

Monimuotoisuuden terveysvaikutukset - ihmisen ja luonnon hyvinvointia edistämässä

6.2.2025



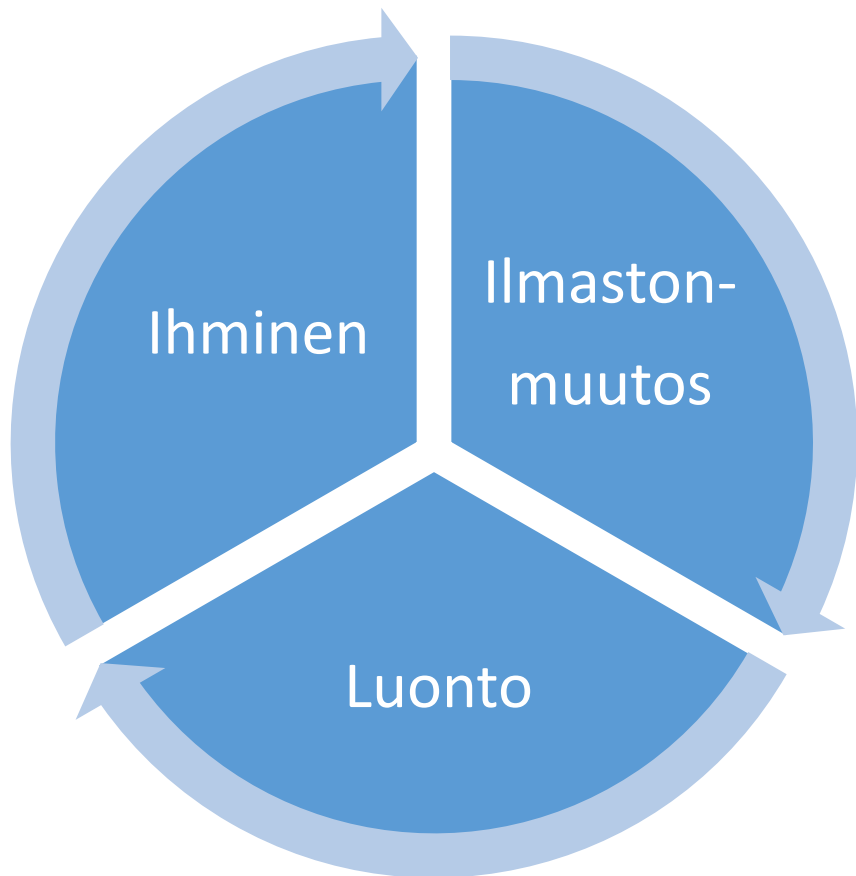
Tiina Vitikainen
Luonto- ja ympäristöterveyden asiantuntija
Luontoterveyden osaamiskeskus

Juha Jantunen
Luonto- ja ympäristöterveyden tutkija
Luontoterveyden osaamiskeskus

Hyvinvointimme on yhteistä

LUONTOPUUTE

LUONTOKOSKETUS



HAASTE



RATKAISU

Kokonaisvaltaista terveyttä luonnosta

PSYYKKISET VAIKUTUKSET

- Elpyminen
- Kognitio
- Tunteet ja itsetunto
- Mieliala ja mielenterveys



FYYSISET VAIKUTUKSET

- Elpymisen fysiologiset tekijät
- Fyysisen aktiivisuuden hyödyt

SOSIAALISET VAIKUTUKSET

- Vuorovaikutus ja voimavarat
- Osallisuus ja yhteisöllisyys



IMMUNOLOGISET VAIKUTUKSET

- Mikrobiomin monipuolistuminen
- Immunologisen säätelyn vahvistuminen
- Vastustuskyvyn lisääntyminen
- Kroonisten tarttumattomien tautien riskin pieneneminen

Tutkittua tietoa ja kirjallisuutta:

<https://luontoterveydenosaamiskeskus.fi/>

<https://luontoterveydenosaamiskeskus.fi/wp-content/uploads/LUONTOTERVEYS.pdf>

Lyhytkin luontoaika kannattaa

- Jo 15 minuuttia alkaa lievittää stressiä
- Vaikutukset hyvinvointiin sitä suuremmat, mitä **pidempään** luonnossa viivytään
 - Vahvempi elpyminen
 - Vahvempi emotionaalinen hyvinvointi
- Vaikutukset hyvinvointiin sitä suuremmat, mitä **useammin** luonnossa käydään
- Kaupungin **lähiviheralueilla** vähintään **2-3 kertaa viikossa** puolen tunnin ajan
- Kaupungin **ulkopuolisilla** viheralueilla **2–3 kertaa kuukaudessa**



Luontoterveys ja talous

29.10.2024

Rajaus pohjoismaiseen luontoon ja tiettyihin esimerkkisairauksiin

Lähiluontoa + 10 % enemmän

- Masennus ↓
- Tyypin 2 diabetes ↓

Luontokäyntejä + 10 % enemmän

- Astman lääkekäyttö ↓

**jopa
2,5
mrd €**

**Luonnon terveyshyötyjen
koko säästöpotentiaali,
arvio suuruusluokasta**

**140–233
milj €**

**Heti laskettavissa oleva
säästöpotentiaali kolmelle
esimerkkisairaudelle**



Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 76/2024

**Luontoympäristön
terveysvaikutukset ja niiden
taloudellinen merkitys**

Liisa Tyrväinen, Jaana I. Halonen, Tytti Pasanen, Ann Ojala, Martin Täubel, Santtu Kivelä, Riikka-Leena Leskelä, Paula Pennanen, Juulia Manninen, Aki Sinkkonen, Tari Haahtela, Hanna Haveri, Mikaela Grotenfelt-Engren, Tuija Lankia ja Marjo Neuvonen

Luke

- Menetetyt elinvuodet
- Elämänlaatu
- Suorat kustannukset

SITRA

Epäsuorat kustannukset

ALLERGIA
IHO
ASTMA



Kansallinen luontoterveysohjelma

Kansallisella Luontoterveysohjelmalla säästetään sote-kustannuksissa miljoonia

25.8.2023



Yksi ratkaisu sosiaali- ja terveydenhuollon kustannusten hillitsemiseen on ihmisten luontoterveyden vahvistaminen, esittää Allergia-, iho- ja astmaliitto. Liitto käynnistää Kansallisen Luontoterveysohjelman, jolla vähennetään kroonisten sairauksien haittoja ja kustannuksia.

LUONTOTERVEYDEN TAVOITTEET

- Lisää elämänlaatua ja vähemmän tautitaakkaa
- Vähemmän kansansairauksista koituvia kustannuksia

LUONTOYHTEYS KESKIÖSSÄ

- Luontokosketuksen lisääminen
- Luontokadon torjuminen ihmisissä ja luonnossa

LUONTOTERVEYDEN EDISTÄMISEN TÄRKEÄT TAHOT

- Väestö
- Sosiaali- ja terveydenhuolto
- Kunnat
 - helposti saavutettavat ja laadukkaat luontoalueet
 - kaavoitus, aluesuunnittelu ja rakentaminen





Kunnat luontoterveyden edistäjinä

Mitä lähempänä asuinalueita viheralueet sijaitsevat ja mitä vihreämpiä ne ovat, sitä enemmän ne hyvinvointia vahvistavat.

- Lähiluonto
- Laajemmat virkistysalueet
- Luontoympäristön **laajuus, vihreys ja luonnonmukaisuus**
 - terveyttä edistävät mekanismit
 - elvyttävä laatu
- Maaperän ja kasvillisuuden monimuotoisuus
 - hyvät mikrobit
- **Luontoterveyttä kaikille**
 - helppo saavutettavuus
 - lapset, nuoret, ikääntyneet
 - heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevat
 - esteettömyys
 - kunnossa pidetyt reitit
 - palvelurakenteet
- **Kuntalaisten kuuleminen**



Mittarina 3-30-300?



Luontoterveyttä kaakon kulmalle



- **Välitämme tietoa** luonnon terveysvaikutuksista
- **Sovellamme tietoa** terveydelle tärkeän luontokosketuksen lisäämiseen
- Kokoamme eri tahoja luontoterveyden **yhteistyöhön**
- Edistämme **kansallisen luontoterveysohjelman** toteutumista
- Kehitämme yrityksille ja yhteisöille suunnattua **Luontoterveysmerkkiä**
- Olemme aktiivinen **hanketoimija** ja verkostoituja

Luopake

Luontolähtöisten palveluiden kehittäminen -hanke

Luontoterveyttä varhaiskasvatukseen –hanke



LAB University of Applied Sciences

ALLERGIA
IHO
ASTMA



Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus



Euroopan unionin osarahoittama



ETELÄ-
KARJALA