa kokemusta: päivittäishuolet asettuvat mittasuhteisiinsa. Vanhojen puiden arvostus on universaalia.

### Vaihtelevat luontotyypit ja monimuotoisuus

Moninaisuus maisemissa ja lajistossa kielii resurssirikkaasta ympäristöstä ja on ihmiselle lajityypillisesti mieluinen. Lohjan seudun kalkkivaikutteinen maaperä näkyy Liessaareissa rehevänä ja monilajisena lehtoluontona. Alueella esiintyy esimerkiksi pähkinäpensas, mikä on historiallisesti erittäin tärkeä resurssi. Nykytietämyksen valossa biodiversiteetti tuottaa monipuolista mikrobistimulaatiota, joka on oleellinen ihmisen immuunijärjestelmän hyvän toimintakyvyn ylläpitäjänä (Hanski 2012). Luontotyyppien ja maisemien vaihtelevuus auttavat pitämään kiinnostusta yllä ja kannustavat huomaamatta liikkumaan luonnossa.

### Pinnanmuodot ja näköalat

Paratiisiuskomusten maisemissa on kukkuloita ja paikkoja, joista voi nähdä kauas. Näköalat ovat yksi keskeisimmistä ihmiseen vetoavista paikkaominaisuuksista (Appleton 1975). Kauas katsellessa edessä siintää mahdollisuuksia ja huolet saavat laajemman perspektiivin. Liessaaren luonto- ja hyvinvointipolulla on rasti, joka on omistettu Lohjanjärven selän ylitse avautuvan kaukonäkymän tietoiseen ihailuun.

### Mahdollisuus eläinkontaktiin

Eläimet kiinnostavat ihmisiä. Maatalouseläimet voivat olla maisemallisesti jopa yhtä miellyttävä tekijä kuin vesistö näkymä. Liessaareissa on hyvä mahdollisuus havainnoida eri lintulajeja ja kohtuullinen mahdollisuus myös nisäkkäiden havaitsemiseen. Oivaltavaksi ja yllättäväksi eläinkontaktiksi laadittiin luontopolkuun rasti, jossa harjoitteena on muurahaisten ruokinta. Liessaaren elvyttävyyttä lisäisi kuitenkin huomattavasti, jos sinne olisi mahdollista perustaa esimerkiksi lammaslaidun.

### Kalliopaljastumat

Suomalaisen luonnon maailmanlaajuisestikin erityinen elementti on vankka ja usein silomuotoihin hioutunut peruskallio. Selkein ja miellyttävänä koetut kalliot vetävät puoleensa evästäjiä ja auringonpalvojia. Kalliopaljastuma tarjoaa suoran yhteyden maahan ja vaikutusta voi edelleen tehostaa kävelemällä kalliolla avojaloin. Yksi luontopolun rasti omistettiin kiireettömään viipymiseen avokalliolla.

### Lajikumppaneiden seura

Luonnossa elvyttään niin yksin kuin seurassa. Yksin ollessa luontoyhteys muodostuu yleensä syvemmäksi, mutta toisaalta havaintojen jakamista pidetään elvyttävämpänä kuin havainnointia yksin. Monilla elvyttävyyttä lisää muiden ihmisten läsnäolo alueella, koska sen koetaan lisäävän turvallisuuden tunnetta (Staats & Hartig 2004). Liessaareissa mökkiyhteisö tuo alueelle ympärivuotista ihmisten läsnäoloa. Julkinen luontopolku merkitsee myös lähtökohtaisesti muiden kanssa jaettua, perimmiltään yhteisöllistä kokemusta. Tungos vähentää elvyttävyyttä, mutta tämä haitta on suomalaisissa luontokohteissa harvinaisen.

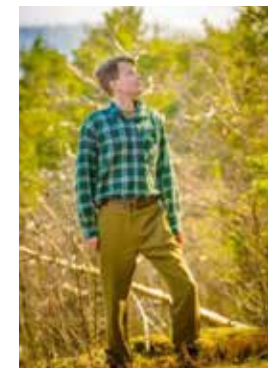
### Kulkukelpoiset polut

Hyväpohjaiset ja selkeät polut ovat edellytys sille, että luontokohdetta käytetään laajemmin virkistykseen. Hyvä polkuverkosto on esimerkiksi eräs Japanissa määritellyistä virallisen terveystieteen ominaisuuksista. Perinteinen metsäpolku on kutsuva, motivoiva. Usein se kumpuilee ja kaartelee, jolloin siihen sisältyy houkutteleva mysteerin elementti. Mutkan takana odottaa aina jotain, mitä ei heti nähdä. Liessaaren polkuja avattiin polulle pyrkivistä oksista luontopolun uusimisen yhteydessä. Merkityn luontopolun etuihin kuuluu se, että niillä kulkeva ihminen tietää varmasti olevansa sallitulla alueella, hän ei ole siis esimerkiksi päätyvässä yksityiseen pihaan. Tämä mahdollistaa rentoutumisen, samoin kuin jo mainittu kulkukelpoisuus.

Yhteenvetona voidaan todeta, että Liessaari sisältää kompaktisti käveltävissä olevan pinta-alan puitteissa keskimääräistä suomalaista luontopaikkaa enemmän ominaisuuksia, joita pidetään yleisesti miellyttävänä ja joita voidaan olettaa elvyttäväksi. Epävirallisella mutta perustelulla määritelmällä Liessaarta voi pitää ”terveystieteenä”.



Kirjoittajat Adela Pajunen ja Marko Leppänen ovat luonnon terveystieteiden perehtyneitä luonnontieteilijöitä ja yrittäjiä, jotka ovat kehittäneet menetelmiä luontoaltistuksen lisäämiseksi.



Kirjoittajien kuvat: Petri Asikainen

# LÄHTEET

Appleton, J. (1975). The experience of landscape. Wiley. London.

Hanski I, et al. (2012) Environmental biodiversity, human microbiota, and allergy are interrelated. PNAS 109 (21): 8334–8339.

Hauru, K. Lehväsirta, S., Korpela, K. & Kotze, J. 2012. Closure view to the urban matrix has positive effects on perceived restorativeness in urban forests in Helsinki, Finland. Landscape and urban planning 107(4): 361-369.

Kaplan, R., & Kaplan S. (1989). The experience of nature – a psychological perspective.

Karjalainen, E. & Sievänen, T. (2006) Metsä elvyttää ja virkistää – mutta millainen metsä? Teoksessa Jalonen, R., Hanski, I., Kuuluvainen, T., Nikinmaa, E., Pelkonen, P., Puttonen, P., Raitio, K. & Tahvonen, O. (toim.) 2006. Uusi metsäkirja. Helsinki: Gaudeamus.

Leppänen, M. & A. Pajunen (2017). Terveysmetsä - Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Helsinki: Gummerus.

Matsuoka, R.H. (2008). High School Landscapes and Student Performance. University of Michigan, Ann Arbor.

Närhi, Jani (2009). Paratiisien synty: Ihmismieli, evoluutio ja taivaalliset puutarhat. Art House.

Reunala, A. (1994). Turvallisuuden tunne metsän henkisenä arvona. Julkaisussa: Metsä ja metsän viljaa. Kalevalaseuran vuosikirja 73. Helsinki. s. 170-176.

Staats, H & Hartig, T. (2004). Alone or with a friend: a social context for psychological restoration and environmental preferences. J. Environ. Psychol. 24, 199–211.

Silvennoinen, H., Alho, J., Kolehmainen, O. & Pukkala, T. (2001). Prediction models of landscape preferences at the forest stand level. Landscape and Urban Planning. Vol 56, 11-20.

Tyrväinen, L., Mäkinen, K., Schipperijn, J. (2007). Tools for mapping social values of urban woodlands and other green areas. Landscape and urban planning 79: 5-19.

Tyrväinen, L., Korpela, K. & Ojala, A. (2014). Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointi-hyödyt. Teoksessa Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. (toim.) Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Ulrich, R. (1981). Natural versus urban scenes—some psychophysiological differences. Environment & Behavior 13:523–56.

Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. Science, 224, 420–423.

White, M. (2010). Blue space: The importance of water for preference, affect, and restorativeness ratings of natural and built scenes. Journal of Environmental Psychology 30 (4) 482-493.



Kuva: Anne Makkonen

Risto Murto

## LIESSAARI - LUONNON HYVINVOINTIKESKUS LOHJALAISILLE

**L**iessaari sijaitsee vain parin kilometrin päässä Lohjan keskustasta, joten sen saavutettavuus on erinomainen. Liessaari on Lohjanjärven itärannalta järven keskelle Isoselälle päin työntyvä pitkänomainen saari. Se on noin 2 km:n pituinen ja kapeimmillaan vain vajaa 100 metrin levyinen ja leveimmiltäänkin vain noin 300 metrin levyinen saari. Saaren pinta-ala on n. 50 ha. Saareen pääsee Haikarin niemen kärjestä kaunista valkeana loistavaa puusiltaa pitkin, joka on vain kevyenliikenteen käytössä. Haikarin niemessä on pysäköintialue autoilla tulijoille.

Liessaaren rantakaava hyväksyttiin Lohjan kaupunginvaltuustossa 16.12.1998 ja Uudenmaan ympäristökeskus vahvisti kaavan 15.3.1998. Kaavan mukaan saari on pääasiassa varattu virkistyskäyttöön ja arvokkaimmat alueet on tarkoitettu rauhoitettua luonnonsuojelualueeksi. Saarella on myös loma-asuntoalueita, joista osa on yksityisomistuksessa ja osa kaupungin vuokramaille. Osa vuokramökeistä purettiin kaavan toteuttamisen yhteydessä ja alueet otettiin virkistyskäyttöön. Saaren etelärannalla aivan puusillan kupeessa on uimaranta, joka on aikoinaan ollut Lohjan merkittävin uimaranta hyppytelineineen ja laitureineen. Edelleenkin siellä käy paljon uimareita.

### Suosittu ulkoilualue – monimuotoista luontoa

Liessaari on aina ollut suosittu lohjalaisten ulkoilualue - eikä syyttä. Saaren luonto on hyvin monipuolinen ja saarella on helppo kulkea eikä eksymisvaaraa ole. Se on myös lähellä asutusta, joten sinne pääsee nopeasti nauttimaan luonnon nähtävyyksistä. Saaren monilta eri näköalapaikoilta avautuu henkeäsalpaava näkymä Lohjanjärven Isoselälle. Vastarantaa tuskin erottaa ja silmää lepää katsoessaan horisonttiin. Näköalapaikoilta saa todellisen tuntuman Lohjanjärven suuruuteen ja

rannalta katsoessa ymmärtää hyvin, että ollaan suuren järven syleilyssä. Lohjanjärvi onkin Uudenmaan suurin järvi.

Järven voimaa ja sen mahtia voi todella konkreettisesti kokea etenkin tuulisilla säillä Liessaaren länsikärjen rantakallioilla. Siellä tuntee aallokon voiman ja tyrskyt lentävät pitkälle kallioille ja ovat hioneet ajan kuluessa kallion pintaa sileiksi.

Liessaareen perustettiin Lohjan ensimmäinen luontopolku jo vuonna 1990. Se saavutti heti suuren suosion, sillä polun varren 15 eri rastikohteesta sai arvokasta tietoa saaren luonnosta, kasveista, linnuista että myös saaren kulttuurihistoriasta sekä Lohjanjärven vedenpinnan laskusta. Laskun jäljet, vanhat rantatörmät näkyvät hyvin etenkin saaren itärannalla. Rannan vasta noin 150 vuotta sitten paljastuneelle maalle on syntynyt yksi saaren upeimmista tervaleppälehdoista. Niitä kannattaa pysähtyä ihailemaan - ja miksei myös halaillemaan - polulla liikkuessa. Toinen hieno tervaleppälehto sijaitsee uimarannan länsipuolella.

Liessaaren hiekka- ja moreenikumpareet syntyivät Salpausselän reunamoreeni-muodostuman yhteydessä, jolloin syntyivät saaren itäosan etelä- ja koillisrannan hienot hiekkarannat. Toisaalta saaren länsikärjessä on jääkauden hiomia silokallioita. Pohjoisrannan kalliojyrkänteet tuovat vielä oman jylhän vaikutelman saaren luontoon. Sieltä on aikoinaan myös louhittu maankuulua punaista graniittikiveä mm. Pietarin, Porvoon ja Helsingin rakennuksiin ja kivityksiin. Saaren louhokset ovat siis eläviä Lohjan teollisuuteen liittyviä muistomerkkejä.

Aivan saaren pohjoiskärjen länsireunalla on kalliojyrkänteet, joka on luonnon monimuotoisuuden kannalta yksi saaren arvokkaimmista luontokohteista. Tämä johtuu kalliooperan rehevyydestä, sen kalkkipitoisuudesta. Kallion jyrkänteiden terasseilla ja kalliopinnoilla viihtyy monia harvinaisia tai jopa uhanalaisia sammal- ja jäkälälajeja. Kalliolta avautuu myös yksi saaren hienoimmista näköaloista yli Isoselän. Sitä kannattaa jäädä penkeille ihaillemaan, etenkin auringonlaskun aikaa tunnelma on sanoin kuvaamaton, se pitää itse kokea.

Liessaaren hikevät moreenirinteet mahdollistavat rehevien lehtojen syntymisen. Saaren pähkinälehdot monine kukkivine kasveineen tarjoaa luonnossa liikkujalle ikimuistoisia hetkiä varhaisesta keväästä aina loppukesään asti. Syksyisin voi tarkkailla lintujen touhuja keräämässä ravintoa talven varalle. Liessaari on kuuluisa sini- ja valkovuokoistaan, joiden lomassa Lohjalla melko harvinainen imikkä työntää sinipunaiset kukintonsa kaikkien ihailtaviksi. Kevätlinnunherne, mustakonnamarja ja lehto-orvokki sekä lehtopensaista taikinanmarja, koiranheisi ja lehtokuusama värittävät lehtoluontoa myöhemmin kesällä.

Hyvän vastakohtan lehdon rehevyydelle tarjoaa saaren itäosan mänty- ja kuusivaltaiset kangasmetsät. Ne tuovat oman vihreän sävynsä Liessaaren luontoon ja tunnelma on paikoin samanlainen kuin kulkisi Lohjanharjun selänteellä. Naavaiset puut ja kallioiden monilajiset jäkäläköt ovat osa pieniä yksityiskohtia vaikkapa valokuvattaviksi.

## Hyvinvointipolku – opastaa kokemaan luontoa osana itseäsi

Yllä kerrotun perusteella ei ole epäselvyyttä siihen, miksi Liessaari valittiin myös Lohjan ensimmäisen terveystuontopolun sijoituspaikaksi. Terveystuontopolku tai toiselta nimeltään hyvinvointipolku on uudenlainen tapa tukea ulkoilijoita luonnon terveyttä edistävien vaikutusten löytämisessä. Tutkimusten mukaan luonnon hyvinvointivaikutukset ovat moninaisia, ja jo lyhytaikainen oleskelu luonnossa edistää terveyttä monin tavoin.

Liessaaren kaunis ja monimuotoinen luonto Lohjanjärven rannalla tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden paitsi liikkumiseen myös hiljentymiseen, rauhoittumiseen ja lepoon. Hyvinvointipolun varrella on 14 rastikohtaa, jotka opastavat ulkoilijaa hyödyntämään luonnon voimavaroja oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Sinun pitää vain löytää oma tapasi kokea ja hyödyntää Liessaaren luonnon voimaa. Ole siis rohkea ja syvenny rauhassa rastitehtävään ja koe sen vaikutus. Toivotaan saarella ulkoileville virkistäviä ja rentouttavia luontohetkiä!



Kirjoittaja Risto Murto on Lohjan kaupungin ympäristöpäällikkö.

Kuva: Merja Mäkinen



Kuva: Marko Leppänen

Anne Makkonen

## TEOREETTISEN TIEDON TARKASTELUA KYSELYLOMAKKEEN RAKENTAMISEN JA AINEISTON KERÄÄMISEN TAUSTAKSI

TIIVISTELMÄ PROJEKTIRAPORTISTA: LUONNONTIE - LUONTOPOLKU  
LAPSILLE, PERHEILLE JA TYÖIKÄISILLE LOHJAN LIESSAARESSA 2016

Projektiraportin kirjoittajat:

Susan Lahti, Kaisa Törmänen, Moona Jantunen, Katariina Jukari, Helena Malkki, Miila Markkanen, Sini Tuomi, Joonas Penttinen, Alekski Taalikka, Christian Luusua, Sari Vesämäki, Mia Pykälä-Aho & Virpi Saari

Tämä artikkeli on tiivistelmä Liessaaren luonto- ja hyvinvointipolku -hankkeeseen osallistuneiden SHF15SN-sairaanhoidajaopiskelijoiden kirjoittamasta projektiraportista. Nämä toisen lukukaudenopiskelijat osallistuivat kahden eri ryhmän testaukseen. Ensimmäisessä ryhmässä polun kulki toisen luokan oppilaita ja toisessa ryhmässä osallistujat olivat työikäisiä yhden organisaation työntekijöitä. Tässä artikkelissa on kuvattu teoretieto luonnon vaikutuksesta hyvinvointiin ja terveyteen sekä hyvinvoinnin mittaamisesta.

### Hyvinvointi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2015) määrittelee hyvinvoinnin osatekijöiksi terveyden, materiaalsen hyvinvoinnin ja koetun hyvinvoinnin tai elämänlaadun. Ympäristöllä on tärkeä merkitys sekä fyysiselle että henkiselle hyvinvoinnille. (Metsähallitus 2016a.) Opetus- ja kulttuuriministeriö on määritellyt lasten hyvinvoinnin kuuden eri tason kautta, joiden avulla lasten hyvinvointia voidaan mitata: materiaallinen elintaso, terveys ja hyvinvointi, koulu ja oppiminen, turvallinen kasvuympäristö, osallistuminen ja sosiaalinen toiminta sekä yhteiskunnan tarjoama tuki ja suojele. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011).

Hyvinvointia tutkittaessa nousee esiin hyvinvointi-käsitteen määrittelemisen vaikeus, jolloin myös hyvinvointia mittaavien mittareiden valitseminen voi osoittautua haastavaksi (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011). Lasten elinotol yhteiskunnallisella tasolla ja kokemukset omasta hyvinvoinnistaan ovat yleisesti asioita, jotka voidaan ajatella kuuluvan lasten hyvinvoinnin tutkimiseen. Lapsilähtöisessä tutkimuksessa on tärkeää kerätä niin objektiivisesta kuin subjektiivistakin tietoa, jotta tutkimuksesta saadaan tarpeeksi kattava. Lapsien on aikuisiin verrattuna vaikeampi antaa tietoa tutkimuksia varten. On havaittu että lapset osaavat antaa hyvin tietoa omasta henkilökohtaisesta elämästään, mutta yhteiskunnallisia näkemyksiä asioista on hankala saada. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011.)

Kulutuksen kasvu ei ole enää suoraan verrannollinen ihmisten hyvinvointiin. Hyvinvointi on paljon monimuotoisempi käsite kuin mitä bruttokansantuote tai mikään muu talouden, tuotannon ja kulutuksen mittari pystyy kuvaamaan. Ihmisten hyvinvointiin vaikuttaa suuresti myös henkilökohtaiset ominaisuudet, ihmissuhteet, vapaus, oikeudet ja turvallisuus. (Hoffrén, Lemmetyinen & Pitkä 2010.) Hoffrén ym. (2010) korostavat sitä, että hyvinvointia mittaavia mittareita tehdessä ja valitessa tulee huomioida monia eri seikkoja, joita ovat mm. arvottamismenetelmät, subjektiivisesti koetun onnellisuuden yhdistäminen objektiiviseen, terveyden merkitys ja ympäristöhaittojen vaikutus terveyteen, pääoman merkitys, teknologisen kehityksen vaikutus hyvinvointiin sekä käytettävissä oleva tilastollinen pohja.

### Luonto hyvinvoinnin edistäjänä

Luontoympäristön on havaittu vaikuttavan myönteisesti lapsen kehonhallintaan. Luonnossa koetaan aistimuksia ja elämyksiä, jotka puolestaan motivoivat lähtemään uudelleen luontoon liikkumaan. Luontoa havainnoidessa ja tutkiessa koetaan virkeää oloa. (Paukeri 2014.) Luonto vaikuttaa tunteisiin, havainnointiin, ajatteluun ja muistiin. Luonnossa lasten leikit ovat luovempia, tunnetilat positiivisia ja myötätunto kehittyy. Luonto herättää lapsen luontaisen ihmetyksen asioihin. (Brucker 2014.) Luonto tukee lapsen kasvua; lapsen kognitiivista, affektiivista ja arvoihin perustuvaa kehitystä. Luonto edistää mm. lapsen ajattelun ja ongelmanratkaisutaitojen kehittymistä. (Paukeri 2014.)

Lapselle luonto voi olla myös tärkeä keino tasapainottaa tunteitaan. Onnellisessa olotilassa lapsi kokee olevansa hyväksytty. Silloin hänen on myös helpompi aistia ympäristöään, leikkiä ja oppia luovasti. (Aartolahti 2012.) Erilaiset aistihavaintojen kautta saadut kokemukset; näkymät, tuoksut, äänet ja tuntemukset kehossa, tekevät rauhallisen ja rentoutuneen olon. Luonto antaa ”myönteisen olemisen kokemuksen”. Se tuo turvallisuuden, jatkuvuuden ja hyväksynnän tunteen. (Paukeri 2014.) Metsä myös vapauttaa lapsia. Esimerkiksi hiljainen ja ujo lapsi saattaa osallistua ja puhua aktiivisemmin juuri metsässä. Lapset saattavat avautua metsässä huolistaan ja suruistaan ihan toisella tavalla kuin jossakin muualla. (Koponen 2016.)

Myös ylivillkkauden oireiden lievittymistä on kuvattu. Kun lapsi saa tarkastella luonnon ääniä ja näkymiä luontoon aistiensa välityksellä, hän rauhoittuu ja rentoutuu. Luonnossa lapsella on ihana mahdollisuus rauhoittua, rentoutua ja virkistyä. Myös lapsen itsetunto voi vahvistua, minäkuva selkiintyä ja stressioireet helpottua. (Paukeri 2014.)

Luontokokemuksen tärkeä tekijä on hyväksyntä ja riittävyden kokemus, kokemus siitä, että on riittävä juuri sellaisena kuin on. Luonto ei vaadi, eikä arvostele, luonto hyväksyy ja luonnossa voi vain olla puhtaasti oma itsensä. (Paukeri 2014.) Tutkimuksissa on havaittu, että päiväkotiryhmissä, jotka viettävät paljon aikaa ulkosalla ja luonnossa, on vähemmän kiusaamista (Aartolahti 2012). Luontokokemuksen tärkeä ominaisuus on myös ”tässä ja nyt” kokemus. Luonnossa on ikään kuin luonnostaan läsnä juuri tässä hetkessä. Tärkeää on myös kokemus jatkuvuudesta sekä ajatus olemisesta yhtä luonnon kanssa. (Paukeri 2014.) Luonnossa voi pohdiskella tärkeitä kysymyksiä yhdessä muiden kanssa (Aartolahti 2012).

Luonto vaikuttaa myönteisesti terveyteen ja hyvinvointiin ainakin kolmen väylän kautta. Fyysinen aktiivisuus lisääntyy luonnossa. Luonto houkuttelee liikkumaan ja luonnossa liikutaan huomaamatta reippaammin kuin sisätiloissa. Luonto myös elvyttää ja auttaa palautumaan stressistä. Keskittymiskyky paranee ja syke sekä verenpaine voivat alentua. Kolmanneksi luonnossa liikkuminen edistää sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Muihin ihmisiin suhtaudutaan myönteisemmin, ja mieliala kohenee hyvin nopeasti. (Metsähallitus 2016a.)

Luonto vaikuttaa positiivisesti ihmisen suhteeseen omaan itseensä sekä muihin. Myös yhteisöllisyys ja ryhmässä toiminta on parempaa sekä sopeutuminen erilaisiin ja uusiin ympäristöihin paranee. (Mielenterveystalo.fi 2015.) Näiden lisäksi myös ihmisen keskittymiskyky sekä ongelmanratkaisu paranevat luonnossa ollessa (Metsähallitus 2016a).

On todettu, että luonto ympäristönä vaikuttaa positiivisesti myös ihmisen sosiaalisuuteen. Luonnossa oleskelu saa ajatukset positiivisiksi toisista ihmisistä. Luonnolla on myös todettu olevan positiivinen vaikutus siihen, että yksinäinenkin ihminen kuuluisi johonkin ryhmään, paikkaan tai isompaan kokonaisuuteen. Luonnon positiiviset vaikutukset hyvinvointiin ja terveyteen näkyvät nopeasti ja pitkäaikaisesti. (Metsähallitus 2016b.)

## Luonto terveyden edistäjänä

Yksipuolinen ympäristö ei vahvista ihmisen puolustusjärjestelmää. Lapsena hankitut mikrobit, kuten luonnossa pyöriminen ja sen ihmetteleminen sekä marjojen syöminen pensaista, vahvistavat ihmisen hankittua puolustusjärjestelmää. Suurin osa luonnon bakteereista pitävät puolustuksesta huolehtivat solut virkeinä eivätkä aiheuta infektioita. (Karlsson 2014.) Ympäristöissä, joissa tiet ovat päällystetty ja kasvillisuutta on vähän, on myös enemmän allergioita. Katupöly voi saada lapsissa aikaan nuhaa, yskää ja hengitysoireita sekä silmien ja kurkun kutinaa. (Ilmanlaatuportaali.)

Luonnossa kulkemisella on mahdollisesti paljon hyviä fysiologisia vaikutuksia, kuten parasympaattisen hermoston eli tahdosta riippumattoman toiminnan lisääntyminen, johon kuuluu verenpaineen ja pulssin lasku. Muita fysiologisia vaikutuksia on lihasjännityksen väheneminen ja terveellisen unirytmien muodostuminen sekä stressihormonin eli kortisolipitoisuuden aleneminen. Stressin on todettu olevan yhteydessä tulehdustilaan elimistössä ja kroonisiin sairauksiin, joten kortisolipitoisuuden vähenemisellä on tärkeä merkitys terveyden kannalta. (Metsähallitus, 2017a.) Luonto siis vaikuttaa positiivisesti myös tähän heikentyneeseen vastustuskykyyn. (Mielenterveystalo.fi 2015.)



Kuva: Petri Asikainen



# LÄHTEET

Aartolahti, T. 2012. Miten metsä innostaa lasta – luonto esikoulukäisen leikki- ja oppimisympäristönä. Luettavissa verkossa: [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53624/Aartolahti\\_Tuija.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53624/Aartolahti_Tuija.pdf?sequence=1)

Brucker, H. 2014. Lapsille lisää luontokokemuksia. Luettavissa verkossa: <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/12/31/lapsille-lisaa-luontokokemuksia>

Hoffrén, J., Lemmetyinen, I. & Pitkä, L. 2010, Esiselvitys hyvinvointi-indikaattoreista. Helsinki: Sitra

Ilmanlaatuportaalit. Saasteiden terveysvaikutukset. Luettavissa verkossa: [http://www.ilmanlaatu.fi/ilmansaasteet/terveys/huono\\_ilmanlaatu.php](http://www.ilmanlaatu.fi/ilmansaasteet/terveys/huono_ilmanlaatu.php)

Karlsson, A. 16.05.2014. Monimuotoinen luonto suojelee sairauksilta. Luettavissa verkossa: <http://www.suomenluonto.fi/sisalto/artikkelit/monimuotoisen-luonto-suojelee-sairauksilta/>

Koponen P., 2016. Suomalaislapsille hyvinvointia metsästä – metsä innostaa ja rauhoittaa. Luettavissa verkossa: <http://yle.fi/uutiset/3-8648140>

Mielenterveystalo.fi, 2014. Luonnon vaikutus hyvinvointiin. Luettavissa verkossa: [http://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa\\_luonnon\\_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon\\_vaikutus\\_hyvinvointiin.aspx#positiiviset\\_vaikutukset](http://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaikutus_hyvinvointiin.aspx#positiiviset_vaikutukset)

Metsähallitus, 2017a. Luonto auttaa palautumaan stressistä. Luettavissa verkossa: <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta/stressinhallinta>

Metsähallitus, 2017b. Voimaantumista ja yhteisöllisyyttä. Luettavissa verkossa: <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta/yhteisollisyys>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2011. Lasten hyvinvoinnin kansalliset indikaattorit - tavoitteena tietoon perustuva lapsipolitiikan johtaminen. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2011:3. Luettavissa verkossa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75502/tr3.pdf?sequence=1>

Paukeri, K., 2014. Näkymiä lapsen luontosuhteeseen ja luonnon hyvinvointivaikutuksiin. Pro Gradu. Luettavissa verkossa: <http://jultika oulu.fi/files/nbnfioulu-201409051836.pdf>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2015. Hyvinvointi- ja terveyserot. Luettavissa verkossa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>



Kuva: Anne Makkonen

Anne Makkonen

## KOKEMUKSIA LUONTOPOLUN TOTEUTUKSESTA JA AINEISTON KERÄÄMISESTÄ TESTIRYHMILTÄ

TIIVISTELMÄ PROJEKTIRAPORTISTA: LUONNONTIE - LUONTOPOLKU  
LAPSILLE, PERHEILLE JA TYÖIKÄISILLE LOHJAN LIESSAARESSA 2016

Projektiraportin kirjoittajat:

Susan Lahti, Kaisa Törmänen, Moona Jantunen, Katariina Jukari, Helena Malkki, Miila Markkanen, Sini Tuomi, Joonas Penttinen, Alekski Taalikka, Christian Luusua, Sari Vesämäki, Mia Pykälä-Aho & Virpi Saari

Tämä artikkeli on tiivistelmä Liessaaren luonto- ja hyvinvointipolku-hankkeeseen osallistuneiden SHF15SN-sairaanhoitajaopiskelijoiden kirjoittamasta projektiraportista. Raportin kirjoittaneet toisen lukukauden sairaanhoitajaopiskelijat osallistuivat kahden eri ryhmän testaukseen. Ensimmäisessä ryhmässä polun kulki toisen luokan oppilaita ja toisessa ryhmässä osallistujat olivat työikäisiä yhden organisaation työntekijöitä. Tässä artikkelissa on kuvattu aineiston keräämistä näiden testiryhmien kohdalla luontopolun kulkemisen yhteydessä.

### Lasten luontopolun toteutus

Liessaaren luonto- ja hyvinvointipolku-hankepäivään osallistuivat Lohjan kaupungin erään ala-asteen 2. luokan oppilaat ja heidän opettajansa. Lasten tarkoituksena oli kiertää luontopolku ohjatusti. Polku oli toiminnallinen, mutta samalla rentouttava. Lapsille suoritettiin kysely ennen ja jälkeen polun kulkemisen.

Keräännymme paikalla toteutuspäivän aamulla hyvissä ajoin, jotta olisimme varmasti valmiita kun lapset saapuvat paikalle. Kävimme aluksi yhdessä läpi, mitä tulemme tekemään kun lapset saapuvat. Tarkoituksena oli jakaa lapset meille opiskelijoille haastateltaviksi niin, että jokaisella on 3-4 lasta haastateltavana. Jaoimme itsellemme tarvittavat välineet haastattelua varten: kaksi lomaketta (alku- ja loppuhaastattelulomake), kynät, alustat kirjoittamista varten ja avainnauhat, joissa on numerot.

Lapset saapuivat opettajan johdolla Liessaareen. He olivat varsin innokkaina heti aamusta liikkeellä. Jaoimme jokainen 3 – 4 lapselle avainnauhat, joissa oli henkilökohtaiset numerot. Tämän jälkeen jaoimme kyselylomakkeet, kirjoitusalus- ja kynät. Kyselylomakkeisiin merkitsimme lapsen oman numeron kaulanauhan mukaan. Painotimme lapsille erityisesti, että kaulanauhassa olevat numerot ovat jokaiselle henkilökohtaisia, eikä niitä saa vaihtaa kavereiden kesken. Neuvoimme heitä täyttämään kyselylomakkeen tuntemustensa mukaan. Lapset vastasivat kysymyksiin raksimalla lomakkeeseen erilaisten hymiön kohdalle oman tuntemuksensa. Hymiöitä oli kolme ja ne edustivat mielialoja hyvä-apea-huono. Lapset olivat hyvin mukana heti vastaamassa lomakkeeseen ja vastasivat reippaasti lomakkeen jokaiseen kysymykseen.

Kun lapset olivat täyttäneet kysymyslomakkeet, he lähtivät kiertämään polkua Liessaaren luonto- ja hyvinvointipolku -hankkeen yrittäjien kanssa. Myös me opiskelijat ja muut toteutuksessa mukana olevat lähdimme luontopolulle kulkemaan ryhmän mukana. Me olimme lähinnä seuraamassa taka-alalla, minkälaista polulla on, koska emme olleet itse siellä käyneet. Lisäksi näimme itse, kuinka lapset suhtautuvat polkuun ja sen erilaisiin rasteihin. Polun varrella oli erilaisia tehtäviä, kuten venytyksiä, luonnon tutkimista ja rauhoittumista. Yksi mieleen painuva rasti matkan varrella oli huolikivi; iso kivi, jonka rakoon sai kuiskata huolet ja salaisuudet. Rastin tarkoituksena oli, että kuiskaajan olosta tulisi kevyempi, kun huolista ja salaisuuksista on saanut kertoa eteenpäin.

Lapset jaksoivat keskittyä luonnossa yllättävän hyvin erilaisiin rasteihin ja lapset kuuntelivat ohjaajia, jotka kertoivat miten eri rasteilla kuuluu toimia. 2-luokkalaiselle lapselle voi olla hankala keskittyä rauhoittumaan ja olemaan pitempää aikaa aivan hiljaa ja tämän huomasi myös polulla, kun yhdellä rastilla olisi pitänyt olla aivan hiljaa ja rauhoittua. Aivan kaikki lapset eivät malttaneet pysyä hiljaa. Oli kuitenkin hienoa huomata, kuinka tosissaan ja innoissaan he olivat esimerkiksi eräällä rastilla, jossa piti laittaa silmät kiinni ja kuunnella, kuinka monta erilaista ääntä kuuluu luonnossa. Kun ohjaajat kysyivät kuuntelun jälkeen lapsilta montako erilaista ääntä he olivat kuulleet, lapset olivat selvästi keskittyneet kuuntelemaan erilaisia ääniä ja osasivatkin kertoa montako ääntä olivat kuulleet ja mitä erilaisia ääniä ne olivat.

Kiersimme polulla yhteensä noin kaksi tuntia. Kun polku oli saatu kierrettyä kokonaan, palasimme takaisin lähtöpaikalle ja pyysimme lapsia täyttämään uuden kyselylomakkeen. Lomakkeessa oli samat kysymykset kuin ennen polulle lähtemistä, mutta se sisälsi lisäksi kysymyksiä, joissa lapset saivat kuvailla, mitä olivat polulla nähneet tai kuulleet. Yleisesti tuntui siltä, että lapset eivät kovinkaan paljoa nähin avoimiin kysymyksiin mitään vastanneet. Yksi esimerkki tästä on, kun yksi lapsi vastasi kumpaankin avoimeen kysymykseen: ”kaikkea”. Kun lapset olivat saaneet täytettyä lomakkeen, me opiskelijat keräsimme ne pois ja niittasimme yhteen alussa täytetyn lomakkeen kanssa. Lapset opettajiensa johdolla saivat lähteä jatkamaan päiväänsä muualle.

Toteutuspäivä onnistui mielestämme hyvin ja lapset olivat hyvin mukana koko luontopolulla kiertämisen ajan; he kuuntelivat ja toimivat ohjeiden mukaan hienosti. Nykylapselle luonto saattaa olla hieman vieras asia, eikä siitä paljon tiedetä, mutta nämä lapset olivat hyvin kiinnostuneita luonnosta ja erilaisista rasteista. Oli myös itse opiskelijana mukava kokea polku ja aistia, miltä polulla liikkuminen tuntuu. Polku oli myös hyvin helppokulkuinen. Sen pystyi kulkemaan läpi vaikka ei olisi osannut valmistautua varusteiden suhteen luonnossa kulkemiseen.

## Työkäisten luontopolun toteutus

Toteutukseen kuului osaltamme kyselylomakkeiden antaminen ja verenpaineen sekä sykkeen mittaaminen osallistujilta ennen ja jälkeen polun kulkemisen. Osallistujia oli huomattavasti ilmoittautuneita vähemmän. Odotimme paikalle noin 20 henkilöä, mutta paikalle saapui vain 8 henkilöä. Toisaalta mietimme, että osallistujien vähyys saattoi olla kuitenkin hyvä, koska ehdimme nyt hyvin mittaamaan verenpaineet. Verenpaineen mittauksissa meni aikaa (2 min odotus, mittaus, 2 min odotus ja lopuksi uusi mittaus). Jos mitattavia olisi ollut enemmän, aikaa olisi voinut kulua hyvinkin paljon, jolloin luontopolulle lähtö olisi viivästynyt ja osallistujat olisivat voineet joutua odottamaan omaa verenpaineen mittaustaan melko pitkään.

Jaoin osallistujat niin, että jokaisella opiskelijalla oli samat osallistujat koko tapahtuman ajan. Näin varmistimme, että täytetyt kyselylomakkeet pysyvät täyttäjakohtaisesti yhdessä ja mahdollistavat siten luotettavasti luontopolun vaikutuksen arvioinnin. Polun kiertäminen alkoi kyselylomakkeen täyttämällä ja verenpaineen ja sykkeen mittaamisella. Laatimassamme kyselylomakkeessa tiedusteltiin vastaajan fyysistä ja henkistä oloa, tämänhetkistä keskittymiskykyä ja kokemusta omasta stressaantuneisuudesta. Polun kuljettuaan osallistujilta mitattiin verenpaine ja syke uudelleen ja he vastasivat samoihin kysymyksiin. Lisäksi olivat kysymykset kokemuksesta polulla liikkumisesta sekä kulkiko polun yksin vai ryhmässä ja sen vaikutuksesta.

Kokonaisuudessaan päivä oli onnistunut ja kaikki eteni hyvin. Luontopolulle osallistujia oltiin heti vastassa. Mittaukset sujuivat hyvin, kaikki opiskelijat tiesivät miten toimia.

Kyselylomake, jonka osallistujat täyttivät ennen ja jälkeen luontopolun, oli tarpeeksi kattava ja tuli tunne, että tutkimusmateriaali on luotettavaa ja tutkimus on relevantti.

Luontopolku oli ihana, upeasti suunniteltu ja hyvin toteutettu. Luontopolku oli myös sopivan pituinen työpäivän jälkeiseksi rentouttavaksi hetkeksi. Mietimme, että jos reitti olisi kovin pitkä, se saattaisi karsia osallistujia. Polku oli myös melko helppokulkuinen ja näin sopii monille kulkijoille. Luontopolulla olevat pysähdyspisteet olivat hyvin mietittyjä ja ne antoivat ajattelemisen aihetta. Pisteet myös tauottivat kulkemista ja ohjasivat ihmettelemään luontoa ja olemaan vain luonnossa.

Mielenkiintoista oli se, että esitiedot, joita olimme etsineet luonnon vaikutuksesta terveyteen, konkretisoituivat osallistujissa. Verenpaine oli laskenut luontopolun jälkeen.

Luontopolkuun osallistujat olivat iloisia ja tyytyväisiä tapahtumaan. Esimerkiksi yksi osallistuja sanoi ”jos ei tuloksissa näy, niin ainakin korvien välissä tuntuu”.



Kuva: Liisa Ranta

Tuula Kuoppala & Heidi Mikkonen

## LUONNONPOLKU – SAIRAANHOITAJAOPISKELIJOIDEN OPINTOJA PROJEKTISSA

**L**aura-ammattikorkeakoulun opiskelijat osallistuvat erilaisiin aluekehityksen projekteihin opintojen yhteydessä. Tässä projektissa sairaanhoitaja-opiskelijat olivat Laurea-ammattikorkeakoulun osalta projektipäälliköitä Liessaaren luonto- ja hyvinvointipolku-hankkeessa. Opiskelijoiden tehtävänä oli koordinoida ja järjestää uuden luontopolun tapahtumapäivä koeryhmille. Tehtäväkuva oli laaja ja mielenkiintoinen, pienten yksityiskohtien toteutuksesta ison tapaamisen järjestämiseen. Tavoitteena oli järjestää hieno kokemus koeryhmille Liessaaren luonto- ja hyvinvointipolulla sekä kerätä kokemuksia luontopolun käytöstä koeryhmillä. Tässä artikkelissa kuvataan testipäivän organisointia projektipäälliköinä toimineiden opiskelijoiden kokemana.

### Suunnitteluvaihe

Projekti alkoi tapaamisilla Laurea-ammattikorkeakoulun lehtoreiden kanssa, jossa suunniteltiin alustavasti projektin toteutustapa Laurean osalta. Tapaamisessa sovittiin opiskelijoiden roolit projektissa. Neljännen lukukauden opiskelijat toimivat Laurea-ammattikorkeakoulun osion projektipäälliköinä. Toisen lukukauden opiskelijat tekivät opintoihinsa liittyen hyvinvointimittarit, joilla kerättiin tietoa ja he osallistuivat tapahtumapäivän toteutukseen. Projektista kirjoitettiin myös loppuraportti, jossa hyvinvointimittarien tulokset analysoitiin.

Yhteistyöprojektin toimijoiden yhteinen tapaaminen järjestettiin helmikuun puolivälissä. Tuolloin sovittiin toimijoiden roolit, toteutus sekä alustava aikataulu.

Kokous pidettiin hyvässä hengessä ja kaikkien osapuolten sitoutuminen projektiin oli innostavaa. Toivottiin, että testiryhmiksi halutaan sekä aikuisia että lapsia. Lohjan kaupungin puolelta valittiin sopiva työyksikkö, jonka työntekijät olisivat hyvä koeryhmä. Lasten ryhmäksi valikoitui alakoulun toisen luokat oppilaita. 8 – 9 – vuotiaat lapset olivat ikänsä puolesta sopiva ryhmä testaamaan polkua. He eivät ole liian nuoria kiertämään pitkää polkua muutaman aikuisen kanssa ja ikänsä puolesta vielä nauttivat leikeistä ja peleistä.

Tapaamisessa sovittiin alustavaksi ajankohdaksi tapahtumalle toukokuu 2016. Tarkkaa päivämäärää ei voitu lyödä lukkoon, koska projektin eteneminen oli paljolti sääolosuhteiden armoilla. Polkua ei täydellä teholla pystyttäisi rakentamaan ennen kuin sääolosuhteet sen sallivat. Lisäksi polun rakentamisesta Lohjan kaupungin puistoryhmän ohella vastannut Lohjan kuntoutettavien työntekijöiden Mahisluonnonhoitoryhmä tekee neljän tunnin työpäiviä. Tämä tuli huomioda polun rakentamisen kestoa arvioidessa. Koululaisryhmän valinta toiseksi koeryhmäksi toi oman haasteensa saada tapahtumapäivä järjestetyksi ja polku valmiiksi ennen koulujen kesäloman alkua. Koululaisryhmää olisi ollut haastava saada testiryhmäksi kesälomilta ja tapahtumapäivä haluttiin pitää ennen syksyä.

Kevään aikana projektin eteneminen sujui tasaisesti ja sääkin suosi projektillaisia. Kevät tuli aikaisin, joten luonnonpolkua päästiin rakentamaan ajoissa. Kun työt pääsivät alkamaan, tapahtumapäiväksi sovittiin 28.5. Koululaiset olisivat vielä koulussa ja toukokuun loppu antaisi luonnonpolun rakentajille aikaa tehdä polkua. Tällöin oli jo selvää, että päivämäärä olisi haasteellinen rakentajille. Vaikka kevät alkoi ajoissa, aikataulu oli haasteellinen saada polku koeryhmille kuntoon. Kun päivämäärä oli päätetty, lähetettiin kutsut koeryhmille.

Tapahtumapäivän suunnittelu (taulukko 1) oli monien yksityiskohtien hoitamista ja yhteensovittamista. Kaikki osapuolet olivat erittäin sitoutuneita tapahtuman järjestelyyn, joten kaikki sujui hyvin ja mutkattomasti. Lohjan kaupunki kutsui omat työntekijänsä tapahtumaan ja me lähetimme kutsukirjeet koululaisille lupakyselyjen kanssa. Toisen lukukauden sairaanhoitajaopiskelijat tekivät pitkin kevättä hyvinvointimittareita sekä aikuisille että lapsille. Itse polkua tekivät Lohjan Mahis-ryhmä sekä kaupungin puistotyöntekijät. Projektipäälliköiden tehtävät vaihtelivat verenpainemittarien hankkimisesta turvajärjestelyjen miettimiseen. Tapahtumapäivästä Länsi-Uudenmaan toimittaja tuli tekemään jutun paikallislehteen.

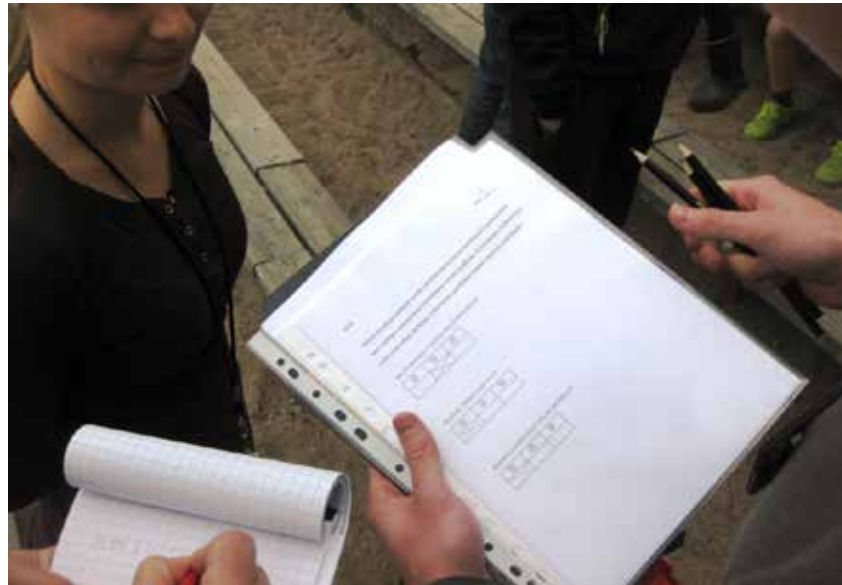
Tammikuu	Palaverit lehtorien kanssa
Helmikuu	Toimijoiden yhteinen tapaaminen
Maaliskuu	Projektin suunnittelu
viikko 15 - 16	Verenpainemittaus tapahtumapäivänä suunnittelu: montako mittaria tarvitaan? Miten verenpainemittareiden mittaus hoidetaan tapahtumassa?
	Kyselylomakkeen tarkistus s-posti
	Yhteydenpito aikataulusta toimijoiden kanssa
	Lasten lupalomakkeen teko
	Yhteydenotto Luonnonpolku-yhteyshenkilöille
Viikko 17	Lasten lupahakemus lähetys
	Excel-taulukko opiskelijoiden työtehtävistä tapahtumapäivänä
Viikko 18 - 19	Mehujen hankkiminen lapsille
	Yhteydenotto paikallislehteen
Viikko 19	Tapaaminen toisen lukukauden opiskelijoiden kanssa
Viikko 20	16.5. Skype-palaveri lehtorien kanssa
Viikko 21	25.5. hyvinvointimittarien tulostus
	25.5. verenpainemittareiden haku
	25.5. kynien haku
	Mehujen haku tällä viikolla
	kirjoituslustojen haku tällä viikolla
	26.5 tapahtuma

Taulukko 1: Projektipäälliköiden työtaulukko

## Tapahtumapäivä

Tapahtumapäivä alkoi jännittävässä tunnelmissa. Kauniin ja lämpimän toukokuun päätteeksi oli luvattu mahdollisia sateita. Kutsukirjeisiin oli ohjeistettu pukeutuminen sään mukaan, mutta siltikin sateinen sää olisi luonut toisenlaisen tunnelman tapahtumapäivään. Päivän aikana ukkonen jyrisi lähellä ja pilvet olivat uhkaavia, mutta sateelta säästyttiin. Tapahtumapäivä alkoi lasten kierroksella. Lapset täyttivät heille suunnitellut hyvinvointimittarit ennen ja jälkeen kierroksen. Lasten kierroksen oppaina toimivat Luonnontie-yrityksen edustajat ja lapset kiersivät polun yhtenä ryhmänä. Lapsille kierros oli myös eväretki ja metsän siimeksessä nautittiin lounas. Aikuisten ryhmä kiersi polun iltapäivällä työpäivän päätteeksi. Kierros kuljettiin pienissä ryhmissä, jotka lähtivät muutaman minuutin välein polulle. Aikuisille tehtiin hyvinvointimittarikysely ennen ja jälkeen kierroksen. Heiltä mitattiin myös verenpaine ja pulssi kyselyiden yhteydessä.

Päivä sujui hyvin ilman kummelluksia tai tapaturmia. Talven ja kevään uurasus palkittiin iloisilla ilmeillä ja rennolla tapahtumalla. Osallistujat silminnähdessä nauttivat tapahtumasta ja järjestäjät huokaisivat helpotuksesta, kun sade pysytteli poissa koko tapahtuman ajan. Polun toimivuus testattiin ja kävijät täyttivät hyvinvointimittarit, joten toimijoiden tavoitteet saavutettiin.



Kuva: Marko Leppänen

## Tulokset

Aikuisten koeryhmältä kysyttiin kyselylomakkeessa vastaajan omaa kokemusta sen hetkisestä fyysisestä ja henkisestä olotilasta, minkälaiseksi he kokivat keskittymiskyksensä sekä kuinka stressaantuneiksi he kokivat sen hetkisen olotilansa. Vastausasteikko oli Likert-asteikollinen, jossa yksi (1) kuvasi huonoa, kaksi (2) heikkoa, kolme (3) normaalia, neljä (4) hyvää ja viisi (5) parasta mahdollista kokemusta. Kierroksen jälkeen vastaajilta kysyttiin samalla asteikolla myös kokemusta kyseisellä luontopolulla liikkumisesta.

Koeryhmät täyttivät hyvinvointimittarikyselyt sekä ennen että jälkeen polun kiertämisen. Osallistujat antoivat palautetta mielellään ja aineistoa kertyi analyysin tekoa varten riittävästi. Luontopolku koettiin positiivisena ja tapahtumapäivä oli mielekäs osallistujille.

Aikuisten koeryhmä koostui Lohjan kaupungin työntekijöistä (N = 8). Kaikki koeryhmäläiset arvioivat kokemuksen luonnontiellä liikkumisesta parhaimmalla mahdollisella arvosanalla eli 5. Koeryhmäläiset kokivat, että heidän hyvinvointinsa lisääntyi kaikilla arvioitavilla osa-alueilla ( taulukko 2). Eniten muutosta tapahtui vastaajien kokemuksessa olon stressaantuneisuudesta. Ennen luontopolun kiertämistä vastausten keskiarvo oli 3,625, kun taas polun kulkemisen jälkeen 4,75. Valittavalla asteikolla yksi (1) kuvasi hyvin stressaantunutta ja viisi (5) kuvasi, ettei koe stressiä kyseisellä hetkellä. Toiseksi eniten polun kulkeminen vaikutti vastaajien kokemukseen henkisen olotilan paranemisesta. Polulle lähtiessä henkinen olotila koettiin keskiarvoisesti 3,5 ja polun kulkemisen jälkeen 4,375. Muutos lähtötilanteeseen oli 0,875. Keskittymiskykyyn ja fyysiseen olotilaan koettiin myös olevan positiivisia vaikutuksia.

	keskiarvo ennen	jälkeen	muutos
fyysinen olotila	3,625	4,125	0,5
henkinen olotila	3,5	4,375	0,875
keskittymiskyky	3,375	4,125	0,75
stressaantuneisuus	3,625	4,75	1,125

Taulukko 2: Vastaajien kokemus omasta olotilasta ennen ja jälkeen luontopolun kiertämisen (1= huono, 2= heikko, 3= normaali, 4= hyvä, 5= paras mahdollinen)

Koeryhmäläisiltä mitattiin myös syke ja verenpaine sekä ennen polun kiertämistä että sen jälkeen. Syke laski koeryhmäläisillä, paitsi yhdellä, kuten myös systolinen verenpaine. Diastolinen verenpaine laski puolella ja nousi puolella koeryhmäläisistä. Tätä voidaan osittain selittää koeryhmäläisten erilaisella terveydentilalla. Yhdellä koeryhmäläisellä oli käytössä verenpainelääkkeet. Kaiken kaikkiaan tuloksista voidaan päätellä, että luonnolla on positiivinen vaikutus osallistujien terveyteen.

Hyvinvointimittarilomakkeessa kysyttiin myös, miltä tuntui kulkea polku pienissä ryhmissä ja rauhallisella tahdilla tutustuen rasteihin. Koeryhmäläiset suhtautuivat positiivisesti, heistä polun kulkeminen tuntui hyvältä ja oli mukava jakaa kokemuksia. Polun kulkeminen koettiin rauhoittavana ja oli mukavaa, kun ei ollut aikarajaa.

Vapaaehtoisessa palautteessa kysyttiin tapahtumasta. Vastauksina oli miellyttävä kokemus, upea juttu ja suosittelun!



Kuva: Marko Leppänen

Koululaisten koeryhmänä toimi toisen luokan oppilaat, joita oli paikalla 22 sekä opettaja. He kiersivät polun yhtenä ryhmänä turvallisuus- ja vakuutusyistä. Opettajan mukana aikuisina ryhmässä oli Luonnontie-yrityksen edustajat ja Laurean opiskelijoita.

Lapsille tehtiin lyhyt ja yksinkertainen kysely ennen polun kulkemista ja polun kulkemisen jälkeen. Kyselyssä lapset arvioivat tunnetta, virkeyttä ja iloisuutta hymy-naamoin. Analyysissä 1 kuvaa iloista ilmettä, 2 kuvaa vakavaa ja 3 kuvaa mököttävää tai surullista. Lapsilta ei mitattu verenpainetta ja sykettä.

Lasten tunnetila parani hiukan polun kiertämisen jälkeen. Vireystila laski hieman ja iloisuus pysyi miltei samana. Laskenutta vireyttä voisi selittää esimerkiksi polun kiertämiseen tehtävineen kulunut aika sekä kellonaika. Lapset tulivat aamulla, jolloin he olivat virkeämpiä kuin puolenpäivän aikaan kuljettua pari tuntia metsässä. Kuitenkin parantunut tunnetila kuvastaa sitä, että myös lapset nauttivat metsän hyvinvointivaikutuksista.

Lasten koeryhmän kyselylomakkeessa oli kaksi avointa kysymystä hymynaamojen lisäksi. Kysymyksissä kysyttiin, mitä lapset olivat nähneet polulla ja mitä ääniä olivat kuulleet. Lapset kertoivat nähneensä kiviä, paljon tuolipuita, pähkinäpensaain, koiria, puita, ketunleipiä, mökin, kasveja ja hyönteisiä, kalliota, kukkia ja ”kaikkea”. Polulla lapset olivat kuulleet linnun, tuulen, järven ja puun, talitiaisen ja peipon ääniä, kyyhkysen laulua ja ”kaikkea”.

Retken jälkeisenä päivänä lapset vastasivat opettajan tekemään kyselyyn koulussa. Lapset kokivat retkellä olleen kivointa ruokatauko ja eväät kalliolla, kuusimökki, prinsessan valtaistuun, pähkinöiden etsiminen, äidin näkeminen ja kaikki. Toisena kysymyksenä oli, että oliko jokin juttu tylsä vai toivoisitko että jokin asia järjestettäisiin toisin. Vastauksina lapsilta tuli, että kaikki oli kivaa ja toive, että retki tulisi uudestaan, myös pähkinöitä olisi haluttu lisää. Tylsää oli, kun ei saanut kiivetä ja että rasti ja itikat olivat tylsiä. Olisi myös ollut kiva mennä uimaan. Kolmantena kysyttiin, että mitkä kaksi rastia jäivät mieleen ja miksi. Lapset vastasivat siten, että kaikki rasti saivat enemmän ääniä kuin kaksi. Lapset kokivat esimerkiksi, että vesirasti oli mielenkiintoinen, oli jännittävää nähdä, miten vesi tuli ylös järvestä sekä kivi, jolle sai kuiskata murheet. Muurahaiset, pähkinät, järvelle kiikarointi, taulurasti, eväsrasti kalliolla ja kiipeilyrasti, kaikki kiinnostivat lapsia.

## Lopuksi

Luonnontie-tapahtumapäivä oli mielenkiintoinen. Projekti kokonaisuudessaan sujui hyvin. Huolellisella etukäteissuunnittelulla ja tapahtumapäivän organisoinnilla yllätyksiltä vältyttiin. Osallistujat täyttivät hyvinvointimittarit ja näin saatiin tietoa luonnonpolun vaikutuksista osallistujien terveyteen. Tapahtumaan osallistujat olivat erittäin tyytyväisiä tapahtumaan, kokivat polun kiertämisen miellyttäväksi ja suosittelivat luontopolkua kaikille.



Tuula Kuoppala ja Heidi Mikkonen ovat sairaanhoitajaopiskelijoita Laurea-ammattikorkeakoulussa ja toimivat projektipäälliköinä yhteistyöhankkeessa.



Kuva: Marko Leppänen

Tuula Kuoppala & Heidi Mikkonen

## KOKEMUKSIA HYVINVOINTIPALVELUJEN YHTEISESTÄ KEHITTÄMISESTÄ, LIESSAAREN LUONTO- JA HYVINVOINTIPOLKU -HANKE

**L**iessaaren luonto- ja hyvinvointipolku -hankkeen toimijoiden kokemuksia yhteisestä kehittämisestä kartoitettiin opinnäytetyön avulla. Opinnäytetyön menetelmänä oli avoin teemahaastattelu, jonka avulla kerättiin tietoa eri toimijoiden kokemuksista tällaisessa verkostoyhteistyössä toimimisesta. Haastattelututkimuksella kartoitettiin kokemuksia yhteistyön onnistumisista, haasteista, tiedonkulusta ja yhteistyöstä luonnonpolun toteuttamisessa. Tarkoituksena oli kartoittaa kokemuksia haastattelemalla toimijoita. Tavoitteena oli saada tietoa yhteistyöstä, sen sujumisesta projektin aikana sekä mahdollisista kehittämiskohteista tulevaisuuden projekteja ajatellen.

### Luonnon hyvinvointivaikutuksista

Luonnolla voi olla edistävä vaikutus sekä ihmisen mielenterveyteen, että somaattiseen terveyteen. Luonnossa liikkuminen voi vaikuttaa verenpainetta alentavasti, se voi vähentää ihmisen stressitasoa ja kohottaa mielialaa. (Mielenterveystalo 2016.) Luonnon merkitystä mielenterveyden kannalta ovat tutkineet esimerkiksi yhdysvaltalainen tutkijaryhmä ja he esittelevät tuloksiaan artikkelissaan Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. Heidän tutkimuksena käsitteli luontokokemuksen vaikutuksia mielenterveyspotilaisiin. Tutkimuksen koehenkilöt menivät 90 minuutin kävelylle luontoon. Tuloksena oli, että kävelyn jälkeen heidän huolestumisen sekä hermostuneisuuden taso laski huomattavasti enemmän kuin potilaiden, jotka kävelivät vastaavasti 90 minuuttia kaupunkiympäristössä. (Bratmann ym. 2015.)



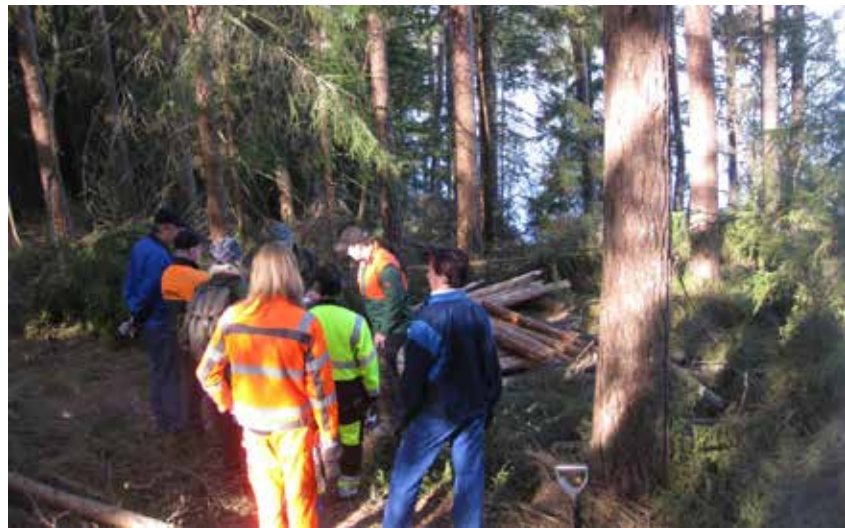
## Yhteistyöstä

Julkisen ja yksityisen sektorin roolit ovat vaihdelleet kuntien palveluiden kehittämisessä. Ajoittain julkisen sektorin rooli on ollut suurempi kuntien kehityksessä ja välillä päinvastoin. Nyt huono taloudellinen tilanne kunnissa on ajanut kunnat etsimään tehokkuutta ja ratkaisuja lain velvoittamiin toimintojen ylläpitämiseen yhteistyössä yksityisen sektorin kanssa. Tässä tarkoituksena on etsiä säästöjä ja tehokkuutta. Mallia on haettu yksityisten yritysten toimintamalleista, esimerkiksi kokeilemalla verkostomaista yhteistyötä yksityisen sektorin kanssa. Verkostojen luomisen tarkoitus on, että saavutetaan tavoitteita joihin resurssit eivät yksin toimiessa riitä. (Leponiemi ym. 2010.)

## Toimijat

Tässä hankkeessa oli toimijoita usealta eri sektorilta ja osaamisalalta. Lohjan kaupungilta hankkeeseen osallistui terveyden ja hyvinvoinnin sekä ympäristötoimen toimijoita, sekä lisäksi heidän apunaan kuntoutettavien työntekijöiden Mahisryhmä. Laurea-ammattikorkeakoulua hankkeessa edustivat kahden eri opintomoduulin lehtorit, jotka ohjasivat projektipäälliköiden toimintaa ja vastasivat opinäytetyön ohjaamisesta. Lisäksi hankkeeseen osallistui opiskelijoita, jotka suunnittelivat ja toteuttivat koeryhmien tapahtumapäivien kyselyt.

Hankkeessa itse polun suunnittelusta vastasi yksityinen Luonnontie-yritys. Yrityksen toimijat kehittivät rastikohteille taulut, jotka lorujen muodossa kertovat kohteen luonnosta tai kulttuurihistoriasta sekä sisältävät luonnon hyvinvointivaikutuksia edistävän harjoituksen. Luonnontien toimijat suunnittelivat myös yhdessä Lohjan kaupungin työntekijöiden kanssa luontopolun reittiä.



Kuva: Marko Leppänen

## Aineistonkeruu

Tutkimuskysymyksiä opinäytetyössä oli kolme. Ensimmäinen oli miten eri toimijoiden vuorovaikutus ja kommunikointi onnistui. Toinen tutkimuskysymys oli mitkä nähtiin yhteistyötä edistävinä ja estävinä tekijöinä. Kolmantena pyrimme saamaan vastauksen kysymykseen, mitä eri toimijat näkevät kehittämiskohteina vastaavanlaisissa tulevaisuuden hankkeissa. Tutkimuskysymykset olivat samalla myös haastattelujen teemat, joita laajennettiin tarkentavilla kysymyksillä.

Hankkeen toimijoita haastateltiin kesän 2016 aikana. Haastattelut tehtiin parityönä. Osa toimijoista haastateltiin yksilöinä, osa pareina ja osa ryhmässä, riippuen heidän toimenkuvastaan hankkeessa.

## Tulokset

Kaikki haastattelut nauhoitettiin, litteroitiin ja analysoitiin. Analysoinnissa kävi ilmi, että kaikilla toimijoilla oli kovin erilaiset toimenkuvat ja tavoitteet projektin eri vaiheissa. Toimijat kokivat, että yhteistyö sujui hyvin, koska kaikki olivat innostuneita ja sitoutuneita hankkeeseen. Kaikilla oli kuitenkin yhteinen tavoite, hyvinvoinnin edistäminen luonnon avulla Liessaaren luonto- ja hyvinvointipolkua hyödyntäen. Aikataulu oli joiltain osilta tiukka ja pääosin luonnon sanelema, mutta se ei haitannut työskentelyä, kun kaikki hoitivat oman osuutensa yhteisen asian puolesta. Toimijat kuvasivat yhteistyökokemuksia vuorovaikutuksen, toimintaa edistävien ja ehkäisevien tekijöiden sekä kehittämisehdotusten näkökulmista (taulukko 1).

Vuorovaikutus	Edistävät tekijät	Estävät tekijät	Kehittämiskohteet
Yhteistyö, vuorovaikutus ja kommunikointi hyvin sujuvaa	Yhteinen tahto ja halu kehittää hyvinvointipalveluja	Fyysinen välimatka	Suunnitteluun varattava aika
Yhteinen innostus ja tavoite uudenlaisen luontopolun kehittämiseen	Yhteinen näkemys luonnon hyvinvointivaikutusten esille nostamisen tärkeydestä	Yhteisen ajan löytäminen	Viestintä
Selkeät ohjeet ja työnjako	Aito kiinnostus uutta asiaa kohtaan	Rakenteiden korkeasta laadusta johtuva hinta	Töiden priorisointi
	Motivaatio	Työaikaresurssit	Skype, chat ym. viestinnän välineet
	Luottamus	Ilkivalta	Kävelypalaverit kohteessa
	Informaation kulku		Palautekeskustelu projektin jälkeen

Taulukko 1: Liessaaren luonto- ja hyvinvointipolku -hankkeen toimijoiden kokemuksia palveluiden kehittämissyhteistyöstä

## Vuorovaikutus

Tässä hankkeessa informaation kulku oli sujuvaa ja vuorovaikutus toimivaa. Toimijat olivat ajan tasalla, missä mennään projektissa. Eräs toimija näki jopa, että informaation kulku oli poikkeuksellisen sujuvaa, täsmällistä ja selkeää.

Välimatkat eivät haastateltujen mielestä olleet esteenä tai heikentäneet informaation kulkua, sähköisiä yhteydenpitovälineitä käytettiin paljon. Sen sijaan välimatkat olivat esteenä rakennusvaiheessa, kun pitkän matkan vuoksi ei aina päässyt paikalle katsomaan tai toteuttamaan asioita.

## Yhteistyötä edistävät ja estävät tekijät

Yhteistyötä edistävänä tekijänä haastatteluissa nähtiin yhteinen tahto ja halu kehittää hyvinvointipalveluja. Yhteinen näkemys luonnon hyvinvointivaikutusten esille nostamisen tärkeydestä, kaikkien osallistujien aito kiinnostus uutta asiaa kohtaan ja motivaatio ryhtyä toteuttamaan tällaista hanketta edistivät myöskin yhteistyön sujuvuutta. Lisäksi luottamus, informaation kulku ja selkeä työnjako nähtiin edistävänä tekijöinä.

Yhteistyötä estäviä tekijöitä projektista oli hankalampi löytää ja mielipiteet jakaantuivat vahvasti. Osa toimijoista oli sitä mieltä, ettei estäviä tekijöitä tästä projektista löytynyt heidän näkökulmastaan. Joidenkin mielestä informaatiota ei tullut tarpeeksi ja yhteisiä tapaamisia oli liian vähän. Raha oli esteenä käytännön toteutuksen osa-alueille, rakenteiden laadusta jouduttiin tinkimään.

## Kehitysehdotukset

Kehitettävää ei kaikkien toimijoiden mielestä tässä projektissa ollut, koska ryhmä toimi hyvin. Osa haastateltavista kuitenkin koki, että suunnitteluun pitäisi panostaa enemmän ja välitapaaminen olisi ollut hyödyksi, jotta tietäisivät miten projekti etenee. Viestintä on tärkeää ja sitä voi aina kehittää. Osa toimijoista olisi toivonut suurempaa yhteydenpitoa kohdehenkilöihin, jota kautta vastauksia olisi ehkä saanut selkeämmin ja nopeammin kuin nyt projektipäälliköiden ja muiden yhteyshenkilöiden kautta. Lisäksi töiden priorisointi organisaatioiden sisällä olisi tulevaisuudessa kehitettävä asia, vähemmän kiireelliset työt voisivat odottaa, jotta enemmän resursseja vapautuisi kiireellisiin töihin.

Toimijat kokivat, että polun toteutus onnistui hyvin. Polun toteutus oli selkeä ja laatu koettiin korkeaksi, myös rastikohteista pidettiin. Asiakkailta on tullut erittäin hyvää palautetta polusta, mikä on ilahduttanut toimijoita kovasti.

## Lopuksi

Opinnäytetyömme aihe oli uusi, erilainen, innostava ja kiinnostava. Tämän kaltaista yhteistyötä ei ole aikaisemmin kovinkaan paljoa tehty. Käytäntö näytti, että eri sektoreiden toimijat voivat hyvin työskennellä yhdessä, kun työstettävä asia on kaikille tärkeä ja toimijat ovat motivoituneita työskentelemään yhteisen päämäärän saavuttamiseksi.



Tuula Kuoppala ja Heidi Mikkonen ovat sairaanhoitajaopiskelijoita Laurea-ammattikorkeakoulussa ja kartoittivat hankkeessa toimijoiden kokemuksia opinnäytetyönään.

## LÄHTEET

Bratman, G., Daily, G., Gross, J., Hahn, K. & Hamilton K. Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. 2015

Proceedings of National Academy of Sciences of the United States of America. Viitattu 22.3.2016. <http://www.pnas.org/content/112/28/8567.full>

Leponiemi, U., Siitonen, P. & Anttiroikko, A-V. 2010. Julkisen ja yksityisen sektorin välinen yhteistyö. Tampereen yliopisto. Yhdyskuntatieteiden laitos. Viitattu 1.11.2016 <http://docplayer.fi/150538-Julkisen-ja-yksityisen-sektorin-valinen-yhteisty.html>

Mielenterveystalo. 2016. Viitattu 26.4.2016. [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa\\_luonnon\\_hyvinvointivaikutuksista/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/default.aspx)



Kuva: Risto Murto, Lohjan kaupunki/ympäristönsuojelu

Liisa Ranta & Anne Makkonen

## OPISKELIJOIDEN OSALLISTUMINEN ALUEEN PALVELUIDEN KEHITTÄMISEEN OSANA SAIRAAHOITAJAKOULUTUKSEN OPINTOJA

### Palveluiden kehittäminen – yhteinen tehtävä

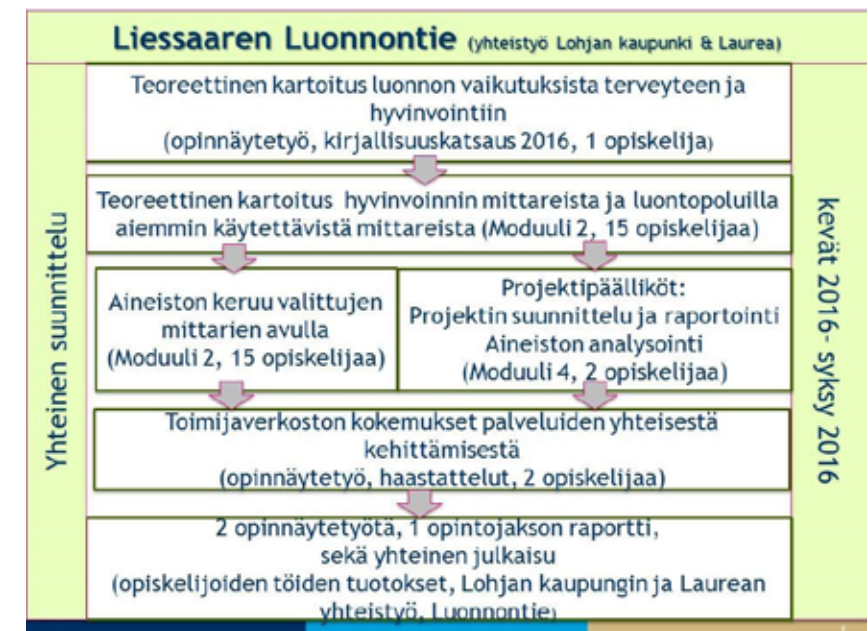
Terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi vaikutetaan kansalaisten terveysvalintoihin. Sen toiminnolla pyritään vaikuttamaan myös kansalaisten mahdollisuuksiin vaikuttaa omaa terveytensä liittyviin asioihin. (Kiiskinen ym. 2008.)

Liikunnan vähäisyys on merkittävä haaste suomalaisessa yhteiskunnassa. Se lisää kansansairauksien syntyä, vähentää työelämän tuottavuutta sekä lisää väestön terveys- ja hyvinvointieroja. Liikunnalla on terveysvaikutuksia muun muassa diabetekseen, lihavuuteen, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin ja masennukseen. Liikkuminen on siirtynyt sisätiloihin aiemman ulkoilmassa liikkumisen sijaan. Tosin eläkeikäiset liikkuvat edelleen eniten luonnossa. (STM2013.) Luonnossa liikkumisen on todettu lisäävän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia (Kaikkonen ym. 2014, Vähäsarja 2014), vaikkakin vaikutusmekanismit ovat vielä tuntemattomia. Vaikutuksista osa on mitattavissa suoraan, kuten verenpaineen aleneminen, mutta osa henkilön subjektiiviseen kokemukseen perustuvaa. (Vähäsarja 2014). Luonto antaa hyvinvoinnin kokemuksia, mutta sen terveysvaikutuksista oleva näyttö on vielä vähäistä ja heikkoa. Tietämättömyyttä on vaikutuksen kestosta ja siitä, kuinka usein luonnossa liikkumista tulisi harjoittaa vaikutusten säilymiseksi. (Partanen 2014.) Myönteiset terveysvaikutukset ja yksilön kokemat hyvinvointihyödyt saadaan toistuvilla käynneillä mielipaikoilla, jossa on mahdollisuus rauhoittumisen ja liikuntaan. Tarvitaan monipuolisia liikuntapaikkoja asukkaiden lähellä. (Tyrväinen 2014.)

Kuntien tehtävänä on edistää asukkaiden hyvinvointia järjestämällä palveluita huomion ottaen niiden saatavuus, laadukkuus ja yhdenvertaisuus. (Laki kunta- ja palvelurakennemuutuksesta 2007/169). Kuntien tehtävänä on järjestää mm. liikunta- ja palveluja sekä rakentaa ja ylläpitää liikuntapaikkoja. Tämä tulee tapahtua eri toimialojen yhteistyönä kehittämällä paikallista, alueellista ja kuntien välistä yhteistyötä (Liikuntalaki 390/2015.)

Ammattikorkeakoulun tehtävänä on tutkimus-, kehittämis- ja innovaatio toiminta (TKI), jonka tarkoituksena on uudistaa osaamista sekä vastata yhteiskunnan kehittämistarpeisiin ja alueellisiin uudistamishaasteisiin. Tämä tutkimus- ja kehittämis-työ on soveltavaa tutkimusta, jossa yhdistyvät käytännön kokemus ja uusien tieteellisten tietojen. (Ammattikorkeakoululaki 932/2014.)

Tässä hankkeessa tavoitteena oli luontopolun rakentaminen alueelle yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Palvelun tarkoituksena oli antaa mahdollisuus hyvinvoinnin edistämiseen ja ylläpitämiseen luonnossa sekä olla kaikkien saatavilla tasavertaisesti. Tässä Lohjan kaupungin hankkeessa Laurea-ammattikorkeakoulusta oli mukana 18 eri vaiheessa opintoja olevaa sairaanhoitajaopiskelijaa erilaisin tehtävin (kuvio 1).



Kuvio 1. Laurean sairaanhoitajaopiskelijat Luonnontie-projektissa.

## Palveluiden kehittäminen osa opintoja

Sairaanhoidajakoulutuksen opetussuunnitelmaa ohjaa ammattikorkeakoululaki, sairaanhoitajan ammatillisen osaamisen vaatimukset ja EU-direktiivi. Lain mukaan ammattikorkeakoulun tehtävänä on harjoittaa ammattikorkeakouluopetusta palvelua sekä työelämää ja aluekehitystä edistävää soveltavaa tutkimustoimintaa, kehittämis- ja innovaatiotoimintaa sekä taiteellista toimintaa (Ammattikorkeakoululaki 932/2014). Sairaanhoidajan osaamisvaatimukset (Erikson, Korhonen, Merasto & Moisio 2015) ja EU direktiivi (Directive 2005/36/EC) puolestaan määrittävät ne osaamisalueet, jotka valmistuvan sairaanhoitajan tulee valmistuttuaan osata.

Sairaanhoidajakoulutus on laajuudeltaan 210 opintopistettä. Yleissairaanhoidosta vastaavan sairaanhoitajan ammatillinen osaaminen koostuu 180 opintopisteestä ja 30 opintopistettä opiskelija valitsee oman kiinnostuksensa mukaisesti tukemaan omaa ammatillista osaamistaan. Opetussuunnitelman tulee sisältää näitä opintoja, joissa opiskelijat saavat vaadittavan osaamisen. EU-direktiivi määrittää myös tuntimäärän, joka tulee suorittaa muuna kuin teoriaopintoina (Directive 2005/36/EC). Hanketyö lukeutuu tähän harjoitteluun.

Laurea-ammattikorkeakoulussa opetus toteutetaan kehittämispohjaisen oppimisen mallin Learning by Developing (LbD) mukaisesti. Tässä toimintamallissa opiskelija toimii tasavertaisena toimijana yhteistyössä yhteistyökumppanien, työelämän ja opettajien kanssa. Opintojaksoilla aiemmin hankittu osaaminen mahdollistaa yhteistyön toteuttamisen ja osaamisen kehittymisen. Opettajan roolina on olla taustalla valmentajana ja tarvittaessa ohjata ja tukea opiskelijoita hankkeen etenemisessä ja tavoitteiden saavuttamisessa. LbD:ssä kaikki osallistujat oppivat yhdessä. (Raij 2014.)

Tässä hankkeessa yhdistettiin alku- ja keskivaiheen opintojen opiskelijat. Keskivaiheen opiskelijoita oli mukana kolme ja alkuvaiheen opiskelijoita 15. Keskivaiheen opiskelijat toimivat projektipäälliköinä. Heidän vastuullaan oli projektiin eteneminen, toteutuksen suunnittelu ja arviointi. Heillä tämä projekti liittyi Palveluiden kehittäminen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi-opintoihin. Opintojakson yksi tavoite on suunnitella, toteuttaa, arvioida sekä kehittää terveyttä ja hyvinvointia edistäviä palveluita. Keskivaiheen opiskelijat tuottivat kaksi opinnäytetyötä.

Alkuvaiheen opiskelijat osallistuivat hankkeen toteutusvaiheeseen. He hakivat tutkittua tietoa luonnon vaikutuksesta terveyteen ja hyvinvointiin sekä hyvinvointia mittaavista mittareista. Teorian pohjalta he rakensivat kyselylomakkeen, jota käytettiin toteutusvaiheessa mittaamaan luontopolun vaikutusta hyvinvointiin. Opiskelijat osallistuivat joko lasten tai työikäisten testiryhmän toteutukseen. Toteutus suunniteltiin tapahtuvaksi tietyin kriteerein, jotta tulokset olisivat luotettavat. Tämä hanke linkittyi heillä ”Turvallinen ja eettinen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen” -moduuliin. Moduulissa hankittu aikaisempi osaaminen liittyi

terveyden edistämiseen, kansansairauksiin, perheen terveyden edistämiseen, lasten terveyteen, vuorovaikutukseen, ohjaukseen ja etiikkaan. Opiskelijoiden on tärkeää hahmottaa, mikä merkitys hyvinvoinnilla on elämänlaatuun ja miten eri tavoin voi hyvinvointia ja terveyttä edistää. Tässä hanketoteutuksessa opiskelijat saivat osaamista luonnon merkityksestä hyvinvointiin ja terveyteen, ryhmässä toimimisesta tapahtuman järjestämisessä, tapahtuman järjestämisen kokonaistoteutuksen moniulotteisuudesta ja niihin vaikuttavista tekijöistä.

Tässä toteutuneessa Liessaaren luonto- ja hyvinvointipolku –hankkeessa konkretisoitui Learning by Developing –toimintamalli opetuksessa sekä ammattikorkeakoulun aluekehitystehtävä, samoin kuin kunnan tehtävä edistää asukkaiden hyvinvointia järjestämällä kaikkien käyttöön sopivia palveluita. Opintojen eri vaiheissa olevat opiskelijat toimivat yhdessä eri tehtävissä yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi ja laajensivat osaamistaan luonnon merkityksellä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Yhteistyökumppaneita oli useampia eri sektoreilta ja toimiminen kaikkien kanssa yhdessä toteutui hyvin.



Kirjoittajat Liisa Ranta ja Anne Makkonen toimivat hoitotyön lehtoreina Laurea-ammattikorkeakoulussa

## LÄHTEET

Ammattikorkeakoululaki 932/2014. Luettavissa verkossa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20140932>

Arene 2015. Ammattikorkeakoulujen tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminta. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto ry. <http://www.arene.fi/fi/ammattikorkeakoulut/tki-toiminta>

Directive 2005/36/EC. European Union Standards for Nursing and Midwifery: Information for Accession Countries. Luettavissa verkossa: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0005/102200/E92852.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/102200/E92852.pdf)

Erikson, E., Korhonen, T., Merasto, M. & Moisio, E-L. 2015. Sairaanhoidajan ammatillinen osaaminen – Sairaanhoidajakoulutuksen tulevaisuus –hanke. Luettavissa verkossa: <https://sairaanhoitajat.fi/wp-content/uploads/2015/09/Sairaanhoitajan-ammattillinen-osaaminen.pdf>

Kaikkonen, H., Virkkunen, V., Kajala, L., Erkkonen, J., Aarnio, M. & Korpelainen, R. 2014. Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista. - Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista.

Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja A 208. Metsähallitus; Vantaa. Liikuntalaki 390/2015. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>

Partanen, T. 2014. Miten luontoa voidaan hyödyntää terveyspalveluissa? Teoksessa Jäppinen J-P, Tyrväinen, L., Reinikainen, M., Ojala, A. (toim.) Luonto lähelle ja terveydeksi. Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys. Argumenta-hankkeen (2013–2014) tulokset ja toimenpidesuosituksset. Suomen

ympäristökeskuksen raportteja 35/2014. Suomen ympäristökeskus; Helsinki.

Raij, K. 2014. Learning in higher education. Teoksessa Raij, K. (toim.) Learning by Developing Action Model. Laurea Julkaisut I Laurea Publications I 36. Luettavissa verkossa: <https://www.laurea.fi/dokumentit/Documents/36%20%20Raij%20LbD%20Action%20Model.pdf>

STM 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10.

Tyrväinen, L. 2014. Luontoalueilta terveyttä: onko ympäristön laadulla väliä? Teoksessa Jäppinen J-P, Tyrväinen, L., Reinikainen, M., Ojala, A. (toim.) Luonto lähelle ja terveydeksi. Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys. Argumenta-hankkeen (2013–2014) tulokset ja toimenpidesuosituksset. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 35/2014. Suomen ympäristökeskus; Helsinki

Tyrväinen, L., Reinikainen, M., Ojala, A. (toim.) Luonto lähelle ja terveydeksi.

Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys. Argumenta-hankkeen (2013–2014) tulokset ja toimenpidesuosituksset. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 35/2014. Suomen ympäristökeskus; Helsinki.

Vähäsarja, V. 2014. Luontoympäristön terveys- ja hyvinvointivaikutusten taloudellinen arvottaminen.

Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja A 210. Metsähallitus; Vantaa.



Kuva: Risto Murto, Lohjan kaupunki/ympäristönsuojelu

Anne Makkonen ja Liisa Ranta

## LOPPUSANAT

Ihmisen hyvinvointiin vaikuttaa useat tekijät. Luonnon vaikutusta ihmisen hyvinvointiin on tutkittu lisääntyvästi ja havaittu sen myönteinen vaikutus. Kuntien tehtävänä on mm kuntalaisten terveyden ja hyvinvoinnin lisääminen. Vastuu siitä ei ole ainoastaan yhdellä hallinnon alalla, vaan kaikilla. Tavoitteen saavuttamisen näkökulmasta on yhteistyö tärkeää. Tässä hankkeessa yhteistyötä hyvinvoinnin lisäämiseksi toteutettiin Lohjan kaupungin, Luonnontien ja Laurea-ammattikorkeakoulun kanssa. Kokemuksia tästä yhteistyöstä kartoitettiin haastatella kehitysyhteistyöhön osallistuneet toimijat. Yhteistyötä edistävinä tekijöinä nähtiin mm yhteinen tahto ja halu kehittää hyvinvointipalveluja, yhteinen näkemys luonnon hyvinvointivaikutusten esille nostamisen tärkeydestä, osallistujien aito kiinnostus uutta asiaa kohtaan ja motivaatio ryhtyä toteuttamaan tällaista hanketta, luottamus, informaation kulku ja selkeä työnjako. Yhteistyötä estävät tekijät liittyivät esimerkiksi vähäisiin tapaamisiin ja käytössä oleviin varoihin.

Länsi-Uudenmaan vetovoimaisuutta on kartoitettu useammilla tutkimuksilla, joista mm. Sosiaalitaidon teettämän selvityksen mukaan lähes 90 % vastaajista oli kaikkein tyytyväisimpiä alueen ulkoilumahdollisuuksiin ja luontoon (Sosiaalitaito 2011). Opinnäytetyönä toteutetun kirjallisuuskatsauksen mukaan luonto lisää hyvinvointia. Katsauksen mukaan ihminen arvostaa erityisesti rauhaa ja hiljaisuutta. Lisäksi luonnon läheisyyden nähdään vaikuttavan asuinpaikan valintaan terveyden kokemisen näkökulmasta, mm. lasten kokema terveys oli yhteydessä asuinpaikan läheisyydessä olevaan luontoon ja viheralueisiin.

Tämän hanketoteutuksen kohde Lohjan Liessaari, Lohjanjärven ympäröimä saari, on varattu pääasiassa virkistyskäyttöön. Luonnontien mukaan elvyttävän luonnonympäristön paikkaominaisuuksia Liessaarella oli saavutettavuuskynnys, vesistö, metsäisyys, erityisen vaikuttavat puuyksilöt, vaihtelevat luontotyypit ja monimuotoisuus, pinnanmuodot ja näköalat, mahdollisuus eläinkontaktiin, kalliopaljastumat, lajikumppaneiden seura sekä kulkukelpoiset polut. Saari on helppokulkuinen ja polku ohjaa etenemään ilman pelkoa eksymisestä.

Uuden luontopolun vaikutuksesta esimerkiksi hyvinvointiin ja terveyteen on mahdollista saada tietoa testaamalla osallistujia. Tässä pienimuotoisessa testauksessa sairaanhoitajaopiskelijat testasivat polulla kulkeneita lapsia ja työikäisiä itse rakentamallaan, teoriatietoon pohjatulla kyselylomakkeella.

Kaikki työikäisten koeryhmään kuuluneet arvioivat hyvinvointinsa lisääntyneen kaikilla arvioitavilla osa-alueilla. Eniten polulla kulkeminen oli vaikuttanut stressaantuneisuuden vähenemiseen. Toiseksi eniten polun kulkeminen vaikutti heidän kokemukseensa henkisen olotilan paranemisesta. Luonnon positiiviset vaikutukset hyvinvointiin ja terveyteen onkin todettu näkyvän nopeasti (Metsähallitus 2016b). Myös lasten kohdalla havaittiin tunnetilan paranemista, vaikkakin vireystila hieman laskikin.

Teoriatieto luonnon vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin sekä terveyteen ja testiryhmien kautta saatu tieto luontopolun kulkemisen vaikutuksesta näihin on yhteeneväisiä. Hanke onnistui hienosti kaikkien osallistujien sitoutumisen ja kiinnostuksen ansiosta. Tavoitteena oli lisätä kuntalaisten hyvinvointia mahdollistaen uuden, tutkittuun tietoon perustuvan luontopolun rakentamisen. Tämä tavoite saavutettiin ainakin testiryhmien tulosten mukaan. Työikäisten ryhmän kommentin ”jos ei tuloksissa näy, niin ainakin korvien välissä tuntuu” kuvaa hyvin päivän tunnelmaa. Lapset kertoivat nähneensä kiviä, paljon tuolipuita, pähkinäpensaasia, koiria, puita, ketunleipiä, mökin, kasveja ja hyönteisiä, kalliota ja kukkia sekä kuullensa linnun, tuulen, järven ja puun, talitiaisen ja peipon ääniä sekä kyyhkysen laulua. Paukerin (2014) mukaan erilaiset aistihavaintojen kautta saadut kokemukset tekevät rauhallisen ja rentoutuneen olon. Ehkäpä tästä syystä lasten vireystila hieman laski polun kulkemisen yhteydessä.

Teimme yhdessä tavoitteestamme totta. Peipot laulavat jo Liessaarella, Lohjanjärven selkä on vapautunut jääpeitteestä ja kohta vuokot värähtävät maan. Näitä on hyvä lähteä sinne luontopolulle aistimaan.

Lohjalla 5.5.2017

Liisa Ranta ja Anne Makkonen



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Yhdessä enemmän

Ajatuksia työpäivästä 26.5.2017

”Kävelemme Liessaaren puista siltaa kohti uusittua luontopolkua. Keskellä järveä lintu ui sillan viereen ja leikittelee kuurupiilosta kanssamme..onko se silkkiuikku?...lintu piilottelee itseään ettei tulisi kuvatuksi...ilma on kolea ja ukkonen jyrähtelee kaukana...kastummekohan päivän aikana? Tänään on nimittäin polun testauspäivä, olemme tehneet saumatonta yhteistyötä; Lohjan kaupunki, Mahis-ryhmä, Luonnontie-yritys ja Laurea-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat ja henkilökunta...

Saavumme polun alkupäähän ja kohta bussillinen lapsia hyörii malttamattomana polulle lähtöä odotellen...pääsemme matkaan...hämmästelemme matkan aikana luonnon ihmeitä ja polkun puolivälissä istahdamme kalliolle syömään eväitä...kaikki kiire ja huoli tekemättömyydestä töistä ovat jääneet matkan varrelle tuulen ne vieden... hiljaisuus ja rauha on henkeä salpaavaa....

Odotellessamme iltapäivän toista testiryhmää... järven poikki ui hirvi saapuen myös osaksi Liessaaren polun metsän eläimiä...miten paljon ihmeellisiä ja hämmästeltyviä asioita päivään on mahtunut..

Tämä päivä on ollut yksi mieleenpainuvimmista työpäivistä. ..tätä emme olisi saaneet kokea ilman yhteistä vahvaa tahtoa kehittää hyvinvointipalveluita yhteistyössä...luonnon kanssa...meille kaikille.”



Anne Makkonen & Liisa Ranta (toim.)

## HYVINVOINTIA PITKIN POLKUA - LIESSAAREN LUONTO- JA HYVINVOINTI- POLKU

Liessaaren luonto- ja hyvinvointipolku on ollut monitoimijainen hanke, johon osallistuivat Lohjan kaupunki, Luonnontie-yritys ja Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijat. Ympäristöklusteri on osallistunut myös hankkeen rahoitukseen. Hankkeen tavoitteena oli rakentaa Lohjan Liessaaren luontopolku, josta eri-ikäiset kunnan asukkaat voivat nauttia ja ammentaa hyvinvointia omaan arkeensa ja elämäänsä. Luonnontie-yritys suunnitteli elämyksellisen luontopolun yhteistyössä Lohjan kaupungin ympäristötoimen kanssa. Kaupungin ympäristötoimen lisäksi polun rakentamiseen osallistuivat kaupungin Mahis – luonnonhoitoryhmän kuntoutettavat työntekijät.

Hankkeessa konkretisoitui Learning by Developing –toimintamalli opetuksessa sekä ammattikorkeakoulun aluekehitystehtävä, samoin kuin kunnan tehtävä edistää asukkaiden hyvinvointia järjestämällä kaikkien käyttöön sopivia palveluita. Opintojen eri vaiheissa olevat opiskelijat toimivat yhdessä eri tehtävissä yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi ja laajensivat osaamistaan luonnon merkityksellä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Yhteistyökumppaneita oli useampia eri sektoreilta ja toimiminen kaikkien kanssa yhdessä toteutui hyvin.



Kuva: Risto Murto, Lohjan kaupunki/ympäristönsuojelu