

Miten saamme luonnon terveyshyödyt osaksi arkeamme sekä sosiaali- ja terveydenhuoltoa?

Koulutetaan terveydenhuollon työntekijöitä

Päiväkodit ja koulut ovat keskiössä. Samoin työpaikat. Tarvitaan paradigman muutos, että ja oppimista voi tapahtua ja tapahtuu myös ulkona luonnossa. T. Helena Suomela

Järjestöt mukaan aktivoimaan jo potilaiksi muuttuneita luontoon

Tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista kansantajuisesti mutta luotettavasti

Kouluissa käyttöön ulkoluokkaopetus. Lisää luontokouluja eri puolelle Suomea.

Sote-alan ammattilaisten kouluttaminen

Satsaamalla ohjattuihin luontotoimintahankkeisiin ja toimintoihin. Tällä saadaan laskemaan kynnystä luontoon lähtemiselle ja vahvistettua luontoyhteyttä.

Lisäämällä tietoa sotealan ammattilaisille

Miten saamme luonnon terveyshyödyt osaksi arkeamme sekä sosiaali- ja terveydenhuoltoa?

Yhteistyö eri sektoreiden kanssa, sote - järjestöt - luontotoimijat

Luontosuhteen edistäminen on avainasemassa planetaarisen terveyden edistämisessä.

Säilytetään riittävän kokoiset kyläkoulut, eikä asfaltoida koulujen pihoja laajalti

Enemmän ja parempaa lähiluontoa sinne, missä ihmiset asuvat ja liikkuvat. Esimerkiksi pk-seudulle, kasvukeskuksiin.

Julkaisemalla suomalaisia tutkimuksia tieteellisissä sarjoissa ja tekemällä tuloksista policy briefejä. Edelleen vahvistamalla siis tutkimustyötä.

Ehdotan, että hyödynnetään sitä valtavaa potentiaalia, mitä luontoavusteisuuteen keskittyvät mikroyritykset voivat tarjota.

Kokeiluhankkeita, joilla päästään ensimmäisten kynnyksen yli.

Luonnon mahdollisuuksien saavutettavaksi tekeminen esimerkiksi tietoa jakamalla erilaisille kohderyhmille monikanavaisesti

Miten saamme luonnon terveyshyödyt osaksi arkeamme sekä sosiaali- ja terveydenhuoltoa?

Tuomalla monimuotoisen luonnon lähemmäs ihmisiä

Ihmiset pitää saada ymmärtämään että luonnossa liikkumisesta on moninaisia hyötyjä ihmisille itselleen. Ja liikkumattomuus on hengen vaarallista. Keppi ja pirkkana.

Luonnolle tulee altistua vahingossa, silloin myös aiheesta vähät välittävät henkilöt saavat hyötyjä ja kansanterveys/talous vahvistuu

Säilyttämällä kaupunkiluontoa

Vahvistetaan niiden tahojen rahoitusta, jotka tekevät tulosten vahvistamistyötä, kuten Suomen Latu ry: olosuhdetyö, koulutus, vapaaehtoistyö jäsenyhdistyksissä jne.

Kannustimet (palveluiden järjestäjien ohjauskeinot, julkiset hankinnat jne). Tekoja ei synny, ellemmme kannusta luontovivun hyödyntämiseen tavoitteellisesti hyvinvoinnin edistämisessä.

Muistetaan tämä kuntavaaleissa!

Lähiluontoon esteettömiä retkikohteita

Miten saamme luonnon terveyshyödyt osaksi arkeamme sekä sosiaali- ja terveydenhuoltoa?

Tietoisuuden lisäämisellä

Erilaiset kohdennetut ja eri ammattiryhmien laatimat luontoreseptit olisivat varmaan tärkeässä asemassa

Todella tärkeää saada luontoterveys osaksi alan ammattilaisten koulutusta. Samalla on rakennettava helppoja teknisiä ratkaisuja ammattilaisille ohjata asiakkaita luontopalvelujen pariin.

Luontokäynnit ja -retket merkittävämmiin osaksi varhaiskasvatusta ja perusopetusta. Näin vahvistetaan luontosuhdetta, joka kantaa tulevaisuuteen.

Tietoisuuden lisääminen. Erityisesti kun kaavoituksessa lasketaan uusien talojen arvoa ja luonto nähdään vain asunnon arvoon maisemana vaikuttavana asiana

Säilytetään kylien elinvoimaisuus, niissä luonto on aivan takapihalla, jolloin ei tarvitse niin paljon keinotekoisesti kaupungeissa tuoda luontoa esiin

Meidän omat asenteet. Päivittäiset arjen valinnat, liikkuminen paikasta toiseen, ruoka, harrastukset, kiinnostus lähiluonnosta. SoTe-alalla ymmärrys ja asenteet, medikalisaatio

Pitäisikö kaikkien hyvinvointialueiden nyt siis pistää uutta luontopilottia pystyyn? Miten päästään yli siitä, että mitään uutta säästöä ei uskalleta testata, kun pilotit aina maksavat testata?

Miten saamme luonnon terveyshyödyt osaksi arkeamme sekä sosiaali- ja terveydenhuoltoa?

Esihenkilön toimesta jokaiselle työviikkoon pakollinen "lähiluontotunti", jonka saa luvan kanssa viettää työajalla ulkona. Tämä voi olla kävelykokous, webinaari, tiimipalaveri tms.

Luontoterveyden idean ja käytänteiden jalkauttaminen tekniseen toimeen ja yhtä lailla sote-palveluihin ja esimerkiksi luontolähettesiiin ja yhdyspintapalveluihin

Viheralueiden pakkokaavoittaminen uusille asuinalueille. Nyt kaikki tasataan pois tieltä rakentamista helpottamaan

Huolehtimalla monimuotoisesta luonnon säilymisestä voimme taata terveyshyötyjä myös tulevaan

Tutkimalla nimenomaan luonnon integroimista terveyspalveluihin

Kaupunkisuunnittelussa otettava huomioon viher- ja virkistysalueet

Lähiluonto pitäisi saada yksittäiselle ihmiselle tutuksi. Minne voi mennä oman kodin lähellä. Tiedon lähiluonnosta pitää olla helposti saatavilla. Lisäksi erilaisia interventioita etenkin riskiryhmillä

Maankäytön suunnittelussa tarvitaan entistä näkyvämpää keskustelua lähiluonnon moniarvoisesta ja -hyötymerkityksestä! Monimuotoisuus, ilmastonmuutokseen sopeutuminen, terveys, kauneus, talous jne.

Miten saamme luonnon terveyshyödyt osaksi arkeamme sekä sosiaali- ja terveydenhuoltoa?

Sosiaalisen markkinoinnin keinoin motivaatiota omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen luonnon avulla

Tietoa, koulutusta lisäämällä sote-ammattilaisille ja selkeät toiminta ohjeet.

Tietoiskuja terveysasemille. Jaettavaa materiaalia myös.

Luontoterveyttä ja -hyvinvointia tarjoavat laadukkaat palvelut osaksi ammattilaisten osaamis- ja palveluvalikoimaa sekä helppoja keinoja ohjata niitä tarjoavien palvelujen pariin.

Masennuksen hoitomuotona terapiasessio lähiluonnossa.

Varmistamalla, että luontoa on kaikkien kulkureiteillä.

Päyttämällä, että viheralueiden määrä ei saa kaupunkialueilla vähentyä.

Järjestötoiminta, kuten partio ja luontojärjestöt ovat selkeästi tärkeässä roolissa myös terveyden edistämisessä. Tämä pitäisi huomioida myös näiden järjestöjen rahoituksessa.

Miten saamme luonnon terveyshyödyt osaksi arkeamme sekä sosiaali- ja terveydenhuoltoa?

Systemiset kokeilut: muotoillaan ja rahoitetaan vaihtoehtoinen "holistisen hyvinvoinnin HVA - kokeilu", jossa 10 vuotta kokeillaan ihmislähtöisempiä malleja organisoida hyvinvoinnin palvelut.

Hoitosuositukseen luonnossa liikkuminen

Koskemattomien tai edes lähes koskemattomien luontoalueiden suojelu peruskivenä

Luontoyhteyteen pitäisi kasvaa jo lapsena

Taloudellinen esimerkkiarvo viheralueelle kaupungissa. Laadukas 1 ha luontoa -arvo xxx euroa. Helpottaisi vertailuja uuden kerrostalon tuomaan taloudelliseen hyötyyn. Tarvitaan yksinkertaistavaa tunnu

Kestävä koulu -ohjelman (feesuomi.fi/kestavakoulu/) avulla luonnon terveyshyödyt saataisiin osaksi varhaiskasvatusta, perusopetusta ja toisen asteen koulutusta.

Neuvoloihin tietoa hyödyistä, nuorille vanhemmille

Tietoisuuden lisääminen

Miten saamme luonnon terveyshyödyt osaksi arkeamme sekä sosiaali- ja terveydenhuoltoa?

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen keskiöön terveydenhuollossa, eli panostusta ennaltaehkäisyyn - tieto luontoympäristöjen hyvinvointivaikutuksista sote-ammattilaisille jotka ohjaa ihmiset luontoon

Lähiluonnon varjeleminen

Ratkaisu: LUONTOUTTAJAT = ammatillisesti ja tavoitteellisesti toimivia ammattilaisia, vahvistaen ihmisten luontosuhdetta eri tavoin, eri kohderyhmille. Tämä edistää myös luonnon hyvinvointia.

Lähiluonnon lisääminen kaupunkeihin ja sen pitäminen prioriteettien kärjessä kaupunkirakentamisessa ja -suunnittelussa.

Liikunnanohjaaja opiskelijat, luonto-ohjaaja yms. opiskelijat mukaan sos- ja terveydenhuoltoon

Lisätään tietoa neuvolasta alkaen. Mukaan tarvitaan erityisesti Liikkuvat ohjelmat.

Tasa-arvoinen, kaikille mahdollinen pääsy luontoympäristöihin

Ymmärtämällä, että olemme osa luontoa.

Miten saamme luonnon terveyshyödyt osaksi arkeamme sekä sosiaali- ja terveydenhuoltoa?

Tietoa on, nyt meidän tulee saada aikaan käyttäytymisen muutos. Sosiaalisen markkinoinnin keinot.

Mahdollisimman paljon luontoa, jonne on helppo mennä: luontoalueet on riittävän lähellä ihmisten koteja, päiväkoteja, kouluja ja työpaikkoja, siellä on erilaisia polkuja ja on harrastusmahdollisuuksia

Suosituksat auttavat ja motivoivat joitakin, toisia täytyy kädestä pitäen ohjata / viedä. Täytyy olla paikkoja ja tukea kaiken toimintakykyisille ja ikäisille.

Kaupunkisuunnittelulla luodaan puitteet luontokosketukselle ja täten luonnon terveyshyödyille sekä kansantaloudellisille säästöille. Ei voida määrätä luontoreseptiä jos luontoa ei ole potilaan lähellä

Luonnon terveyshyötyihin uusi huippututkimusyksikkö!

Kaupunkisuunnitteluun ja luontokohteiden suojeluun määräykset, joilla turvataa kaikkien oikeus lähiluontoon. Tuetaan maallemuuttoa.

Tiedon jakamisella on vaikea saada muutosta aikaan. Tarvitaan toimia käyttäytymisen muuttamiseen ja mielellään tuuppaustyypisesti (nudging). Tiedon rinnalle mukaan myös tunteiden huomioiminen.

Olen istunut viime viikkoina psykiatrisessa sairaalassa läheisen sairastumisen myötä. Aloin voimaan itse huonosti, ympäristö oli niin ankea! Sisällä ei ollut viherkasveja, ikkunasta vain tiiliseinää.

Miten saamme luonnon terveyshyödyt osaksi arkeamme sekä sosiaali- ja terveydenhuoltoa?

Tsek Keski-Suomen malli, eli Meijän polku ja Meijän metsät.

Viheralueiden lisäksi on tärkeää muistaa myös siniverkostot, eli vesistöalueet jotka hyvinvoivina tarjoavat ravintoa, liikuntamahdollisuuksia jne. Siniverkostot mukaan luontoterveysohjelmaan!

Yleisesti: julkisen ja yksityisen terveyshuollon eriarvoisuuden purkaminen, niin että julkisella puolella on varaa palkata osaavaa henkilöstöä

Säätämällä lakeja ja säädöksiä, jotka velvoittaa esim. päättäjiä huomioimaan luonnon päätöksenteossa vahvemmin.

Koulutetaan kasvatuksen-, koulutuksen ja oppilaitosten henkilöstöä yhdessä sote puolen toimijoiden kanssa. Tehdään yhteistä työtä. Luonto ja liikunta on helppo silta kunnan ja soten välillä.

Suositus viheralueiden prosenttiosuudelle kaupunginosittain

Samaa mieltä, että vesien ja vesistöjen hyvinvointivaikutuksista on liian vähän tutkimusta.

Panostetaan kevyen liikenteen väyliin, jotka halkovat luontoalueita ja kulkevat peltojen reunoilla. Mieluiten niin, että ne oikaisevat verrattuna autoteihin, mikä houkuttelee valitsemaan kys. reitin.

Miten saamme luonnon terveyshyödyt osaksi arkeamme sekä sosiaali- ja terveydenhuoltoa?

Etenkin mielenterveysosastoille/kuntoutu spaikoille ja muille pitkäaikaishoitopaikoille sisälle tehtävä viheralue/olohuone, jossa on oikeita viherkasveja ja miellyttävä olla (sisällä ollaan enemmän).

Maisema suunnittelijat tietävät kyllä keinoja lähiluonnon määrän ja laadun lisäämiseksi, mutta politiikka ja muut suunnittelualat jyräävät monessa tapauksessa!

Käyttäytymistieteen ja markkinoinnin teorit sovellettava käyttäytymisen muutoksen työkaluiksi.

Poliittisille päättäjille saatava ymmärrystä (lähi)luonnon merkityksistä tavalla, joka menee perille.

Kannattaa kaupunkiympäristön lisäksi ottaa huomioon haja-asutusalueet ja vapaa-ajan asumisen hyödyt.

Yksilötasolla: julkiseen terveydenhuoltoon keskustelutukimahdollisuus luontoympäristössä

Perustetaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja tiedettä soveltava orkestroija, jolle ulkoistetaan esim riskiväestön palvelujärjestäminen hva & kunta-palveluiden osalta. Koordinaatio ei muuten toteudu.

Vikuttamistyötä lääkärien, palveluunohjaajien, poliittisten päättäjien, kansalaisten suuntaan.

Miten saamme luonnon terveyshyödyt osaksi arkeamme sekä sosiaali- ja terveydenhuoltoa?

Luonnon terveyshyötyjen brändääminen.

Koulutusseminaarit hyvinvointialueiden johtokunnille

Brändääminen on hieno ajatus, mutta säilyttäisin enemmän haja-asutusalueet ja vähemmän tornitaloja täynnä olevia kaupunkeja. Koko Suomi on myös pidettävä maantieteellisesti asuttuna (turvallisuus)

Huolehditaan viheralueiden riittävästä.

1. Viherkaavat kaupunkeihin turvaamaan luontoalueiden kytkeytyneisyys ja lähiviheralueet. 2. Viherkertoimet 3. Puistorakentaminen (infra) mahdollistamaan myös ohjatut luontokäynnit.

Hallintolähtöisyys palveluiden järjestämisessä ei mahdollista kokonaisvaltaisia ratkaisuja. Katse riittävän radikaaleihin johtamisen ja organisoitumisen malleihin.

Terveydenhuollon henkilöstölle mahdollisuus käydä ulkona tauolla työpäivän aikana, tällöin motivaatio ohjata asiakkaita luontoon voisi lisääntyä.

Luontokasvatus osaksi kaikkien opettajien koulutusta sekä varhaiskasvatuksen ja koulujen arkea.

Miten saamme luonnon terveyshyödyt osaksi arkeamme sekä sosiaali- ja terveydenhuoltoa?

Luonto osaksi työpaikkojen arkea, oli ala mikä hyvänsä.

Erlaisia kansallisia ohjelmia ja tiedotusta samaan tapaan kuin liikuntapiirakka tai lautasmalli

Perustetaan kansallinen luontoterveysohjelma! 😎

Lapsille päivähoitossa ja kouluissa enemmän ulkoilumahdollisuuksia ja koulujen sekä päiväkotien pihoihin enemmän kasvillisuutta.

Tiukat ja velvoittavat kiellot kaupunkien jäljellä olevien metsien ja viheralueiden rakentamiselle.

Muutetaan päiväkotien ja koulujen pihat takaisin vanhaan malliin: puita, pöpelikköä, kuntaa, multaa.

Tarvitaan vahvaa asennekasvatusta kohdistuen erityisesti päättäjiin

Mielenterveyspotilaan hoitoprosessiin aina luonto ja liikunta hoitomuodoksi ja lääkkeet valinnaiseksi pakottamisen sijaan.

Miten saamme luonnon terveyshyödyt osaksi arkeamme sekä sosiaali- ja terveydenhuoltoa?

Testi

Testi

Parannetaan lähiluonnon saavutettavuus, silloin ihminen "joutuu" luontoon. myös ihmisten tietoisuus luontovaikutuksista on tärkeä ja tiedon lisääminen sote ammattilaisille.

Urheilu- ja liikuntaseurat liikuttamaan lapsia, nuoria, aikuisia ja senioreita ulko-olosuhteisiin.

Lapsuudesta asti luontoyhteys osaksi arkea, valistusta ja eri sektoreiden yhteistyötä jolla varmistetaan että tämä jatkuu ja on mahdollista läpi elämän.

Varhaiskasvatus- ja opetushenkilöstön kouluttaminen

Myös kaupunkiolosuhteissa koulun oppitunneilla luontoon. Esim. biologian tunnilla katsomaan, missä ne sienet kasvaa

Tietoa lisää sekä luontopalvelujen tarjoajat ja ostajat/käyttäjät kohtaamaan ja tietoiseksi toisistaan aluetasolla. Lisäksi toiminnan pilotointeja.

Miten saamme luonnon terveyshyödyt osaksi arkeamme sekä sosiaali- ja terveydenhuoltoa?

Viestintää ja lobbausta entistä enemmän poliitikkojen suuntaan

Mitä voitaisiin tuoda lainsäädäntöön? Vähillä resursseilla tehdään vaan "lain määrämät asiat"

Kaupunkeihin tarvitaan myös hallitusti hoitamattomia viheralueita. Hyvästit nurmikoille!

Päiväkotien ja koulujen pihat luonnonmukaisemmiksi

Lainsäädäntöä luonnon kokonaisheikentymättömyyteen liittyen tarvitaan.

Kunnilta ja julkiselta hallinnolta panostuksia luontoliikkumista edistäviin reitistöihin.

Työskentelen järjestössä Mt-kohderyhmän kanssa. Hyödynnämme jo nyt luontoympäristöjä toiminnassa ja toivon että tämä näkökulma huomioidaan rahoituksia myönnettäessä

Nykyään luontoreittien kehittämisen isoimman esteen, "luvitusprosessien" edistämistä valtakunnallisesti kaavoituksen, lakien ja säännösten muodossa.

Miten saamme luonnon terveyshyödyt osaksi arkeamme sekä sosiaali- ja terveydenhuoltoa?

Permakulttuurista kaupunkisuunnittelua! ❤️

Polkujen huomioiminen metsänhoitosuosituksissa. Polut ovat lainsuojattomia ja käytännössä metsään menemisen edellytys.

Viedään strategiat käytäntöön ja käytetään tutkittua tietoa perusteluina päätöksenteossa. Pitkäjänteisyyttä politiikkaan, vähimmäismäärä luontoaluiden lisäämiseksi/valtuustokausi!

Kannustusta taloyhtiöille kerrostalopihojen vihertämiseksi. Siihen on maksuton opas verkossa: Korttelipihojen perustamisen opas

Kuntien vihersektorin määrärahoista nipistetään usein ensimmäisten joukossa, kun julkisen sektorin pitää säästää.

Käytetään kiertotalouden periaatteita kaupunkisuunnittelussa, kiertotalous on ainut väline luonnon tilan heikentämisen estämiseen.

Luontoa on helpompi/ halvempi vaalia, kun rakentaa uudestaan. Sama SoTe-alalla. Enemmän resursseja terveyden edistämiseen, kuin erikoissairaanhoidon

Kunnianhimo: asteittaisen innovoinnin ja pienten osaratkaisujen sijaan arkkitehtuurisempia ratkaisuja kuinka yhteiskunta ohjaa panoksiensa käyttöä. Resurssien virtaus planetaarisen hyvinvoinnin mukaan

Miten saamme luonnon terveyshyödyt osaksi arkeamme sekä sosiaali- ja terveydenhuoltoa?

Luontossa liikkuminen nuorten aikuisten kanssa on myös kestävä kehityksen kasvatusta ja luontoympäristöjen huomioimista ilmastonmuuton näkökulmasta

Lisähoito-ohje erilaisten sairauksien hoidossa luontoon meno ja ulkoilu. Yhdistysten tukeminen ja ohjeistaminen siinä, että ottavat käyttöön luonnon ja ulkoilun paremmin. Enemmän infoa kaikille!

Huomaamattomia houkuttimia luontokohteisiin, heille jotka ei sinne ensisijaisesti arjessa hakeudu; oma idea on aina parempi, kuin raportin tarjoama virallinen suositus.

Kaupunkiluonnon parantaminen!

Oppivelvolliset saadaan luontoon kun sisällytetään nämä asiat koulupäivään ja opetussuunnitelmaan. Seikkailukasvatus & elämyspedagogiikka käyttöön laajemmin!

Enemmän esteettömiä reittejä metsiin.

Luontouttajat ovat erinomainen idea!

Strategiahanke tai muu työkalu jonka avulla viedään KÄYTÄNTÖÖN sote/opetus jne. yksiköissä tämä tieto ja tehdään aitoa muutosta.

Miten saamme luonnon terveyshyödyt osaksi arkeamme sekä sosiaali- ja terveydenhuoltoa?

Tiedostetaan, että
luontoharrasteet ovat
ikäikäistä osaamista, joka on
jo nykyisellään käytössä.
Suomen rikkaus.