



Viherympäristöjen vaikuttavuus ja hyödyntäminen eri kohderyhmillä

Green care-menetelmäpäivä

13.6.2014

Muonio

Dos. Erja Rappe

Dos. Erja Rappe 2014



Luonto ja terveys

- Luontoa käytetty hoitavana resurssina kauan
- Kasvipiperäiset lääkkeet ja terveellinen ravinto
- Luonnollisuus, luonnonläheisyys, hiljentymisen terveyttä ja hyvinvointia edustavia megatrendejä.
- Luonnosta vieraantuminen nähdään yleisen pahoinvoinnin syynä.
- Sosiaali- ja terveysalan resurssipula yhdistettynä väestön ikääntymiseen ja elintapoihin liittyvien sairauksien esiintymisen kasvuun pakottaa etsimään keinoa edistää väestön terveyttä uusin tavoin.



Miten tutkittu?

- Runsaasti yhteneväistä kokemustietoa.
- Luonnon elvyttävät vaikutukset näytetty fysiologisilla mittauksilla, joita pidetään objektiivisina.
- Kokemustietoa ja interventioiden vaikuttavuutta tutkittu erilaisten kyselyiden, haastattelujen, itsearviointien ja havainnoinnin avulla.
- Korrelaatioita eri tekijöiden välillä mutta syy- ja seuraussuhteiden näyttäminen vaikeaa.



Tutkimuksen haasteet

- Vaikutukset moninaisia: luontokokemukset ja niihin liittyvä toiminta vaikuttavat yhtä aikaa fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin.
- Vaikutukset eivät ole spesifejä: sama tekijä voi vaikuttaa eri yksilöillä tai eri vaiheessa eri lailla tai sama tekijä voi auttaa eri ongelmiin.
- Muiden vaikuttavien tekijöiden vaikutuksen poissulkeminen vaikeaa.
- Kustannustehokkuuden arviointi vaikeaa: yksilöille usein välitöntä hyötyä mutta kannattavatko investoinnit, on vaikea näyttää niin kuin terveyden edistämisessä yleensä koska vaikutukset yhteisön tasolla näkyvät viiveellä.



Tutkimuksen haasteet

- Vaikutusten arvioiminen edellyttää monitieteistä lähestymistapaa.
- Millä ilmaistaan vaikuttavuutta ja miten tekijöitä luotettavasti arvioidaan.
- Mitataanko/arvioidaanko oleellisia asioita.
- Skaala satunnaistetuista kaksoissokkotutkimuksista merkitysten laadullisiin analyysihin.



Luonto ja hyvinvointi

- Luonto koetaan miellyttävänä ympäristönä vaikka valtaosa ihmisistä asuu kaupungeissa.
- Luontonäkymät pidetyimpiä kuin kaupunkinäkymät.
- Mielipaikat, joita käytetään tunnetilojen säätelyyn, sijaitsevat useimmiten luonnossa.
- Hakeudutaan rauhoittumaan ja virkistäytymään varsinkin kuormittavissa elämäntilanteissa.



1. Mitä tiedetään ?

- Luonnossa oleminen tai sen näkeminen
 - Rauhoittaa
 - Parantaa keskittymiskykyä
 - Parantaa mielialaa
- Vaikutukset voimakkaimpia terveydellisesti ja sosiaalisesti heikoimmilla.



Elpyminen

1. Stressi lievittyy: fysiologinen, psyykkinen ja toiminnallinen palautuminen.
2. Mieliala paranee.
3. Uupumus lievittyy: tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky palautuvat luonnon lumotessa.



Luonto lievittää stressiä

Luonnon näkeminen tai luonnossa oleminen vähentää stressin oireita ja nopeuttaa siitä toipumista verrattuna rakennettuihin ympäristöihin.

- Katselun ei tarvitse olla tietoista; pelkkä kasvien läsnäolo tai luontokuvat riittävät myönteisiin muutoksiin
- Välitön, tiedostamaton, myönteinen tunnereaktio, jonka seurauksena mitattavia fysiologisia muutoksia (verenpaine, pulssi, ihon sähkönjohtokyky, aivoaallot, kortisolipitoisuus), mieliala paranee ja tarkkaavaisuus tehostuu
- Fysiologiset muutokset ovat havaittavissa nopeasti, jo muutamissa minuuteissa.



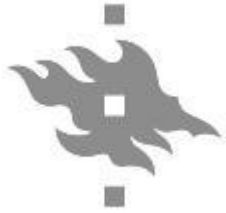
Tarkkaavaisuuden toipuminen

- Suunnatun eli valikoivan tarkkaavaisuuden avulla poistetaan aistitusta tiedosta toiminnalle tarpeeton informaatio.
- Valikoiva tarkkaavaisuus vaatii energiaa.
- Jatkuva keskittyminen väsyttää ja ihminen uupuu, jos hän ei saa välillä levätä. Myös tekemättömyys uuvuttaa.
- Nykyinen rakennettu ympäristö vaatii jatkuvaa valikoivan tarkkaavaisuuden käyttöä.
- Ikääntyessä tai sairauksissa valikoivan tarkkaavaisuuden toiminta heikkenee.



Luonto elvyttää tarkkaavaisuuden

- Luonnon näkeminen tai siellä oleminen elvyttää valikoivaa tarkkaavaisuutta ja tehostaa toimintaa.
- Luonnossa on piirteitä, jotka kiinnittävät huomion ja ihastuttavat vaatimatta keskittymistä.
- Jotta tarkkaavaisuus voi elpyä, ihmisen ja ympäristön vuorovaikutuksen tulee antaa mahdollisuus
 - poissaoloon vallitsevasta kuormittavasta tilanteesta
 - riittävän laajuuden ja yhtenäisyyden kokemiseen
 - lumoutumiseen
 - yksilön tarpeiden ja kykyjen yhteensopivuuteen ympäristön asettaminen vaatimusten kanssa.



Lumoutuminen

- Kokonaisvaltainen läsnäolo, pysähtyminen hetkeen – lumoutuminen aistien kautta ympäristöstä ja/tai siinä tapahtuvassa tekemisestä.
- Lumoutuminen auttaa irtaantumaan arkipäivän murheista.
- Elvyttävä lumoutuminen ei vie tarkkaavaisuutta kokonaan vaan jättää mieleen tilaa ajatusten virrata vapaasti, jolloin pystyy pakottomasti pohdiskelemaan asioitaan.
- Luonnossa voi tunteiden antaa tulla turvallisesti koska ympäristö antaa voimaa ongelmien käsittelyyn.



2. Mitä tiedetään ?

- Luonnossa ympäristön olosuhteet koetaan miellyttävimpinä kuin kaupunkiympäristössä.
- Luontoympäristön olosuhteet vaikuttavat myönteisesti ihmiseen: valo, raitis ilma, lämpötilan vaikutukset (muutoksen aistiminen)
 - D-vitamiinin synteesi vain ulkona, ultravioletti B – tärkeä kalsiumin imeytymisessä ja immuunipuolustuksessa.
 - serotoniinin muodostus ja muuttuminen melatoniiniksi valosta riippuvaista
 - altistus luonnon mikrobeille ylläpitää ja kehittää luontaista immuniteettia esim. lisäämällä ns. tappajasoluja.



3. Mitä tiedetään?

- Toiminnallisuus tuottaa hyvinvointia aktivoimalla ihmisiä.
- Toiminnan kautta
 - syntyy elämyksiä ja kokemuksia
 - tietää mitä osaa, oppii uutta
 - elämään tulee tarkoituksellisuutta.
- Toiminnallisuus ja fyysinen aktiivisuus ylläpitävät toimintakykyä, parantavat unta, ehkäisevät ja lievittävät masennusta, tuottavat sosiaalista pääomaa ja hallinnantunnetta, osaamista sekä osallisuutta.
- Toiminnan terveyttä edistävät ominaisuudet tehostuvat luonnossa koska luonto samalla elvyttää.



Luonto ja liikunta

- Lähellä sijaitsevat, viihtyisät viheralueet motivoivat säännölliseen liikuntaan.
- Saavutettavuus ja koettu turvallisuuden tunne vaikuttavat liikuntahalukkuuteen ja toteutuneeseen aktiivisuuteen.
- Ulkoliikunta parantaa kestävyyttä, lihaskuntoa, voimaa ja liikkuvuutta tehokkaammin kuin sisäliikunta.
- Metsässä valkosolujen määrä suurempi ja kortisolin taso alhaisempi kuin sisällä liikuttaessa.
- Luontoympäristössä käveltäessä verenpaine ja syke alhaisempi kuin kaupunkiympäristössä kävelyn aikana.



Luonto ja liikunta

- Luontoympäristö tehostaa liikunnan terveysvaikutuksia, erityisesti psyykkisiä vaikutuksia.
- Luonnossa liikkujilla vähemmän psyykkisiä ongelmia.
- Luontoliikunta parantaa itsetuntoa ja mielialaa; vaikutukset suurimmat psyykkisistä ongelmista kärsivillä.
- Lievittää masennusta, vihaa, surua, ahdistusta, uupumusta.
- Vähentää muistisairauksien riskiä, parantaa koettua elämän laatua.



4. Mitä tiedetään?

- Viherympäristöt synnyttävät yhteisöllisyyttä ja parantavat asukkaiden välisiä suhteita ja asumisviihtyvyyttä ja vähentävät yksinäisyyttä.
- Rauhoittava vaikutus näkyy sitoutumisena ympäristöstä huolehtimiseen ja vastuuntuntona niin ympäristöä kuin muita ihmisiä kohtaan, itsekeskeisyys vähenee.
- Vihreässä asuvat pystyvät paremmin käsittelemään henkilökohtaisia ja perheen ongelmia.



5. Mitä tiedetään?

- Ikkunanäkymät vaikuttavat keskittymiskykyyn ja tunteisiin: mitä vihreämpi sitä parempi keskittymiskyky ja itsekuri sekä sitä vähemmän huolestuneisuutta ja ahdistusta.
- Työpaikoilla luontonäkymät parantavat tarkkaavaisuutta ja työtyytyväisyyttä sekä vähentävät stressiä ja hermostuneisuutta.



6. Mitä tiedetään?

- Kasvit sisätiloissa parantavat viihtyvyyttä ja koettua terveyttä.
- Sisäkasvit vähensivät henkilökunnan koettuja terveyshaittoja keskimäärin 25 %.
- Parantavat ilmanlaatua kosteuttamalla ja poistamalla epäpuhtauksia.



Luonto ja koettu terveys

- Viheralueen sijainti, määrä sekä siellä käyntien useus ja vietetty aika vaikuttavat koettuun terveydentilaan
- Mitä useammin viheralueilla käydään ja mitä pidempään siellä ollaan, sitä vähemmän kärsitään stressistä ja siitä johtuvista sairauksista kuten uupumuksesta ja päänsärystä.
- Mitä enemmän asuinalueella on viheralueita, sitä terveemmiksi ihmiset kokevat itsensä, sitä vähemmän stressiä ja alhaisemmat kortisolipitoisuudet.



Puutarhanhoito ja terveys

- Puutarhanhoidon harrastaminen pienensi riskiä sairastua sydänsairauksiin ja muistisairauksiin.
- Harrastajilla oli parempi käden ja sormien puristusvoima.
- Niillä, jotka olivat harrastaneet puutarhanhoitoa viimeisen 12 kk aikana, oli alhaisemmat depressiopisteet (PHQ-8) ja jos henkilöllä oli terveysongelmia, puutarhanhoidon harrastaminen korreloi negatiivisesti masennuksen kanssa.



Puutarhanhoito ja terveys

- Puutarhanhoidon harrastajat ovat fyysisesti aktiivisempia ja kokevat hyvinvointinsa paremmaksi kuin ei-harrastajat
 - Iäkkäiden palstaviljelijöiden (yli 62 v.) terveys ja hyvinvointi parempi kuin ei-viljelijöiden. Palstaviljely ylläpiti aktiivista elämäntapaa. Tärkeimmät syyt puutarhahoitoon olivat stressin lievitys ja aktiivisuuden sekä terveyden ylläpito
 - Yli 50 -vuotiaat harrastajat elämäänsä tyytyväisempiä ja fyysisesti aktiivisempia kuin ei-harrastajat.



Vihreä leikki

- Aktivoi lapsia liikkumaan ja yhteistoimintaan: tiiviisti rakennetuilla asuinalueilla kasvillisuuden määrän lisäys ehkäisee ylipainoa
- Lisää mielikuvitusleikkejä ja pidentää leikin kestoja
- Parantaa koordinaatiota, tasapainoa ja lihasvoimaa
- Parantaa keskittymiskykyä ja vastustuskykyä.



Vihreä opetus

- Rauhoittaa ja parantaa keskittymiskykyä
- Vähentää käytösongelmia
- Aistit mukana oppimisessa: helpottaa ymmärtämistä
- Motivoi opiskeluun
- Sitouttaa paikkaan, tuottaa vastuullisuutta ja osallisuutta.



Puutarhatoiminta vanhustyössä

- Viherympäristö vahvistaa kokemuksellista olemassaoloa aistittavien, ymmärrettävien ja muuttuvien piirteidensä kautta.
- Tunteet heräävät, muistot ja mielikuvat aktivoituvat vahvistaen identiteetin jatkuvuutta.
- Puutarha aktivoi muistisairaita vanhuksia toimintaan kuten kasteluun ja kuivien kukkien nyppimiseen.
- Puutarhatoiminta lisäsi pystyvyyden tunnetta, sosiaalista tukea ja myönteisiä tunteita sekä vähensi kiihtyneisyyttä.



Mielenterveyskuntoutajat / potilaat

Viherympäristö ja siihen liittyvät toiminnot

- Aktivoivat havaintokykyä aistielämyksillä
- Lievittävät ahdistusta, aggressiota, pelokkuutta ja masennusta.
- Herättävät ja luovat tunteita mikä auttaa tunnistamaan erilaisia tunnetiloja, nimeämään ja hallitsemaan niitä.
- Kiinnittävät huomion pois ongelmista ja pahasta olostä ja näin tehden motivoivat aktiivisuuteen.
- Tuottavat hyvän olon.



Avokuntoutajat

Group gardening in mental outpatient care, Rappe et al. 2008

- Tavoite : arvioida ryhmässä tapahtuvan palstaviljelyn soveltuvuutta avokuntoutujien toimintamuodoksi.
- Osallistava tutkimus avokuntoutujien ja heidän tukihenkilöiden kanssa Annalan palsta-alueella Helsingissä.
- 17 viikoittaista tunnin tapaamista, 12 osallistujaa.
- Aineisto kerättiin kyselylomakkeella, päiväkirjoista, havainnoimalla ja valokuvaamalla.



Avokuntoutujien palstaviljely

- Koettiin, että
 - Keskittymiskyky parani
 - Mieli oli rauhallisempi
 - Olo virkistyi
 - Useimmat tunsivat itsensä iloisemmaksi
- Kuuluminen ryhmään ja ryhmän antama tuki tuottivat osallisuuden tunteen mikä vahvisti yhteisöllisyyden kokemusta.
- Yhteisöllisyys ja ympäristö tuottivat tarkoituksellisuutta ja arvokkuutta elämään.



Nuorten potilaiden palstaviljely

Pitkäniemessä *Akkanen 2014*

- Viikoittaiset palstakäynnit toukokuusta syyskuuhun.
- Mielialojen ja keskittymiskyvyn itsearviointi ennen ja jälkeen palstatoiminnan, havainnointi ja hoitajien haastattelut.
- Potilaat olivat rauhallisempia, onnellisempia, virkistyneempiä ja heidän keskittymiskykynsä oli parempi palstakäyntien jälkeen kuin ennen sitä.



Kuntoutus

- Puutarhatoiminta edistää
 - Tasapainon ja koordinaation hallintaa
 - Hieno- ja karkeamotoriikan sekä silmän ja käden yhteistoiminnan kehittymistä
 - Lihasvoiman ja kehon hallinnan kehittymistä