

## **Terveysmetsä Helsingissä**

Sitran ([www.sitra.fi](http://www.sitra.fi)) kokeiluhanke

Toteuttaja: Luonnontie ([www.luonnontie.fi](http://www.luonnontie.fi))

Yhteistyötahot: Metla ([www.metla.fi](http://www.metla.fi)) ja Helsingin kaupunki  
(<http://www.hel.fi/hki/Ymk/fi/Etusivu>)

Raportti 25.6.2013

Adela Pajunen, Luonnontie



**Kuva 1. Omatoiminen luontoreitti Helsingin Vartiosaassa alkoi verenpaineen mittauksella. Kuva: Susanna Kekkonen.**

## Hankkeen kuvaus

Kokeiluhankkeessa laadittiin luonnon tutkittuihin terveysvaikutuksiin pohjautuva omatoiminen kävelyreitti Helsingin Vartiosaareen. Hienoja luontokohteita kiertävä reitti hyödynsi saaren olemassa olevaa, Suomen hienoimmaksi luontopoluksi valittua polkua. Saaren monipuolinen luonto sisältää useita elementtejä, joiden arveltiin aiemman tutkimuksen perusteella edistävän terveyttä. Reitillä on erilaisia luonnontilaisia luontotyypppejä, maiseman suojaisuutta ja avoimuutta sekä erilaisia kasveja, kiviä ja levähdyspaikkoja.

Reitin käsikirjoituksessa tarinallistettiin luonnosta saatavaan hyvinvointiin liittyvää tietoa ja ohjattiin kulkijaa omakohtaisiin ja aisteja harjoittaviin kokemuksiin. Esimerkiksi kotkansiipilehdossa lumouduttiin vihreästä maisemasta ja metsäkirkossa hiljennyttiin.

Hankkeen aikana Metlan asiantuntijat professori Liisa Tyrväisen johdolla arvioivat kokeilussa syntyneen terveysluontopolun laajempaa tutkimuksellista potentiaalia. Metla myös kommentoi asiantuntijapalveluna reitin käsikirjoitusta sekä kokeilun pilottiluonteista tutkimuksellista osuutta.

## Reitin kokeilun tulokset

Kokeiluhanke toteutettiin aikavälillä 13.5. – 24.6.2013.

Kokeilun aikana suunniteltiin olemassa olevan luontopolun yhteyteen terveysluontopolku ja reittiä kokeiltiin yhteensä 49 ihmisellä. Näistä 43 osallistui hyvinvointia mittaavaan testiin ennen ja jälkeen kierroksen ja 33 myös verenpaineen mittaukseen. Nuorin kokeilija oli 4-vuotias ja vanhin 89-vuotias. Mukana oli kaksi Helsingin kaupungin työyhteisöä (yhteensä 12 henkilöä), erityisluokka läheisestä Laajasalon koulusta (7 yhdeksännen luokan oppilasta) sekä Itä-Helsingin asukkaita ja lapsiperheitä.

Valtaosa kokeilijoista kiersi terveyspolun omatoimisesti ohjevihkosen kanssa. Isoimmassa ryhmässä (lähiseudun asukkaat) osa ihmisistä kiersi reitin ohjevihkosen kanssa terveyspolkuna (14 henkilöä) ja osa saman reitin tavallisena luontopolkuna kiinteänä ryhmänä oppaan kanssa (10 henkilöä). Valinta tapahtui siten, että kokeiluun tulleet saivat itse valita kumpaan ryhmään he menevät mukaan. Näin saatiin alustavaa tietoa siitä, edistääkö tietoisuus terveysvaikutuksista niiden saavuttamista.

Koululaisryhmä kiersi reitin niin, että he kuuluivat ja kokivat terveystieteen sisällön oppaan johdolla.

Koehenkilöt täyttivät yleistä hyvinvoinnin tilaa mittaavan kyselykaavakkeen ennen ja jälkeen reitin kiertämisen. Koska kontrolloitua koeasetelmaa ei ollut, mittauksen tuloksiin tulee suhtautua suuntaa-antavina. Tilastoanalyysissä kuitenkin huomioitiin ryhmän osuus tulosten selittäjänä.

Aikuisryhmiltä mitattiin lisäksi verenpaine (ja syke) ennen ja jälkeen luontokokemuksen, mikäli he näin toivoivat. Kokeilun yksinkertaisen luonteen vuoksi verenpaineen mittauksessa ei pystytty kontrolloimaan muita verenpaineeseen vaikuttavia tekijöitä, kuten esimerkiksi kahvin juontia tai muita verenpaineeseen vaikuttavia tekijöitä. Tämän vuoksi verenpaineeseen liittyviin mittauksituloksiin tulee suhtautua lähinnä suuntaa-antavina.

## **Kokeilun tulokset ja palaute**

### Yleinen hyvinvointi

Kokeilussa selvitettiin kokeeseen osallistuneiden omakohtaista kokemusta yleisestä hyvinvoinnin tilastaan. Sitä varten laadittiin lomake, jossa oli seitsemän hyvinvointiin liittyvää väittämää, ja vastaaja arvioi asteikolla 1-5 miten hyvin hänen tämänhetkinen tilansa vastaa väittämää (Liite 1). Lomake muotoiltiin mahdollisimman lyhyeksi käyttäen hyväksi tutkimuksia luonnon hyvinvointivaikutuksia.

Tulokset analysoitiin R-tilasto-ohjelmalla selvittäen luontoretken ja ryhmän (nuoret, työryhmät jne.) sekä näiden interaktion vaikutusta muuttujiin. Mallin virherakenteessa huomioitiin koehenkilön vaikutus (sama henkilö ennen ja jälkeen luontoretken). Mikäli alla mainitaan, että luontokokemuksella tai ryhmällä oli vaikutus tulokseen, tämä tarkoittaa tilastoanalyysin pohjalta enintään 0.05 virhemahdollisuudella selvitettyä tulosta.

Terveyskierrokselle osallistuneilla tapahtui selvä ja merkitsevä kohoaminen heidän kokemuksellisen hyvinvoinnin pisteissään (Kuva 2a). Vaikutus oli myös sillä, mikä ryhmä oli kyseessä sekä kiersivätkö ihmiset reitin saaden terveystietoa ja tehden harjoitteita vai ilman sitä. Vertailuryhmällä, joka kiersi saman reitin ilman terveystietoa ja -harjoitteita, hyvinvoinnin kohoaminen oli vähäisempää (Kuva 2a).

Tuloksissa nousi trendinä nuorten aikuisia voimakkaampi kokemus hyvinvoinnin lisääntymisestä (Kuva 2a ja b). Kyseessä on vain yksi

oppilasryhmä (9. erityisluokka), joten liikoja yleistyksiä ei tästä voi tehdä. Terveyspolku kuitenkin muutti ihan silmännähdän tämän ryhmän jäsenten mielentilaa. Ottaen huomioon lasten ja nuorten kasvavat ongelmat, tämä seikka olisi syytä ottaa tarkemman tarkastelun piiriin jatkossa.

Subjektiiivisesti koettu hyvinvointi osa-alueittain:

*1) Tunnen itseni fyysisesti terveeksi.*

Reitillä ei ollut vaikutusta koettuun fyysiseen terveyteen.

*2) Olen innostunut ja energinen.*

Luontoreitti kohotti merkittävästi koettua innostusta ja energiaa. Havaittiin myös selvä ero terveyspolun kiertäneiden ja verrokkiryhmän välillä: jälkimmäisillä koettu innostus ja energia eivät lisääntyneet.

*3) Olen keskittymiskykyinen.*

Koettu keskittymiskyky kohosi enemmän terveyspolun kiertäneillä kuin ryhmällä, joka kiersi reitin tavallisena luontopolkuna. Mahdollisesti mieltä hiljentävät harjoitteet edistävät kykyä keskittyä.

*4) Olen luova ja löydän ratkaisuja kysymyksiin.*

Luontokierros vaikutti positiivisesti koettuun luovuuteen ja tämä vaikutus oli erityisen selvä nuorten (12-17 v.) ryhmällä.

*5) Olen vapaa arkipäivän huolista ja murheista.*

Luontokierroksen jälkeen subjektiivinen kokemus huolien ja murheiden väistymisestä oli merkittävä. Kuvasta 2b. voidaan huomata viitettä siihen, että kesken työpäivän reitin kiertäneet työryhmät olisivat erityisesti kokeneet näin.

*6) Olen rauhallinen ja levollinen.*

Luontokierros kohotti koettua rauhallisuutta ja levollisuutta, ja tämä vaikutus oli erityisen selvä nuorten ryhmällä. Vastausten hajonta väheni luontokierroksen jälkeen: kaikki terveysreitillä kiertäneet ilmoittivat reitin jälkeen tämän väittämän pisteiksi 3 tai enemmän.

*7) Olen tyytyväinen ja onnellinen.*

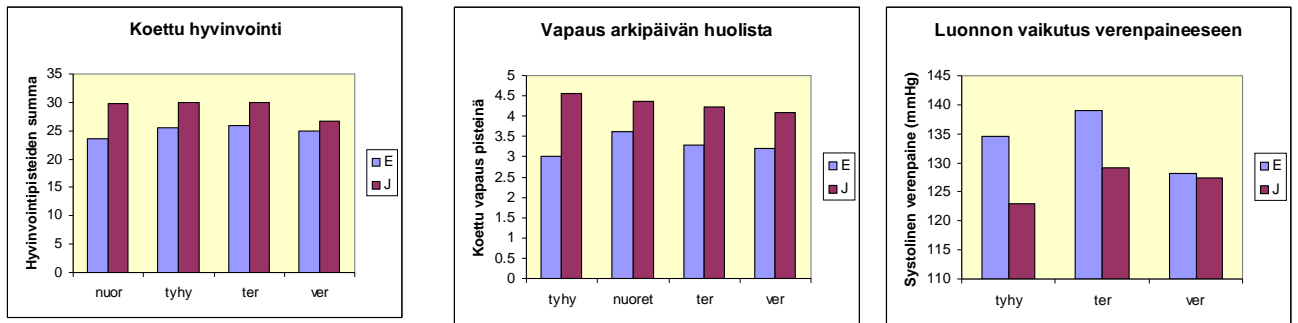
Luontoreitti lisäsi tyyneyden ja onnellisuuden kokemusta. Erityisen voimakkaana vaikutus näkyi nuorilla.

Verenpaine ja syke

Systolinen verenpaine aleni merkittävästi luontokokemuksen vaikutuksesta, ja tämä vaikutus riippui myös ryhmästä. Vaikutus

havaittiin erityisesti työryhmillä sekä aikuisryhmillä, jotka kiersivät reitin saaden tietoa terveydestä ja tehden harjoitteita. Vertailuryhmällä, joka kiersi saman reitin luonto-opastuksella, verenpaineen lasku oli vähäisempää (Kuva 2c). Nuorilta verenpainetta ei mitattu.

Havainnot tukevat ajatusta siitä, että tieto luonnon terveysvaikutuksista sekä harjoitteet edistävät verenpaineen laskua. Tässä laajuudessa (ja epävarmuustekijät huomioituna) tämä on lähinnä alustava tulos, jota olisi hyödyllistä selvittää jatkossa tarkemmin.



**Kuva 2. a) Subjekttiivinen kokemus omasta hyvinvoinnista ennen (E) ja jälkeen (J) luontokierroksen. b) Koettu vapaus arkipäivän murheista ja c) Luonnon vaikutus verenpaineeseen.**

**Lyhenteet:** nuor= 12-17 vuotiaat nuoret, tyhy= Helsingin kaupungin työryhmät, ter=terveyspolun kiertäneet I tä-Helsingin aikuisryhmät, ver= saman reitin kiertäneet I tä-Helsingin aikuisryhmät, jotka eivät kuulleet terveydestä tai tehneet harjoitteita.

## Elvyttävimmät paikat

Tutkimuskaavakkeessa pyydettiin alleviivaamaan kolme reitin elvyttävintä kohdetta (Liite 1). Kansallismaisema - näkymä vanhalta vartiokalliolta nousi ykköseksi, metsäkirkko kakkoseksi ja kotkansiipilehto kolmanneksi (Kuva 3).



**Kuva 3. Kokeiluun osallistuneiden henkilöiden kokemuksen mukaan kolme Vartiosaaren elvyttävintä paikkaa. Paikat elvyttävyyssjärjestyksessä vasemmalta oikealle: Viikinkikallio, metsäkirkko ja kotkansiipilehto. Kuva: Marko Leppänen, Luonnontie.**



Tulos kuvastaa sitä, että Vartiosaassa luonto ja kulttuuri ovat tiiviisti nivoutuneet yhteen. Kirkko koettiin lähes yhtä elvyttäväksi kuin huikea postikorttimainen merinäkyvä, vaikka itsessään sen luontoarvot ovat kenties hieman vaatimattomammat kuin harvinaislaatuisten kotkansiipilehdon.

### **Muut havainnot ja saamamme palaute**

Mittaustuloksiakin keskeisimpiä olivat silminnähtävät havainnot ja sanallinen palaute reitin vaikutuksista. Kun reittiä tultiin kiertämään vakavina, totisina ja jännittyneinä, reitiltä poistuttiin hymyilevinä, silmin nähden rentoina ja tyytyväisinä. Erityisen selvästi tämä havaittiin koululaisryhmän sekä kahden kesken työpäivän tulleen työryhmän kohdalla. Jatkossa näitä voitaisiin kenties dokumentoida tutkimuksellisiin tarkoituksiin esimerkiksi videotallentein.

Yhdeksännen luokan opettaja kirjoitti retken jälkeen näin: "Tämä retki oli todella ihana. Yllättävää, miten pienessä ajassa oppilaissa tapahtuu muutos." Eräs oppilas puolestaan totesi reitin jälkeen, ettei olisi voinut lainkaan uskoa etukäteen, kuinka mukavasta asiasta oli kysymys.

Itä-Helsingin asukas (mies 41 v) kirjoittaa seuraavasti: "Elvyttävin paikka oli polku itsessään, erityisesti kalliolla. Mutta tärkeintä on saaren monimuotoisuus ja eristyneisyys."

Mielenterveysalan ammattilaiset sanoivat kierroksensa jälkeen tyytyväisenä: "Pitääpä tuoda meidän potilaatkin tänne."

### **Kokemukset ja päätelmät**

Hankkeessa saatiin arvokkaita kokemuksia siitä, miten hyvinvointiaiheisen reitin toteuttaminen on parasta tehdä. Yhteistyö eri tahojen välillä koettiin ensiarvoisen tärkeäksi, samoin kuin se, että kokeilun aikana käsikirjoitus sai elää. Näin lopulliseen versioon saatiin mukaan eri käyttäjäryhmien kokemukset sekä lisäksi alan johtavien tutkijoiden antama palaute.

Luontopolkua voidaan hyödyntää tutkimuksellisesti jatkossa esimerkiksi opinnäytetöissä, joissa tutkitaan erilaisten kävijöiden saamia kokemuksia ja hyvinvointivaikutuksia kohteessa. Laajempaa tutkimusta varten psyykkistä hyvinvointia mittaava kysymyslomake tulisi laajentaa kattavammaksi ja laajemmaksi.

Lopullinen palvelutuote, kaupunkilaisille suunnattu omatoiminen reitti tulee palvelemaan kaupunkilaisten ja matkailijoiden virkistyskäyttöä ja englanninkielisen käännöksen avulla myös Helsinkiin saapuvia matkailijoita. Helsingin kaupungin ympäristökeskus osallistuu reitistä tiedottamiseen.

Erityisesti suomalainen tutkimus luonnon terveysvaikutuksista on tähän asti keskittynyt nimenomaan psyykkisen vaikutuksen tutkimukseen. Tässäkin kokeilussa havaittiin selvästi nimenomaan koetun psyykkisen tilan kohentuminen. Tulos rohkaisee kehittämään jatkossa palveluja mielenterveysongelmista kärsiville. Alustavien tulosten valossa tällä puolen voisi avautua hoitoon uusia tärkeitä menetelmiä.



**Kuva 4. Terveyspolulla kehotetaan lumoutumaan lehdossa. Kuva: Marko Leppänen, Luonnontie.**

## Liite 1 Tutkimuskaavake

TUTKIMUSKAAVAKE ENNEN / JÄLKEEN (ympäroï vaihtoehto) RETKEN

Päivämäärä:

Kellonaika:

Nimikirjaimet:

Ikä:

Sukupuoli:

Millainen olotilani sinulla on nyt? Ympäroï parhaiten tuntemustasi kuvaava vaihtoehto.

	Erittäin vähän	Melko vähän	Ei vähän eikä paljon	Melko paljon	Erittäin paljon
Tunnen itseni fyysisesti terveeksi	1	2	3	4	5
Olen innostunut ja energinen	1	2	3	4	5
Olen keskittymiskykyinen	1	2	3	4	5
Olen luova ja löydän ratkaisuja kysymyksiin	1	2	3	4	5
Olen vapaa arkipäivän huolista ja murheista	1	2	3	4	5
Olen rauhallinen ja levollinen	1	2	3	4	5
Olen tyytyväinen ja onnellinen	1	2	3	4	5

Saako vastauksiani käyttää tutkimustarkoituksessa:

Jos osallistut mittaukseen, merkitse seuraavat:

Verenpaineeni:

Sykkeeni:

**TÄYTETÄÄN RETKEN JÄLKEEN: Mitkä reitin paikoista koit kaikkein elvyttävimmiksi? Alleiviivaa 3 suosikkiasi!**

1. Reposalmi, 2. Siirtolohkare, 3. Sunnanvikin puisto, 4. Rantaruttojuuren kasvupaikka, 5. Hiidenkirnu, 6. Kotkansiipilehto, 7. "Kiinalaistie", 8. Kärrytie ja kasvimaat, 9. Talli, 10. Vartiokallio, 11. Tapionpöytä, 12. Jatulintarha, 13. Tonttukirkko, 14. Hakamaa

**Kommentteja ja palautetta polusta? Mikä tuntui hyvältä ja jäikö toisaalta jotain puuttumaan? Kirjoita palaute paperin kääntöpuolelle. KIITOS!**