

Valtuustoaloite: Terveysmetsä Pirkanmaan hyvinvointialueelle

Planetaarinen hyvinvointi perustuu ajatukseen ihmisen ja muun luonnon välisestä riippuvuudesta. Luonto edistääkin tutkitusti ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Jo lyhyt oleskelu luonnossa auttaa palautumaan stressistä, lisää energiaa ja kohentaa mielialaa. Luonnon terveysvaikutukset ulottuvat mm. mielenterveyden tukemisesta sydän- ja verisuonitautien riskien vähentämiseen sekä immuunipuolustuksen vahvistamiseen.

Luonnon terveysvaikutukset konkretisoituvat terveysmetsissä. Kajaanissa Kainuun hyvinvointialueella ja Lahdessa Päijät-Hämeen hyvinvointialueella luonnon hyvinvointivaikutukset on tuotu osaksi alueen asukkaiden arkeen sekä sosiaali- ja terveyspalveluja. Ammattilaiset hyödyntävät terveysmetsää mm. kuntoutusympäristönä. Muita terveysmetsän käyttäjiä ovat esimerkiksi alueen koulut, päiväkodit, sairaalakoulu ja muut oppilaitokset.

Luonnonvarakeskus (Luke) on selvittänyt terveysmetsien hyödyntämistä Päijät-Hämeen ja Kainuun hyvinvointialueilla. Selvityksen mukaan lääkärit, terapeutit, kättilöt, ohjaajat ja sosiaalityöntekijät käyttävät terveysmetsää asiakas- ja potilastyössä. Osa ammattilaisista toteuttaa asiakaskäyntejä luonnossa, kun taas osa ohjaa potilaita ulkoilemaan metsässä omatoimisesti esimerkiksi läheisten kanssa.

Luonnon terveysvaikutukset syntyvät säännöllisistä luontokäynneistä, minkä vuoksi luontoalueiden tulisi sijaita lähellä ja olla helposti saavutettavissa. Terveysmetsä mahdollistaisi luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutusten yhdenvertaisen saavutettavuuden eri ihmisryhmille esimerkiksi esteettömyyteen panostamalla. Myös ammattilaisten ohjaamana terveysmetsässä toteutettava kuntoutus ja hoito voivat lisätä luonnosta saatavia hyötyjä eri asiakasryhmille. Parhaimmillaan terveysmetsät tukevat myös henkilöstön hyvinvointia. Luken selvityksen mukaan henkilökunta hyödyntää terveysmetsää asiakastyön lisäksi myös omissa työpalaverissa ja oman hyvinvointinsa tukena. Lahdessa terveysmetsässä hyödynnetään myös kulttuurista hyvinvointia, kun terveysmetsässä on esillä myös Lahden Taiteilijaseuran puuveistoksia ja tarjolla niihin liittyvä kuunnelma.

Pirkanmaan hyvinvointialueella olisi hyvät edellytykset suunnitella ja toteuttaa terveysmetsä. Esimerkiksi Taysin läheisyydessä sijaitsevat Kaupin metsät voisivat tarjota erinomaisen ympäristön terveysmetsän toteuttamiselle.

Me allekirjoittaneet valtuutetut esitämme, että Pirkanmaan hyvinvointialue edistää terveysmetsän toteuttamista asukkaiden hyvinvoinnin sekä sosiaali- ja terveyspalvelujen tueksi. Terveysmetsän selvitys- ja suunnitteluvaiheessa yhteistyötä tulee tehdä myös kuntien ja muiden mahdollisten sidosryhmien kanssa. Lisäksi osana terveysmetsän toteutusta henkilöstölle tulee järjestää koulutuksia luonnon hyvinvointia ja terveyttä edistävästä vaikutuksista. Näin vahvistetaan ammattilaisten osaamista terveysmetsän hyödyntämisessä käytännön asiakastyössä.

Aloitteessa hyödynnetyt lähteet:

Haveri, Hanna ja Jenni Simkin. 2023. "Luontoympäristöjen mahdollisuudet terveyden edistämiseksi". *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 139 (10): 851-9.

<https://www.duodecimlehti.fi/duo17697>.

Lahden kaupunki. "Lahden terveysmetsä".

<https://www.lahti.fi/vapaa-aika/luonto-ja-aktiviteetit/lahden-terveysmetsa/>.

Lipponen, Maija ja Katja Keränen. 2022. "Terveysmetsä virkistää, kuntouttaa ja edistää hyvinvointia". Blogi. Luonnonvarakeskus.

<https://www.luke.fi/fi/blogit/terveysmetsa-virkistaa-kuntouttaa-ja-edistaa-hyvinvointia>.

Lipponen, Maija, Elina Vehmasto, Jarmo Mikkola ja Tomi Mäki-Opas. 2026. "Terveysmetsien käyttö sosiaali- ja terveystaloudessa – kyselytutkimus Kainuun ja Päijät-Hämeen hyvinvointialueiden työntekijöille". *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 63 (1): 5–22.

<https://doi.org/10.23990/sa.161294>.

Liu, Xiao-Xuan, Xin-Li Ma, Wen-Zhong Huang, Luo Ya-Na, He Chuan-Jiang, Zhong Xue-Mei ja muut. 2022. "Green Space and Cardiovascular Disease: A Systematic Review with Meta-Analysis." *Environmental Pollution* 301 (118990).

<https://doi.org/10.1016/j.envpol.2022.118990>.

Teppo, Anni. 2026. "Metsää hyödynnetään jopa synnytyksen käynnistämiseksi".

Lääkärilehti.

<https://www.laakarilehti.fi/terveydenhuolto/metsaa-hyodynnetaan-jopa-synnytyksen-kaynnistamisessa/>.

Tyrväinen, Liisa. 2023. "Luonnosta mielenterveyttä, kuntoa ja elämänlaatua". *Lääkärikirja Duodecim*. "<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01347>".

Allekirjoitukset:

Aino Halinen

Milka Hanhela

Iia-Elisabet Suomi

Petra Schulze-Steinen

Sinikka Torkkola

Jouni Sirén

Anne Nyman

Leena Saarela

Lauri Lindén

Petri Siuro