

# Metsä ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä

**”Metsä on turvallinen, rauhoittava,  
voimaannuttava elementti”**



**Anne Korhonen  
Sari Liski-Markkanen**

# Metsä ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä

”Metsä on turvallinen, rauhoittava,  
voimaannuttava elementti”

Anne Korhonen  
Sari Liski-Markkanen

**TTS:n julkaisuja 418**

ISBN 978-951-788- 429-7

ISSN 1799-2443

NURMIJÄRVI 2013



TTS

PL 5 (Kiljavantie 6)

05201 RAJAMÄKI

		<b>Julkaisusarja ja numero</b> TTS:n julkaisuja 418		
		<b>Julkaisuaika</b> Joulukuu 2013		
<b>Tekijä(t)</b> Anne Korhonen ja Sari Liski-Markkanen		<b>Toimeksiantaja</b> Marjatta ja Eino Kollin Säätiö		
<b>Julkaisun nimi</b> Metsä ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä – Metsä on turvallinen, rauhoittava, voimaannuttava elementti		<b>Tutkimuksen nimi</b> Metsä ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä		
<b>Tiivistelmä</b> <p>Luonnossa oleminen tai sen näkeminen on erityisen merkityksellistä ikäihmisille. Viherympäristöllä on todettu olevan monia myönteisiä vaikutuksia fyysiselle kunnolle ja etenkin mielenterveydelle. Ulkoilu ylläpitää ikääntyvien toimintakykyä sekä yhteyttä ympäristöön ja luontokokemukset parantavat elämänlaatua. Metsäympäristö aktivoi muistitoimintoja sekä lisää fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja. Metsä tarjoaa laajoja ja monimuotoisia mahdollisuuksia luonnon hyödyntämiseen. Luontoa voi kokea eri aistien avulla, katselemalla, kuuntelemalla, tunnustelemalla, haistelemalla ja maistelemalla.</p> <p>Hankkeen tavoitteena oli selvittää metsän hyödyntämistä ja sen antamia mahdollisuuksia ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä. Hankkeen tuloksia voivat hyödyntää ikäihmisten hoiva- ja virkistyspalveluja tarjoavat yritykset ja kunnat.</p> <p>Taustaselvitysosiossa kerättiin tietoa, tarpeita sekä kokemuksia metsän hyödyntämisestä ja sen antamista mahdollisuuksista ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä kirjallisuuden pohjalta. Lisäksi tutustuttiin käytännössä erilaisiin vanhuksille soveltuviin tai suunniteltuihin toimintakykyä ylläpitäviin luontopolkuihin, lähiliikuntapaikkoihin ym. kohteisiin sekä haastateltiin ikäihmisiä ja asiantuntijoita.</p> <p>TTS:n Erä- ja luonto-opas sekä Maaseutumatkailualan opiskelijat ideoivat taustaselvityksen pohjalta erilaisia elämyksellisiä palvelutuotteita. Ideoita voidaan jatkokehittää ja toteuttaa soveltaen, sekä tuottaa näin eri-ikäisille ja -kuntoisille ikäihmisille hyvinvointia metsästä.</p> <p>Tulevaisuudessa ikääntyneiden määrä väestöstä kasvaa edelleen ja kotona pidempään asuminen yleisty. Liikunnan ja luonnon vaikutus ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämisessä sekä psyykkisessä hyvinvoinnissa on lukuisten tutkimusten ja tämänkin selvityksen yhteydessä tehtyjen haastatteluiden perusteella merkittävä. On tärkeää hyödyntää lähimetsiä, suunnitella kuntopolkuja ja lähiliikuntapaikkoja, siten että mahdollisimman monet, myös heikkokuntoisemmat ikääntyneet, pystyvät niitä käyttämään ja hyötymään niistä. Vuodepotilaille on syytä saada ikkunanäkymä luontoon ja mahdollisuus havainnoida luonnonilmiöitä. Niille vanhuksille, jotka eivät enää itse pääse liikkumaan luonnossa voidaan luonto tuoda sisätiloihin multisensorisin keinoin.</p>				
<b>Avainsanat</b> Metsä, ikäihmiset, hyvinvointi, Green Care, vihreä hoiva				
<b>ISBN</b> 978-951-788-429-7	<b>ISSN</b> 1799-2443	<b>Kieli</b> Suomi	<b>Sivuja</b> 35 + liitteet 5	<b>Hinta</b> (vain verkkoversiona)
<b>Yksikkö</b> TTS PL 5, 05201 Rajamäki puh (09) 2904 1200		<b>Myynti</b> TTS - Työtehoseura ry PL 5, 05201 RAJAMÄKI puh (09) 2904 1200 www.tts.fi, www.ttskauppa.fi		

## Sisällys

<b>ALKUSANAT .....</b>	<b>4</b>
<b>I TAUSTA JA TAVOITE .....</b>	<b>5</b>
I.1 Tausta.....	5
I.2 Tavoite.....	5
<b>2 TAUSTASELVITYS.....</b>	<b>6</b>
2.1 Kirjallisuutta .....	6
2.1.1 Metsän merkitys .....	6
2.1.2 Moniaistinen metsä .....	7
2.1.3 Metsäkulttuuri.....	8
2.1.4 Fysiologiset ja fyysiset terveysvaikutukset.....	9
2.1.5 Psykkiset hyvinvointivaikutukset.....	10
2.1.6 Matkailu- ja hyvinvointipalvelut .....	12
2.2 Tutustumiskohteita .....	14
2.2.1 Maunulan kuntopolku – Suursuonpuiston vanhustenpolku, Helsinki .....	14
2.2.2 Puumerkkipolku, Helsinki.....	16
2.2.3 Voimapolku, Ikaalinen.....	17
2.2.4 Väinön piha ja Väinön polku, Pirkkala.....	19
2.2.5 Muita tutustumiskohteita.....	20
2.3 Haastatteluja .....	25
2.3.1 Ikäihmisten haastattelut .....	25
2.3.2 Asiantuntijoiden ja yrittäjien haastattelut .....	27
<b>3 PALVELUTUOTTEIDEN KEHITTÄMINEN .....</b>	<b>29</b>
3.1 Ulos metsäluontoon.....	29
3.2 Aistikokemukset .....	30
3.3 Virtuaaliset elämykset.....	31
<b>4 YHTEENVETO .....</b>	<b>33</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>35</b>
<b>LIITE I. PALVELUTUOTEIDEOITA – MITEN METSÄ TUOTTA HYVINVOINTIA ERIKUNTOISILLE JA TOIMINTAKYKYISILLE VANHUKSILLE .....</b>	<b>39</b>

## ALKUSANAT

Monelle ihmiselle luonto ja erityisesti metsä on rauhoittava ja mielialaa kohottava paikka. Metsässä voi ulkoilla ja retkeillä ja jokamiehenoikeudet antavat mahdollisuuden nauttia luonnosta esimerkiksi metsästäen, marjastaen ja sienestäen. Metsä tarjoaa myös paikan hiljentymiseen ja rentoutumiseen. Esteettiset elämykset ja maisemat ovat tärkeimpiä syitä metsien virkistyskäytölle ja luontomatkailulle. Metsien monikäyttöisyys tarjoaa jokaiselle iästä riippumatta mahdollisuuden parantaa omaa hyvinvointiaan.

Tässä hankkeessa on selvitetty metsän hyödyntämistä ja sen antamia mahdollisuuksia ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä. Lisäksi on ideoitu elämyksellisiä palvelutuotteita metsän hyödyntämisestä ikäihmisten hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämiseksi.

Tämän selvityksen on rahoittanut Marjatta ja Eino Kollin Säätiö ja sen toteuttivat tutkijat Anne Korhonen ja Sari Liski-Markkanen. TTS - Työtehoseura kiittää rahoittajaa.

Erityiskiitokset haastatteluihin osallistuneille ikäihmisille, joiden mielipiteet ja kokemukset olivat tärkeitä hankkeen sisällön kannalta. Suuret kiitokset kuuluvat TTS:n Erä- ja luontopas sekä Maaseutumatkailualan opiskelijoille innovatiivisista ideoista ja innostuneesta asenteesta annettuun tehtävään. Kiitokset myös heidän opettajilleen Minna Heinolle ja Anu Ahtelalle. Haluamme kiittää myös asiantuntijoita ja yrittäjiä: Leena Hiltusta, Metsähallituksesta, Eira-Maija Savosta Metlasta, sosionomi, eräopas Suvi Saarista sekä eko- ja ympäristöpsykologi Kirsi Salosta arvokkaasta asiantuntija-avusta.

# I TAUSTA JA TAVOITE

## I.1 Tausta

Luonnossa oleminen tai sen näkeminen on erityisen merkityksellistä ikäihmisille. Viherympäristöllä on todettu olevan monia myönteisiä vaikutuksia fyysiselle kunnolle ja etenkin mielen-terveydelle. Ulkoilu ylläpitää ikääntyvien toimintakykyä sekä yhteyttä ympäristöön ja luontokokemukset parantavat elämänlaatua. Metsäympäristö aktivoi muistitoimintoja sekä lisää fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja. Metsä tarjoaa laajoja ja monimuotoisia mahdollisuuksia luonnon hyödyntämiseen. Luontoa voi kokea eri aistien avulla; katselemalla, kuuntelemalla, tunnustelemalla, haistelemalla ja maistelemalla.

Tärkeimpiä metsien virkistyskäytön ja luontomatkailun motiiveja ovat esteettiset elämykset ja maisemien kauneus. Luonnolla on positiivisia vaikutuksia ihmisten psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Luonnon terapeuttinen vaikutus tuottaa hyvänolon tunnetta, parantaa keskittymiskykyä ja mielialaa sekä rauhoittaa ja virkistää. Luontoympäristö motivoi ja aktivoi fyysiseen toimintaan ja siten jopa parantaa toimintakykyä. (Tyrväinen 2008.) Siellä voidaan marjastaa ja sienestää sekä tehdä metsätöitä ja polttopuita (Kanninen 2010).

Kannisen (2010) mukaan metsien hyödyntäminen hyvinvointivaikutusten tuottajana luo mahdollisuuksia monenlaisille palvelu- ja tuoteinnovaatioille ja niihin pohjautuvalle yrittäjyydelle. Metsä on tärkeä hyvinvoinnin lähde sekä rauhoittumis- ja hiljentymispaikka. Tutkimukset osoittavat lyhyenkin luonnossa oleskelun edistävän elpymistä ja parantavan hyvinvointia. (Kanninen 2010.)

Edellytyksiä metsiin perustuvan palvelutuotannon kehittämiseksi ja monipuolistamiselle luo kuluttajien tarpeiden ja kulutustrendien tunnistaminen. Yhteiskunnallisesti kiinnostavia ovat erityisesti hyvinvointia tuottavat palvelut. Metsään liittyviä palveluita, kuten metsien terveysvaikutuksia pitäisi jatkossa tuotteistaa tehokkaammin. (Rytilä & Antila 2009.)

Työtehoseuran Green Caren toimintamallit ja Green Care – Vihreä hoiva maaseudulla -hankkeissa on tullut esiin, että virkistys- ja hoivapalvelut tukevat ja täydentävät toisiaan, mutta toimivat myös erillään. Yksilöllisemmästä palvelusta ja viihtyisämmästä ympäristöstä ollaan valmiita maksamaan enemmän kuin perinteisestä laitoshoidosta. Ikäihmiset hakevat laadukkaiden palveluiden kautta saatavia elämyksiä, esimerkiksi luonnonmukaisten ympäristöjen ja maisemien tai eläinten tarjoamaa läheisyyttä ja mielihyvää. (Korhonen, Liski-Markkanen & Roos, 2011a, Korhonen, Liski-Markkanen & Roos, 2011b, Korhonen, Liski-Markkanen, Nikander & Roos, 2011c.)

## I.2 Tavoite

Hankkeen tavoitteena oli selvittää metsän hyödyntämistä ja sen antamia mahdollisuuksia ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä. Tavoitteena oli lisäksi kehittää elämyksellisiä palvelutuotteita metsän hyödyntämisestä ikäihmisten hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämiseksi.

Hankkeen tuloksia voivat hyödyntää toiminnassaan ikäihmisten hoiva- ja virkistyspalveluja tarjoavat yritykset ja kunnat. Tulevaisuudessa hankkeessa ideoituja, yrittäjien ja kuntien toteuttamia palveluja voivat käyttää ikäihmiset ja muut kuntalaiset.



## 2 TAUSTASELVITYS

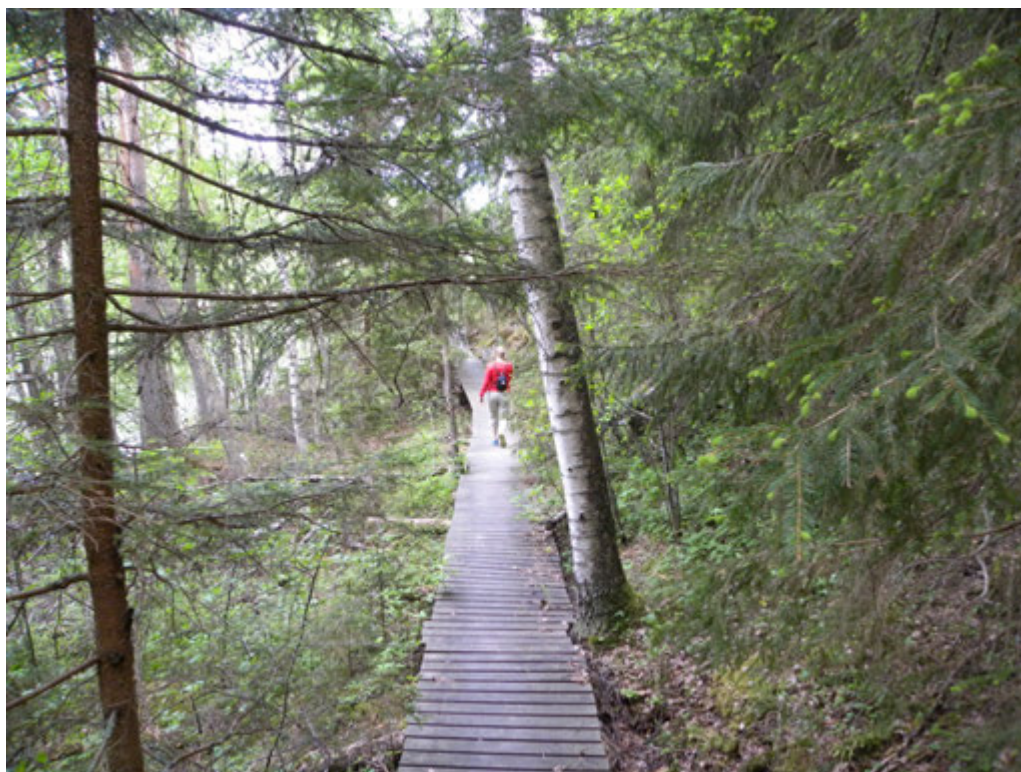
Taustaselvitysosiossa kerättiin tietoa, tarpeita sekä kokemuksia metsän hyödyntämisestä ja sen antamista mahdollisuuksista ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä kirjallisuuden pohjalta. Lisäksi tutustuttiin käytännössä erilaisiin vanhuksille soveltuviin tai suunniteltuihin toimintakykyä ylläpitäviin luontopolkuihin, lähiliikuntapaikkoihin ym. kohteisiin sekä haastateltiin ikäihmisiä ja asiantuntijoita.

### 2.1 Kirjallisuutta

#### 2.1.1 Metsän merkitys

Metsistä saadaan taloudellisten hyötyjen lisäksi erilaisia aineettomia hyötyjä. Metsien käyttötavat ovat muuttuneet kaupungistumisen ja maaseudun elinkeinorakenteen muutoksen myötä. Aiemmin metsästä saatiin ennen kaikkea taloudellista hyötyä, nykyisin metsien matkailu- ja virkistyskäyttö on tehnyt metsistä merkittäviä henkisen hyvinvoinnin ja terveyden lähteitä. (Tyrväinen 2008.)

Metsä vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin eri tavoin: luonnon kokemisen, luonnossa olemisen ja luonnossa tapahtuvan aktiivisen tekemisen ja osallistumisen kautta. Metsästä haetaan rauhaa, hiljaisuutta, rentoutumista ja virkistäytymistä. Erilaiset fyysiset ja psyykkiset elämykset sekä luonnosta saatavat kokemukset saavat ihmiset liikkumaan metsässä. (Anon 2012.)



**Kuva 1. Metsällä on monia erilaisia terveysvaikutuksia.**

## 2.1.2 Moniaistinen metsä

Multisensorisuus eli moniaistisuus käsittää kaikki ihmisen aistit (näkö-, kuulo-, haju-, tunto-, maku- ja tasapainoaistit) ja siinä yhdistyvät vähintään kaksi eri aistia samanaikaisesti (Hämeen ammattikorkeakoulu 2013). Metsä tarjoaa eri aistein koettavan, elämyksellisen, vuodenaikojen mukaan vaihtelevan ja elvyttävän toimintaympäristön.

Luonto antaa elämyksiä eri aisteille muun muassa värien, muotojen, materiaalien, makujen, tuoksujen ja äänten avulla. Elämykset herättävät tunteita ja muistoja. Lisäksi luonto tarjoaa mahdollisuuden rentoutumiseen sekä puuhasteluun, jotka lisäävät virkeyttä ja hyvinvointia. Ympäristön vaikutus mielialaan korostuu ikääntyessä ja kunnon heikentyessä. Henkilökohtaiset mieltymykset ovat ympäristön kokemisessa merkityksellisiä, metsän läheisyys tuo monille ihmisille mielihyvää. (Kinnunen 2012.)



**Kuva 2.** Metsää voi aistia katsellen, kuunnellen, maistellen, haistellen ja tunnustellen.



### 2.1.3 Metsäkulttuuri

Metsäkulttuuri tarkoittaa kaikkea metsään liittyvää toimintaa ja sen merkitys on erilainen eri ihmisille. Suhde metsään vaihtelee suuresti. Metsätyön ja -talouden lisäksi siihen sisältyvät metsien muu käyttö; metsästä saatavien materiaalien hyödyntäminen, metsään liittyvät harrastukset, metsästä saatavat elämykset sekä metsän merkitys arjessa. (Anon 2012.) Marjat, sienet, kalat ja riista olivat aiemmille sukupolville merkittäviä ravinnon- ja jopa tulonlähteitä. Nykyisin luonnontuotteiden keruu, kalastus ja metsästys ovat monien ihmisten harrastuksia.

Muun muassa reitit, erilaiset luontokohteet, tapahtumat ja maisemat ovat kulttuuria metsässä. Metsässä voidaan järjestää monenlaisia kulttuuritapahtumia. Metsä on ollut ja on edelleen monien eri alojen taitelijoiden inspiraation lähde. Metsien mielenkiintoisia luonto- ja kulttuurikohteita voidaan hyödyntää eri tavoin. (Anon 2012.)



**Kuva 3. Metsä voi tuottaa elämyksiä myös taiteen ja kädentaiteiden kautta.**

## 2.1.4 Fysiologiset ja fyysiset terveystvaikutukset



**Kuva 4. Ulkoilu parantaa vanhuksen fyysistä toimintakykyä.**

Luonnossa liikkumisen koetaan parantavan fyysistä terveyttä ja lisäävän hyvänolon tunnetta. Luonnosta saadut elämykset ja yhdessä tekeminen, mutta myös mahdollisuus olla yksin, innostavat metsässä liikkumiseen. (Tyrväinen 2008, Anon 2012.) Verrattuna kävelyyn tai oleskeluun kaupungissa liikkuminen metsäympäristössä saa aikaan mitattavia myönteisiä fysiologisia vaikutuksia, kuten verenpaineen ja pulssin laskua, lihasjännityksen vähenemistä ja "stressihormonin" (kortisoli) määrän pienenemistä (Tyrväinen 2008).

Useissa eri lähteissä on mainittu luontoympäristössä saavutetuista myönteisistä muutoksista. Esimerkiksi hengitys rauhoittuu ja pulssi sekä lihasjännitys laskevat alle kymmenessä minuutissa, verenpaine laskee jo parinkymmenen minuutin kävelyn jälkeen. Nämä fysiologiset muutokset viittaavat rentoutumiseen ja stressistä palautumiseen. (Park, Tsunetsugu, Kasetani, Morikawa, Kagawa & Miyazaki 2009, Hartig, Evans, Jamner, Davis & Gärling 2003, Vattulainen, Sarjala, Savonen & Korpela 2011.)

Suomalaisen tutkimuksen mukaan luontokontaktit vähentävät sairastumista allergioihin ja astman kaltaisiin kroonisiin tulehduksiin. Lisäksi luonnonmarjojen, esimerkiksi mustikan, käytöllä on runsaasti erilaisia terveyshyötyjä. (Hanski ym. 2012, Anon 2012.)

Japanilaisessa tutkimuksessa on todettu niin sanottujen tappajasolujen (killer cells) aktiivisuuden ja määrän veressä olevan suurempi pitkän metsäkävelyjen jälkeen (Li 2010).

Lähellä sijaitsevat luontoalueet ja vihreät lähiliikuntapaikat houkuttelevat ihmisiä ulkoilemaan ja tutkimuksissa niiden on jopa todettu pidentävän ihmisten elinikää. (Tyrväinen 2008, Anon 2012.) Rappen, Kivelän ja Ritan (2006) mukaan "Suomessa vanhainkodissa tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että mitä useammin vanhuksset kertoivat käyvänsä ulkona viherympäristössä, sitä parempi heidän koettu terveytensä oli kun ikä ja terveyteen liittyvät tekijät oli vakioitu (Mäntylä ym. 2012)."

Rappen mukaan ulkoilu vaikuttaa merkittävästi ikäihmisten hyvinvointiin ja elämän laatuun. Ulkoilun avulla voidaan muun muassa ylläpitää ja edistää toimintakykyä sekä sosiaalista vuorovaikutusta. Yhdessä kävellessä voi samanaikaisesti keskustella ja ympäristö herättää mielle yhtymiä sekä muistoja. (Mäntylä ym. 2012.)

Mäntylän ym. (2012) raportissa Rappe viittaa Bengtsoniin (2003), jonka mukaan ulkona liikkuminen edellyttää hyvää tasapainoa ja lihasvoimaa. Ulkoliikunnalla on todettu olevan runsaasti ikäihmisten fyysistä terveyttä edistäviä vaikutuksia, esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinten toimintakyvyn ylläpito ja edistäminen, sydän- ja verisuonitautien ehkäiseminen ja parantunut unen laatu. (Mäntylä ym.2012.)

### **2.1.5 Psyykkiset hyvinvointivaikutukset**

Rappen väitöstutkimuksen (2005) mukaan yhteys luontoon ja mahdollisuus liikkua luonnossa on todettu erittäin merkittäväksi tekijäksi ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämisessä. Luonto rauhoittaa ja parantaa mielialaa. Viherympäristön tuottamat aistikokemukset tukevat muistisairaiden toimintakykyä. Ikäihmisille tulisi tarjota mahdollisuus turvalliseen, esteettömään ulkoiluun ja mielenkiintoisiin, vaihteleviin ikkunanäkymiin. Luonnon katseleminenkin riittää tuomaan ikäihmisille elämyksiä ja se koetaan tärkeänä. (Mäntylä ym. 2012.)

Rappen mukaan ”Luontokokemukset poistavat stressiä ja parantavat tarkkaavaisuutta.” Ikääntyessä alttius stressille kasvaa kognitiivisen toimintakyvyn heikentyessä. Luonnosta saatavat aistielämykset tuntuvat rauhoittavilta (Mäntylä ym. 2012). Pelkästään luonnossa oleskelu riittää tuottamaan psyykkisiä hyvinvointivaikutuksia, siellä ei välttämättä tarvitse tehdä mitään erityistä. Metsässä liikkuminen ja oleskelu luo kokemuksen, että luonto on sosiaalisesti ja psyykkisesti tärkeä osa elämää. (Anon 2012.)

Psyykkistä hyvinvointia edistävät erityisesti luonnossa sijaitsevat mielipaikat, jotka tarjoavat mahdollisuuden muistella, rauhoittua ja palautua stressistä. Monilla ihmisillä on luonnossa olevia tiettyjä mielipaikkoja, jotka auttavat rentoutumaan, rauhoittumaan ja tuottavat mielihyvää. (Raitio 2005.) Eko- ja ympäristöpsykologia ja siitä nousseet elpymisen eri elementit vahvistavat luonnon merkitystä hyvinvoinnille. Elpyminen tarkoittaa luontokokemuksen myönteistä vaikutusta ihmiseen. Oman mielipaikan löytäminen viherympäristössä, kasvien värien ja tuoksujen aikaan saama lumoutuminen ja kokemukselliset elämykset ovat esimerkkejä luonnon elvyttävästä vaikutuksesta. Elpymisen kokemuksella voi saada mielen tasapainoon ja hyvinvointia elämään. (Salonen 2005, Tuomela 2012.)





**Kuva 5. Mielipaikat tarjoavat mahdollisuuden rauhoittumiseen ja herättävät usein muistoja.**

Tutkimuksissa on todettu luonnossa liikkumisen parantavan mielialaa. Jo viiden minuutin kevyt kävely luonnossa riittää nostamaan mielialaa. (Barton & Pretty 2010.) Luontoympäristössä kävelyn on koettu parantavan mielialaa merkittävästi kaupunkiympäristössä kävellyn verrattuna jo 20 minuutin jälkeen. (Hartig ym 2003). Stressi vähenee jo 5-7 minuutissa ja elpyminen alkaa 40 minuutin kuluttua (Metla 2011a).

Luonnon ääniä sisältävän metsän vaikutus terveyteen on suurempi kuin rakennettujen viheralueiden. Jo pari oleskelukertaa viikossa, puoli tuntia kerrallaan riittää lisäämään hyvinvointia. Metsän hyvinvointia lisäävä vaikutus vähenee, jos metsäretkestä tulee kiireellä tehty suoritus. Ihminen voi sitä paremmin mitä useammin hän liikkuu metsässä ja mitä kauemmin hän siellä oleskelee. (Metla 2013.)

Rappen mukaan ”Luonnossa ihminen voi luottaa aistien kautta saatavaan tietoon ja sen perusteella tapahtuvan toiminnan onnistumiseen.” Luontokokemukset ovat tärkeitä ja tukevat erityisesti muistisairaiden toimintakykyä sekä parantavat elämänlaatua aistikokemusten kautta. Luonto tarjoaa runsaasti aistivirikkeitä ja näin syntyy mielikuvia, tunteita, ajatuksia ja muistoja. Monipuoliset aistielämykset esimerkiksi metsässä voivat hillitä aggressiivista käytöstä ja lujittaa yksilön minäkuvaa. (Mäntylä ym. 2012.)

Sikkilän mukaan metsä parantaa ja palauttaa elämänvoimia. Metsää pidetään hoitavana ympäristönä sen multisensorisen vaikuttavuuden takia. Metsässä voi mietiskellä omaa itseään ja elämäänsä. Metsässä voi kokea itsensä kokonaiseksi, osaksi luontoa. Koskemattomassa metsässä voi kokea luonnon voiman ja eheyden tunteen, mutta metsät voivat olla myös hoidettuja ja helppokulkuisia, jolloin tulee tunne, että ihminen ja ympäristö on otettu huomioon. Jokainen etsii metsästä omaa paikkaa joka herättää itsessä positiivisia tuntemuksia ja elämyksiä. (Sikkilä 2009.)

Metsäterapia sana on suora käänös englanninkielisestä käsitteestä Forest Therapy. Se on palvelu, joka pyrkii tuottamaan asiakkaille hyvänolon tunnetta ja jota tarjotaan pääasiassa terveille henkilöille. Metsäterapia ei ole hoitomuoto. Puhdas ilma ja kauniit maisemat ovat olennainen osa terapiaympäristön valinnassa. Metsäterapiaan sisältyy muun muassa

luonnosta nauttiminen, rentoutuminen, hiljentyminen ja rauhoittava tekeminen. Metsäterapia on metsässä tapahtuvaa olemista ja tekemisistä, josta ei koidu liiallista rasitusta. Esimerkkejä metsässä tapahtuvasta ”terapiasta” ovat sienestys, marjastus, kalastus tai luonnossa käveleminen. (Haarala & Partanen 2010.)

## 2.1.6 Matkailu- ja hyvinvointipalvelut

Ikäihmisten määrä tulee tulevaisuudessa kasvamaan ja tämä lisää heille soveltuvien korkealaatuisten ja esteettömien hyvinvointi- ja virkistyspalvelujen kysyntää. Varakkailla ja laatutietoisilla eläkeikäisillä on aikaa ja rahaa käyttää matkailu- ja muita virkistyspalveluja. (Tyrväinen & Tuulentie 2007, Korhonen ym. 2011a.) Ikäihmiset tarvitsevat usein liikkumista helpottavia apuvälineitä ja rakenteita, joten kohteiden esteettömyyteen tulee palvelujen sisältöjen ohella kiinnittää erityistä huomiota (Tyrväinen & Tuulentie 2007.)

Vanhamäen mukaan matkailijat arvostavat laatua ja helppoa tiedon saantia. Esteettömyyttä on selkeä ja helposti saavutettava informaatio kohteen palveluista ja ominaisuuksista. Esteettömyys on nykyään tärkeä mittari palveluiden yleisestä laadusta ja siitä kuinka hyvin yrittäjä huomioi eri-ikäiset ja toimintakyvyltään erilaiset asiakkaansa. (Tyrväinen & Tuulentie 2007.)



**Kuva 6. Luontomatkailussa on tärkeää huomioida myös palveluiden esteettömyys.**

Lautalan opinnäytetyössä kehitetty Aistielämysten metsä – hyvinvointimatkailutuote on esimerkki aistielämyksellisestä hyvinvointimatkailutuotteesta, jossa kehon ja mielen hyvinvointi saavutetaan multisensorisesti ja elämyksellisesti. Tuotteessa on luotu tarina, johon on liitetty elämyksellisiä, moniaistisia kokemuksia ja erilaisia harjoitteita. ”Aistielämys syntyy esteettisen kokemuksen ja elämyksen yhdistymisestä.” (Lautala 2008.)

Alton ja Keskisen (2012) opinnäytetyössä kehitetty luontopolku soveltuu muistisairauksien ehkäisyyn, muistikuntoutukseen ja hyvinvoinnin edistämiseen. Polkua testattiin käytännössä. Luontopolku on virkistävä ja tehokas tapa aktivoida ikäihmisten muistoja ja tunteita.

Alton ja Keskisen kehittämän luontopolun varrella oli muutamia pysähtymispisteitä, rasteja. Heidän määrittelemiensä kriteerien mukaan

- reitin on oltava mukava ja helppokulkuinen iäkkäille ihmisille
- rastien välimatkat eivät saa olla liian pitkiä
- rasteilla on hyvä olla istumapaikat
- jokaisella rastilla on oma teema, sekä siihen liittyvä tehtävä, kysymys tai tietoisuus
- rastien on erotuttava myös silmämääräisesti
- jokainen rasti aktivoi ihmisen aisteja muisteluun ja tarinoiden kerrontaan
- jokainen rasti on suunniteltava huolella
- tunnelman luomiseen on kiinnitettävä erityistä huomiota

Luonto voidaan tuoda myös sisätiloihin luontoelementtien avulla. Erityisesti tämä sopii hoitolaitosten asukkaille tai vuodepotilaille, jotka eivät pääse ulos luontoon. Luontoelementit tuovat mieleen unohtuneita tapahtumia ja henkilöitä koskevia muistoja. (Alto & Keskinen 2012.)

Alton ja Keskisen mukaan luontokokemukset yhdistävät ihmisiä ja parantavat elämänlaatua. Luonto on aina läsnä, mutta päivän sää ja vuodenaika muuttavat tutunkin maiseman erilaiseksi ja herättävät keskustelua. Luontoa voi katsella, kuunnella, koskettaa ja haistella iästä ja kunnosta riippumatta. Metsäluonto aktivoi ja vahvistaa aisteja sekä virkistää muistia. Luontomenetelmiä voi käyttää lisäämään hoidettavien voimavaroja, helpottamaan sairauden oireita ja nopeuttamaan paranemista. Luontokokemukset auttavat palauttamaan mieleen asioita ja tarinoita, joita voidaan käyttää muistisairaiden ikääntyneiden sosiaalisen luontokuntoutuksen menetelmissä. (Alto & Keskinen 2012.)

Alhosen opinnäytetyössä selvitettiin Nuuksion Taika Oy:n asiakkaiden odotuksia luontoretkestä sekä tarinallistamisen ja moniaistisuuden merkitystä retkikokemukseen. Luontoretkeä elävöitettiin tarinalla, jonka tarkoituksena oli luoda retkestä muistettavampi ja mukautetumpi. Tarinassa käytettiin apuna erilaista rekvisiittaa, jotta osallistujien olisi helppompaa päästä tarinaan mukaan ja tuntee olevansa osana kokemusta. Tarinan tavoitteena oli tuoda esille sellaisia asioita ja kokemuksia, joita osallistujat eivät välttämättä olisi muuten huomanneet ja kokeneet. Palvelukokemuksessa oli tavoitteena elämyksellisyys ja siihen pyrittiin luontoretkellä tarinallistamisen lisäksi multisensorisuuden avulla. Moniaistinen palvelukokemus on parhaimmillaan elämys. (Alhonen 2013.)

Ikaalisten kylpylän yhteyteen avattiin keväällä 2010 ensimmäinen luonnon elvyttävää vaikutusta hyödyntävä teemaympäristö, Voimametsä. Siellä sijaitsevan ulkoilureitin varrella on sijoitettu metsän ja ympäristön kokemiseen ja havainnoimiseen liittyviä harjoitetauluja. Harjoitteet perustuvat tutkimustietoon elpymisen vaihteellisuudesta ja ajallisesta edistymisestä. (Vattulainen ym. 2011.)

Voimapolun käyttäjiltä selvitettiin kyselyn avulla koettua olotilan kohenemista ja yleisesti kokemuksia Voimapolusta, kuten tyytyväisyyttä harjoitteisiin ja niiden sijaintiin. Valtaosa vastaajista koki olotilansa kohentuneen reitin kulkemisen aikana. Pitkän Voimapolun kulkevilla olotila kohentui vertailuryhmää enemmän. Käyttäjät olivat myös tyytyväisempiä pitkään kuin lyhyeen reittiin. Kokemusta pidettiin myönteisenä ja Voimapolkuun ja reitin harjoitteisiin oltiin melko tyytyväisiä. Käyttäjät olivat myös halukkaita liikkumaan Voimapolulla uudestaan ja suosittelemaan sitä muillekin. Sukupuolella, iällä tai säällä ei ollut vaikutusta koettuun olotilan kohenemiseen eikä saatuihin kokemuksiin Voimametsästä. Palautteissa Voimapolku sai myös kritiikkiä. Sen toivottiin sijaitsevan metsäisemmässä ympäristössä, kauempana asutuksesta ja muusta rakennetusta ympäristöstä, jolloin esimerkiksi autojen äänet eivät häiritsisi luontokokemusta. (Vattulainen ym. 2011.)



## 2.2 Tutustumiskohteita

Hankkeen aikana selvitettiin kirjallisuuden avulla vanhuksille soveltuvia ja suunniteltuja metsäpolkuja sekä lähiliikuntapaikkoja ja tutustuttiin käytännössä muutamiin kohteisiin Etelä-Suomessa. Kohteiden esittelytekstit on referoitu tekstin yhteydessä mainituilta www-sivuilta. Kohteiden valokuvat on otettu tutustumiskäyntien aikana.

### 2.2.1 Maunulan kuntopolku – Suursuonpuiston vanhustenpolku, Helsinki

Suursuonpuiston vanhustenpolku eli Maunulan kuntopolku sijaitsee Helsingissä. Tämä metsässä sijaitseva polku on hyvä esimerkki vanhusten kuntopolusta. Polku sijaitsee lähellä palvelutaloa ja on helposti ikäihmisten käytettävissä. Polun rakentaminen sai alkunsa vuonna 2000 järjestetystä ympäristörakentamisen ideakilpailusta, jolloin eräs Maunulassa asuva ikäihminen teki aloitteen vanhusten kuntopolusta huomattuaan, että varsinkin talvella ikäihmisten liikkuminen oli huomattavan vaikeaa lumisten ja liukkaiden katujen vuoksi. (Invalidiliitto ry 2008.)



Kuva 7. Suursuonpuisto sijaitsee Helsingin Maunulassa

Maunulan kuntopolku valmistui keväällä 2004. Huomiota kiinnitettiin erityisesti esteettömyyteen, turvallisuuteen, viihtyisyyteen, valvontaan ja ylläpitoon. Polun suunnittelussa otettiin huomioon erityisesti huonokuntoiset vanukset sekä liikkumis- ja toimimisesteiset henkilöt. (Invalidiliitto ry 2008.)

Maunulan kuntopolku koostuu noin 250 metrin pituisesta perusreitistä ja noin 150 metriä pitkästä lisäreitistä, joka muodostaa yhdyspolun palvelutalon ja terveyskeskuksen välille. Kuntopolun suunnittelussa on otettu huomioon myös maisemointi ja polun ylläpito. Kuntopolku pidetään käyttökelpoisena myös talvisin. Reitit aurataan tasaisiksi ja hiekoitetaan säännöllisesti liukkauden estämiseksi. (Invalidiliitto ry 2008.)

Kasvillisuutena on käytetty vuodenaikojen ja sään muutoksista kertovia lajeja sekä perinteisiä kulttuurikasveja. Ympäristön viimeistelyssä on korostettu maisemaa ja luontoa. Polun varrella on myös lintujen ruokintapaikka sekä linnunpönttöjä. Alueella on myös paljon oravia, joita ulkoilijat mielellään syöttävät. (Invalidiliitto ry 2008.)

Kuntopolku on koko matkalta valaistu. Käsijohde helpottaa kulkua monenlaisissa toimintakyvyn ongelmissa. Käsijohteeseen on kiinnitetty sopivin välimatkoin opastaulu, jossa kerrotaan sen hetkinen sijainti kohokirjoituksella ja pistekirjoituksella. Tauluun on merkitty kohokuviolla myös polun reitit. (Invalidiliitto ry 2008.)

Kenttäkiveys on erilainen kaikissa muutoskohdissa, kuten levähdyspaikkojen kohdalla. Kenttäkiveystä voi esimerkiksi näkövammaisen henkilö seurata kepin avulla. Polun pinta on tasainen ja se on päällystetty kivituhkalla. Leveyttä polulla on koko matkalta noin kolme metriä. Riittävä leveys mahdollistaa esimerkiksi pyörätuolilla liikkuvien kohtaamisen polulla vaittomasti. (Invalidiliitto ry 2008.)



**Kuva 8. Reitin ulkoreunaa kiertää kenttäkiveys ja reitin sisäpuolella kiertää käsijohde.**

Levähdyspaikat on sijoitettu näköetäisyydelle toisistaan helpottamaan niiden henkilöiden liikkumista, joilla muisti on huonontunut. Lisäksi on huomioitu pyörätuolilla liikkuvien tilantarve. Pöydissä pidennetty pöytälevy mahdollistaa pöydän ääreen pääsemisen myös pyörätuolilla. (Invalidiliitto ry 2008.)

Penkkien suunnittelussa on huomioitu istumismukavuus, kuten riittävän korkea istuin, joka helpottaa niiden henkilöiden istumista ja ylös nousemista, joille kyykistyminen on vaikeaa. Penkeissä on tukevat selkänojat ja käsinojat, jotka auttavat esimerkiksi ylös noustessa. Penkkien väriyty on suunniteltu reittien mukaisesti niin, että perusreitillä penkit ovat kirkkaankeltaiset ja lisäreitillä oranssit. Perusreitien penkit ja pöytäryhmät on sijoitettu 50 metrin päähän toisistaan. Lisäreitillä on neljä levähdyspaikkaa noin 25 metrin välein. Värit on valittu niin, että henkilö, jolla on heikentynyt näkö, voi helposti erottaa penkit maastosta. (Invalidiliitto ry 2008.)

Lähde:

[http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/luontoliikunta/maunulan\\_kuntopolku/](http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/luontoliikunta/maunulan_kuntopolku/)



**Kuva 9. Reitin varrella on erikorkuisia penkkejä, jotka sopivat mahdollisimman monille käyttäjille.**

## 2.2.2 Puumerkkipolku, Helsinki

Puumerkkipolku on Helsingin ensimmäinen esteettömäksi kunnostettu luontopolku. Se sijaitsee Kivinokassa, Viikin-vanhankaupunginlahden luonnonsuojelualueen läheisyydessä. Kivituohkapintainen, 330 metriä pitkä polku mutkittelee vanhassa metsässä. Reitin varrella on kuusi kohdetaulua, joissa kerrotaan erilajisista puista ja niillä elävistä hyönteisistä piirroskuvin, kosketeltavin kohokuvin, suomen- ja ruotsinkielellä sekä pistekirjoituksella. Tietoa Puumerkeistä voi käydä etukäteen kuuntelemassa Helsingin kaupungin rakennusviraston verkkosivuilla. Äänitiedostot voi myös ladata mukaan luontoretelle. (Helsingin kaupunki 2012, Näkövammaisten keskusliitto 2013.)

Puumerkkipolku päättyy rannan sadekatokseen ja lintulavalle, mistä aukeaa näkymä Viikin-vanhankaupunginlahden luonnonsuojelualueelle. Paluu lähtöpisteeseen, Rajatien notkelmaan pääopastaulun luo tapahtuu tuloreittiä pitkin. Puumerkkipolun reitti on rakennettu mahdollisimman tasaiseksi, helppokulkuiseksi, reilun metrin leveäksi ja se on päällystetty kivituohkalla. Joissakin kohdissa polku on jyrkkä ja ylittää esteettömän reitin kahdeksan prosentin enimmäiskaltevuuden. Metsäpolun varrella on muutamia penkkejä. (Helsingin kaupunki 2012, Näkövammaisten keskusliitto 2013.)

Puumerkkien sijainnit ovat helposti tunnistettavissa kulkuväylän pintamateriaalin muutoksen ansiosta. Puumerkin kohdalla pintamateriaali muuttuu jalan ja kepin alla kopisevaksi puuksi, jolloin muutoksen voi sekä kuulla että tuntea. Lisäksi puumerkin sijainti on merkitty käsijohteeseen pistekirjoitusnumerolla. Käsijohdetta seuraten saa ajoissa tiedon seuraavasta puumerkistä ja sen järjestysnumerosta, ja opastaulu on löydettävissä ilman törmäysvaaraa. (Näkövammaisten keskusliitto 2013.)



Tärkeintä polulla on se, että puut, luonnon omat puumerkit, on tuotu osaksi polkua ja näkövammaisen kävijä pääsee itse tutustumaan niihin, eikä ole vain opastauluissa kerrotun tiedon varassa. Luontoelämys syntyy omakohtaisesta kokemuksesta. (Näkövammaisten keskusliitto 2013.)



**Kuva 10. Puumerkin kohdetaulussa on tietoa tekstinä ja pistekirjoituksella sekä kohokuva kohteeseen liittyvästä yksityiskohdasta, kuten puun rungolla elävästä hyönteisestä.**

Lähteet:

[http://www.hel.fi/wps/portal/Rakennusvirasto/Viheralueet?url=:/hki:path:/hkr/fi/Viheralueet/Mets\\_taja+muut+viheralueet/Luontopolut/Puumerkki&current=true](http://www.hel.fi/wps/portal/Rakennusvirasto/Viheralueet?url=:/hki:path:/hkr/fi/Viheralueet/Mets_taja+muut+viheralueet/Luontopolut/Puumerkki&current=true)

<http://www.nkl.fi/fi/etusivu/esteettomyysratkaisut/ymparisto/luontopolku>

### 2.2.3 Voimapolku, Ikaalinen

Ikaalisten kylpylän yhteyteen on rakennettu vuonna 2010 erityisesti kylpylän kuntoutusasiakkaiden käyttöön tarkoitettu voimametsä, mutta polku soveltuu myös hyväkuntoisille ikäihmisille. Voimapolku on luonnossa kulkeva reitti, jonka varrella on elpymistä edistäviä harjoitteita. Voimapolusta on mahdollista kiertää lyhyt (4,4 km) tai pitkä (6,6 km) reitti. (Metla 2011b.)

Voimapolku ei ole perinteinen luontopolku. Reitin varrelle sijoitetut taulut eivät kerro luonnosta eivätkä kulttuurihistoriasta, vaan ne sisältävät harjoitteita, joiden suorittaminen

edistää kävijän hyvinvointia. Harjoitteet perustuvat tutkimustietoon. Voimapolku kuuluu Metsäntutkimuslaitoksen (Metla) johtamaan kolmivuotiseen Terveyttä metsästä - hankkeeseen. Voimapolku on toteutettu Metlan, Tampereen yliopiston ja Ikaalisten kylpylän yhteistyönä. (Metla 2011b.)

Polun varrella on seitsemän harjoitetta, joista lyhyen reitin varrella sijaitsee kolme. Kaikki seitsemän harjoitetta löytyvät pitkän reitin varrelta. Reitin alussa ja lopussa olevien tehtävien avulla reitin kiertäneillä on mahdollisuus selvittää, miten voimapolku ja sen harjoitteet ovat vaikuttaneet heidän olotilaansa ja mielialaansa. (Metla 2011b.)

Lähde:

<http://www.metla.fi/uutiskirje/hyv/2011-02/uutinen-3.html>

**Voimapolun harjoitteet:**

- Lumoutuminen  
Keskittyminen hengitykseen ja luonnon havainnointiin.
- Tunnustelu  
Havainnoidaan luontoa myös tunnustelemalla.
- Rauhaisa paikka  
Kävijät hakeutuvat rauhaisaan paikkaan.  
Syvennetään rentoutumista hengityksen avulla.
- Mielipaikka  
Etsitään lähistöltä oma mielipaikka ja hakeudutaan sinne.
- Mielipaikkakeskustelu  
Mikäli liikutaan ryhmissä, keskustellaan kunkin mielipaikkavalinnoista.  
Nuotiopaikka.
- Mielialan tunnistaminen  
Tunnistetaan oma mieliala ja kerrotaan se ympäristössä olevalle kiinnostavalle paikalle.
- Vertauskuva  
Etsitään lähistöltä itseä tai tämänhetkistä mielialaa kuvaava asia

(Metla 2011b.)



Kuva 11. Voimapolun varrelle sijoitetut taulut sisältävät harjoitteita, joiden suorittaminen edistää kävijän hyvinvointia.

#### 2.2.4 Väinön piha ja Väinön polku, Pirkkala

Edesmenneen Väinö Mäkelän lahjoitusvaroin vuosina 2009–2012 toteutetun Mielekäs elämä -hankkeen tavoitteena oli Pirkkalassa sijaitsevan Pirkankoivun vanhustenkeskuksen asukkaiden hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen. Hankkeen varoin rakennettiin Väinön piha ja Pirkankoivun pihalta lähtevä 450 m pitkä Väinön polku, joka kulkee kauniin metsikön läpi ojan rantaa pitkin.

Väinön piha sijaitsee keskellä Pirkankoivun vanhustenkeskuksen piha-aluetta. Pihan keskellä on grilli- ja nuotiopaikka, jonka ympärillä on useita penkkejä levähtämistä ja oleskelua varten. Väinön pihassa on myös erilaisia kuntoilulaitteita. Polku ja piha tarjoavat monia virikkeitä ja virkistystä asukkaille. Polkua voivat käyttää vanhustenkeskuksen asukkaiden lisäksi kaikki halukkaat ikäihmiset ja nuoremmatkin liikkujat.

Lähde:

[http://www.pirkkala.fi/terveys\\_ja\\_hyvinvointi/vanhusten\\_palvelut/ymparivuorokautinen-hoito-vanhus/vanhustyon-keskus-pirkankoivu/mielekas-elama-projekti/](http://www.pirkkala.fi/terveys_ja_hyvinvointi/vanhusten_palvelut/ymparivuorokautinen-hoito-vanhus/vanhustyon-keskus-pirkankoivu/mielekas-elama-projekti/)





Kuva 12. Väinön polun varrella on paljon levähdyspaikkoja.

## 2.2.5 Muita tutustumiskohteita

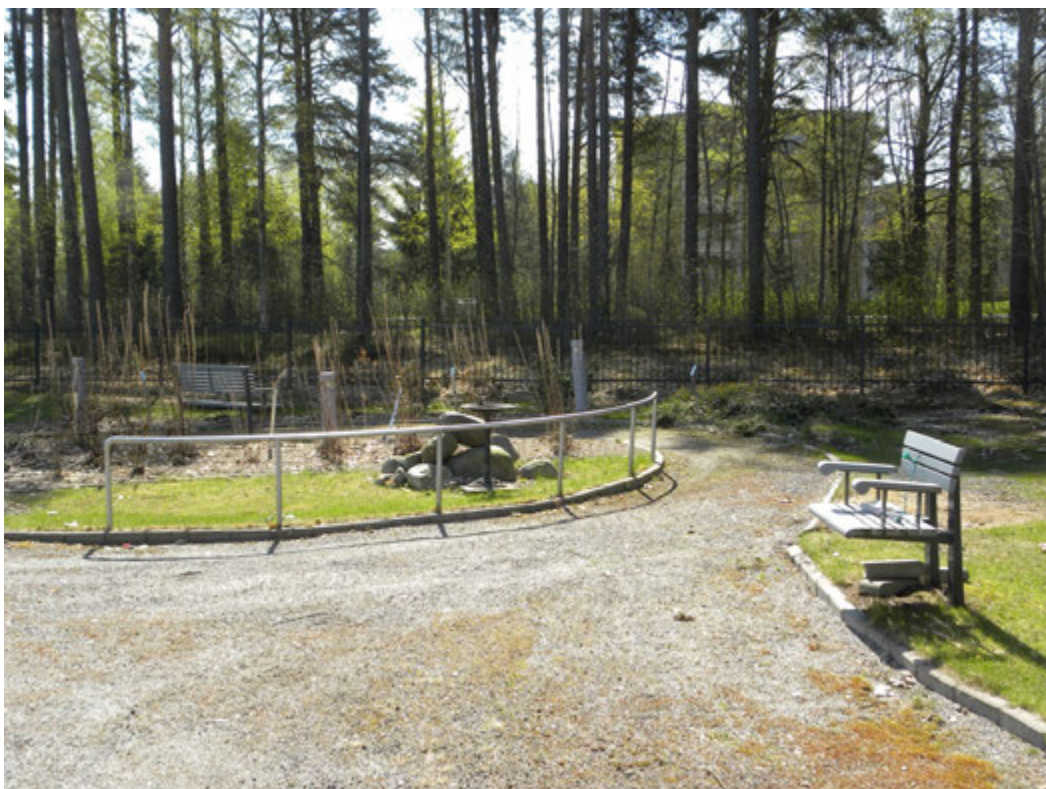
Lisäksi ikäihmisille löytyy erilaisia luonnon keskellä sijaitsevia lähiliikuntapaikkoja, puistoja, aisti- ja elämyspihoja ynnä muita, joista osa sijaitsee palvelukeskusten tai muiden sellaisten lähettävillä tai muuten helppojen kulkuyhteyksien varrella. Näiden paikkojen määrä tulee varmasti tulevaisuudessa kasvamaan. Lähiliikuntapaikkoja on esitelty Ikäinstituutin verkkosivuilla

[www.varttuneidenlahiliikuntapaikat.fi/esimerkkikohteet/kotimaiset+esimerkkikohteet](http://www.varttuneidenlahiliikuntapaikat.fi/esimerkkikohteet/kotimaiset+esimerkkikohteet)

Hankkeen aikana käytiin tutustumassa Paltanpuiston aisti- ja liikuntapihaan Paimiossa, Kaarenkierrokseen Nummelassa, Vieterinpuistoon Iitissä, Seitsemisen kansallispuistoon Ylöjärvellä, Haltian luontokeskukseen Espoossa ja Metsäretki-näyttelyyn Amos Andersonin taidemuseossa Helsingissä.

Paimiossa sijaitseva **Paltanpuiston aisti- ja liikuntapiha** on suunniteltu erityisesti ikäikäille ja toimintakyvyltään heikentyneille henkilöille. Tavoitteena on ollut järjestää ikäihmisille mahdollisuus ulkoilla ja nauttia viherympäristöstä kaikkina vuodenaikoina. (Ikäinstituutti 2013.)

Piha on tarkoitettu sekä talon omille asukkaille että kaikille virkistys- ja harrastustoimintaa kaipaaville paimiolaisille ikäihmisille. Näin tarjotaan mahdollisuus itsenäiseen ja turvalliseen ulkona liikkumiseen. Puistossa on mahdollisuus ulkoilla niin kesällä kuin talvellakin. Piha on pyritty tekemään mahdollisimman esteetön, esteettinen, turvallinen, ja toimintakykyä ylläpitävä. Alue on aidattu, sinne on tuotu monipuolista kasvillisuutta ja siellä on erilaisia reittejä, levähtämis- ja oleskelupaikkoja sekä toiminnallisuutta tukevia kuntoiluvälineitä. (Ikäinstituutti 2013.)



**Kuva 13. Paltanpuistossa on mahdollista ulkoilla ja nauttia viherympäristöstä kaikkina vuodenaikoina.**

Huvimaja ja terassit ovat suosittuja oleskelupaikkoja ja niitä voidaan käyttää huonollakin säällä. Suojassa oleviin oleskelupaikkoihin on mahdollisuus päästä jopa hoitosängyllä. Monipuolinen, runsas ja perinteinen kasvillisuus tarjoaa käyttäjille paljon aistielämyksiä ja herättää muistoja. (Ikäinstituutti 2013.)

Toiminnallisuutta voidaan pihassa tukea kävelyreittien lisäksi erityisillä välineillä. Tällaisia ovat muun muassa tasapainolankku, erilaiset päällysteet, nojailupuomit, portaat ja kasvipöytä, jonka korkeutta voidaan säätää käyttäjälle sopivaksi. (Ikäinstituutti 2013.)

Vihdin Nummelassa sijaitseva **Kaarenkierros** on erityisesti ikäihmisille suunniteltu lähiliikuntapaikka, jossa on kävelyreitti sekä kaikille käyttäjäryhmille sopivia liikuntalaitteita. Kaarenkierros sijaitsee keskeisellä paikalla vanhusten palvelukeskuksen läheisyydessä. Palvelutalon lisäksi lähiympäristössä on myös kouluja ja päiväkoteja. Liikuntapaikan tavoitteena on tarjota ikäihmisille vuodenaikasta riippumatta mahdollisuus ulkona liikkumiseen, mielihyvän tuottamiseen, kunnon ylläpitämiseen ja sen kohottamiseen luonnonkauniissa ja turvallisesä ympäristössä. (Ikäinstituutti 2013.)

Kaarenkierros on 160 metriä pitkä ja kaksi metriä leveä joustavalla asfaltilla päällystetty kävelyreitti. Reitin varrella on istuimia levähtämistä varten ja sitä kiertää kaide. Reitin varrelle on sijoitettu viisi kaikille käyttäjille soveltuvaa ulkoliikuntalaitetta ja reitti päättyy tasapainorataan. (Ikäinstituutti 2013.)





**Kuva 14. Kaarenkierroksessa on kävelyreitti sekä kaikille käyttäjäryhmille sopivia liikuntalaitteita.**

**Vieterinpuisto** litin Kausalassa on eri-ikäisten kuntalaisten käyttöön soveltuva vapaa-ajanviettopaikka. Puistossa on mahdollisuus kuntoilla, järjestää erilaisia liikuntatuokioita, pelata erilaisia pihapelejä, järjestää erilaisia tapahtumia sekä talvisin hiihtää ja laskea mäkeä. (Ikäinstituutti 2013.)

Puistossa on kulkureittejä sekä keskeisellä paikalla sijaitseva tapahtuma- ja toiminta-alue. Puistoa käyttävät muun muassa perhepäivähoitajat, kuntoilijat ja läheisen palvelukeskuksen asukkaat. Keskellä puistoa sijaitsevalla tapahtuma-aukiolla on katsomo, hiekka-alue erilaisia pelejä varten, levähdyspaikka istuimeen ja pöytineen sekä ulkoliikuntavälineitä. Puisto on selkeä kokonaisuus ja siellä on huomioitu käyttäjien toimintarajoitteet, muun muassa sopivilla kaltevuuksilla, reittien pinnoitteilla ja levähdyspaikkojen riittävyydellä. (Ikäinstituutti 2013.)

**Kansallispuistot** ovat luonnonsuojelualueita, joissa kävijöiden on mahdollista nauttia ja rentoutua luonnossa. Retkeilyalueilla on merkittyjä reittejä, luontopolkuja, tulentekopaikkoja, telttailualueita, laavuja ja usein myös luontokeskus. (Metsähallitus 2013a.)

Esteettömyys on tärkeä periaate kansallispuistojen palveluiden suunnittelussa, jotta vanhuksilla ja pyörätuolilla liikkuvillakin on mahdollisuus kokea luonnon virkistäviä vaikutuksia sekä aidon luonnon kosketus. Luontokeskuksista ja [www.luontoon.fi](http://www.luontoon.fi) -sivustolta saa tietoa retkikohteista ja niiden esteettömistä palveluista. Myös luontokeskuksiin ja esimerkiksi niiden näyttelyihin pääsy on yleensä esteetöntä. Metsähallitus tarjoaa palveluja monenlaisten käyttäjien tarpeisiin - niin vanhuksille, liikuntaesteisille kuin muillekin luonnossa liikkujille. (Metsähallitus 2012.) Esimerkiksi Haltian luontokeskuksen lähellä olevan Maahisenkierros -reitit lähtöpisteessä on invapysäköintipaikat. Reitin pituus on noin 1,8 kilometriä. Alueen maasto on vaihtelevaa ja vaativaa, joten pyörätuolilla liikkuva tarvitsee avustajan. Reitti on koko matkalta riittävän leveä pyörätuolia käyttäville. Reitin varrella on levähdyspaikkoja ja jyrkissä kohdissa on kaiteet. (Metsähallitus 2013b.)



**Kuva 15. Seitsemisen kansallispuistossa osa Soljasten suoluontopolusta soveltuu rollaattorin tai pyörätuolin käyttäjillekin.**

Metsää voi kokea myös kulttuurin keinoin. Kaikki ihmiset eivät ole kiinnostuneita liikumaan metsäluonnossa ja kaupunkiooloissa metsään pääseminen voi olla hankalaa. Kansallispuistojen luontokeskuksissa on erilaisia luontoon liittyviä näyttelyitä ja tapahtumia. Myös taidemuseoissa yms. voi olla metsäaiheisia taidenäyttelyitä. Ideaa voidaan viedä myös pidemmälle, kuten raportinkirjoitushetkellä Helsingissä Amos Andersonin taidemuseossa esillä oleva Metsäretki todistaa.

**Metsäretki-näyttely** on kokonaisvaltaisesti aisteja aktivoiva elämys, jossa taidetta voi kokea muun muassa valojen, tuoksujen, äänten ja kosketuksen avulla. Moniaistittavuus vahvistavaa taide-elämystä ja tuottaa siten mielihyvää. Puun tuoksu, eläinten äänet, pakkasen paukkuminen ja veden kohina auttaa unohtamaan ympäristön ja vie kävijän muistoissaan esimerkiksi lapsuuden metsään.

Näyttelyssä on eri osioita. Koskematonta ja elämyksellistä luontoa esittelevässä osuudessa kuljetaan metsäpolkua, jonka varrella voi seurata muassa vuodenaikojen vaihtelua, eri metsätyyppejä ja metsän eläimiä. Ihmisen jälki metsässä –teema esittelee metsää kulttuuriympäristönä metsänhoidon, puunjalostuksen sekä metsänantimien näkökulmasta. Näyttelyssä on useiden nimekkäiden taiteilijoiden teoksia; veistoksia, maalauksia ja grafiikkaa. Taideteosten lisäksi näyttelyssä on esillä kulttuurihistoriallista esineistöä sekä eläinnäytteitä. (Amos Anderson 2013.)

Lähde:

<http://www.amosanderson.fi/html/indexdex.php/exhibitions/current/142>





**Kuva 16.** Amos Andersonin taidemuseossa esillä oleva Metsäretki-näyttely on moniaistinen.



**Kuva 17.** Metsäretkellä taidemuseossa voi samalla kertaa kokea eri vuodenajat.

## 2.3 Haastatteluja

### 2.3.1 Ikäihmisten haastattelut

Ikäihmisten haastatteluissa kartoitettiin taustatietoja, (sukupuoli, ikä, fyysinen kunto, mahdolliset toimintarajoitteet) sekä metsän merkitystä haastatelluille.

Haastateltavia oli yhteensä kahdeksan kappaletta: neljä naista ja neljä miestä. Yksi haastattelu tehtiin ryhmähaastatteluna toukokuussa 2013 litissä Ehtookoti-palvelutalossa. Haastattelutilanteessa oli tutkijan lisäksi neljä yli 85-vuotiasta maalaistaustan omaavaa haastateltavaa. Haastateltavat olivat 87-vuotias mies, 89-vuotias nainen, 91-vuotias mies ja 92-vuotias nainen. Haastateltavat olivat ikäisekseen melko hyväkuntoisia, kellään ei ollut muistiongelmia. Toimintarajoitteina olivat näkö- kuulo- ja liikkumisongelmat. Naiset liikkuivat kepin tai rollaattorin avulla, miehet eivät käyttäneet liikkumisen apuvälineitä.

Toinen ryhmähaastattelu tehtiin myös litissä toukokuussa 2013 yhden haastateltavan asunnossa. Tässä haastattelussa oli mukana 79-vuotias nainen, 83-vuotias nainen ja 83-vuotias mies. Haastateltavat asuivat yksin omissa asunnoissaan. Kellään ei ollut muistiongelmia. Toinen naisista liikkui rollaattorilla. Haastateltavilla oli näkö- ja kuulo-ongelmia. Kaikki olivat viettäneet lapsuutensa maalaistalossa, kaksi kolmesta oli työskennellyt maanviljelijöinä.

Lisäksi haastateltiin 75-vuotiasta miestä, joka on syntynyt ja elänyt maaseudulla ja asuu tällä hetkellä omakotitalossa vaimonsa kanssa. Haastateltu on hyväkuntoinen ja liikkuu edelleen luonnossa. Haastattelu tehtiin haastateltavan kotona.

Kaikille kahdeksalle haastateltavalle metsällä on ollut suuri merkitys. Naiset ovat marjastaneet ja sienestäneet aiemmin paljon. Marjoja on jopa kerätty myyntitarkoituksessa. Nuorin haastateltu mieshenkilö marjastaa edelleen ja sienestääkin jonkin verran. Lisäksi hän kalastaa säännöllisesti ja metsästää satunnaisesti. Hän myös liikkuu metsässä mielellään ja ulkoilee päivittäin. Muut haastateltavat eivät enää pystyneet aktiivisesti liikkumaan metsässä.

Metsän merkitys on ollut moninainen. Kaikki haastateltavat ovat lapsena leikkineet metsässä. Käpyjä kerättiin hyötykäyttöön, kävyistä tehtiin myös leikkikaluja. Pihkaa käytettiin muun muassa hartsin korvikkeena pullojen korkittamisessa sekä haavojen hoidossa. Marjojen ohella luonnon yrttejä kerättiin ruoaksi, voikukan juuresta tehtiin kahvinkorviketta. Tervaa poltettiin ja pikilankaa käytettiin kenkien valmistukseen. Muurahaisen munat vietiin apteekkiin myyntiin. Koivun mahlaa kerättiin omaan käyttöön. Yrttejä, erilaisia kasveja, kääpiä ja sieniä kerättiin lääkekäyttöön.

Pettuleipää syötiin aiemmin, muttei enää haastateltavien lapsuudessa, vaikka kaikki ovatkin kokeneet pula-ajan. Karjaa laidunnettiin metsässä ja metsää muokattiin laidunmaaksi. Rakentamisessa hyödynnettiin sammalia ja jäkälää: sammaleita käytettiin hirsien välissä, sammaltilkkeenä ja sammalkatoissa, jäkälää taas käytettiin ikkunoiden tiivistämiseen ja lämpöeristämiseen.

Metsätyöt ovat kuuluneet kaikkien elämään, on istutettu, harvennettu, tehty polttopuita jne. Metsän myynnillä on ollut merkittävä taloudellinen merkitys haastateltavien elämässä. Kaikki ovat olleet metsänomistajia.

### Metsän merkitys tällä hetkellä ja tulevaisuudessa

Metsän merkitys ja yhteys luontoon on tärkeää ikäihmiselle kunnosta riippumatta. Myös pienet asiat ovat yllättävän tärkeitä. Lintujen laulu herättää muistoja, kasvien kasvamisen seuraaminen koetaan mielekkäänä ja eläinten seuraaminen on kiinnostavaa.

*”metsä merkitsee niin paljon, ettei sitä voi sanoin kuvata”.*

Palvelutaloja pitäisi rakentaa luonnon keskelle. Luonnon läheisyys ja kaunis maalaisympäristö ovat tärkeitä asioita, jotka parantavat viihtyvyyttä. Ikkunoista voi katsella luontoa ja



seurata lintuja, vuodenaikojen vaihteluita ym. silloinkin kun ei pääse ulos. Metsäympäristöllä on onnellisuutta lisäävä ja rauhoittava vaikutus. Haastateltavat kaipasivat palvelutaloihin luontoon liittyvää viriketoimintaa, mahdollisuutta muistella, luontoaiheisia keskustelutuokioita sekä ohjattua askartelua. Kotona asuvat haastatellut pystyivät joko ohjattuna tai itsenäisesti osallistumaan haluamaansa toimintaan oman kuntonsa mukaan.

Ikäihmisten haastatteluissa tuli esiin seikkoja, joiden avulla erikuntoiset ikäihmiset voivat hyötyä metsän hyvinvointivaikutuksista eri tavoin. Jos ikäihmisen fyysinen kunto on jo huono, eikä hän enää pääse itse metsään, luonto tuodaan ihmisen luokse.

*”metsällä ei enää niin suurta merkitystä –mennyttä elämää, kunto ei enää kestä liikku-  
mista...”*

Haastatteluissa tuli esiin, että ikäihmisille luontoyhteys on merkittävä. Luontopoluilla pitäisi olla edes lyhyt matka mahdollista kulkea rollaattorilla tai pyörätuolilla. Tätä pidettiin ehdottoman tärkeänä.

*”niin kauan liikutaan kun liikkumaan pääsee”*

Korkeuserotkaan eivät ole ongelmallisia, jos toinen henkilö tai avustaja on mukana. Avustajia tarvitaan erityisesti vanhusten ulkoiluttamiseen (hoitohenkilökunnan vähyyks, kiire). Vanhusten mukaan ottaminen ulkoilureittien suunnitteluun on tärkeää. Viheralueita tulisi rakentaa palvelutalojen läheisyyteen. Vanhusten asuntojen lähellä tulisi olla paljon puita (eri lajeja), eri aikoihin kukkivia kasveja, lintujen ääniä. Toivottiin myös leikkikenttiä ja päiväkotia palvelutalojen läheisyyteen, jotta vanhukset voivat seurata lasten touhuja ja samalla tuodaan eri sukupolvet lähelle toisiaan. Vanhusten palvelutalot ja hoivakodit sekä päiväkodit voisivat järjestää yhteisiä retkiä ja toimintatuokioita sekä vierailuja puolin ja toisin. Yhteistoiminta tuo virikkeitä ja vaihtelua arkeen molemmille ryhmille.



**Kuva 18. Haastatellun ikäihmisen kommentti: ”Kesäinen metsä tuottaa suurta mielihyvää!”**

*Sitaatit ovat suoria lainauksia ikäihmisten haastatteluista.*

### 2.3.2 Asiantuntijoiden ja yrittäjien haastattelut

Hankkeen aikana haastateltiin Metsäntutkimuslaitoksen ja Metsähallituksen asiantuntijoita ja tutkijoita sekä vanhusten ja muistisairaiden kanssa työskennelleitä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia ja yrittäjiä.

Asiantuntijoiden ja yrittäjien haastatteluissa tuli esiin, että ikäihmiset hyötyvät samalla tavalla luonnon ja metsän hyvinvointivaikutuksista kuin muutkin ihmiset. Ikäihmisten erityistarpeet on kuitenkin huomioitava ja tarjottava näiden tarpeiden mukaan riittävästi tukea ja apua. Fyysisistä vaikutuksista tasapainoastin paraneminen on merkittävä hyöty. Metsäkävelyllä tasapainoasti harjaantuu huomaamatta. Sisätiloissa tuskin tulee tehtyä tarpeellista määrää toistoja. Koettu terveys ja tyytyväisyys omaan elämään paranevat. Vihantunteet vähenevät ja esimerkiksi valmius tulkita toisten ilmeitä positiivisesti lisääntyy.

Hyväkuntoiset ikäihmiset voivat liikkua metsässä ja kerätä metsän antimia, mutta metsässä voi vain myös istua, kuunnella ja kokea luontoa kaikilla aisteilla. Ikäihmiset pitävät luonnon tapahtumien ja sääilmiöiden seuraamisesta ja tarkkailusta. Liikunnallisesti aktiivisimman ajan ollessa takana, on aikaa keskittyä tarkemmin näkemiseen. Maiseman katselu, luonnossa oleskelu, lintujen ym. metsän eläinten seuraaminen ja metsän tarkkailu tuovat mielihyvää. Metsä on täynnä erilaisia aistimuksia, tuoksuja, makuja, tuntemuksia ja äänimaailmaa, jotka mahdollistavat metsäkokemusten tuomisen myös sisätiloihin. Moniaistisuutta on mahdollista kokea, vaikka ei samalla tavalla liikkuisikaan luonnossa kuin nuorempana. Näin ylläpidetään myös henkistä toimintakykyä. Kun on tarpeeksi virikkeitä, vaikka vain asioita seurattavana, mielenkiinto elämää kohtaan pysyy yllä. Metsässä on aina paljon nähtävää ja koettavaa ja metsään liittyy kaikilla muistoja.



**Kuva 19.** Metsä on täynnä erilaisia aistimuksia, tuoksuja ja makuja.

Ikäihmisiä tulee viedä ulos, pihalle, puistoon ja metsään. Vuodepotilaille on syytä saada ikkunanäkymä luontoon, jossa on nähtävillä esim. puita, pensaita, taivasta, tuulessa liikkuvia puun oksia, auringon valon siivilöitymistä kasvien lävitse, huurteisia oksia ja mahdollisuus havainnoida säätä ja kasvien kehittymistä. Jos ikäihminen pääsee edes pyörätuolissa ulos, ulkoilureitin olisi hyvä kulkea vihreässä ympäristössä, jossa luonto vetää huomion tahattomasti puoleensa: esimerkiksi perhosen laskeutuminen kukalle, ensimmäisten leskenlehtien ilmestyminen, veden virtaus purossa – näitä voisi katsella pitkäänkin.



**Kuva 20. Lintujen ym. metsän eläinten seuraaminen ja metsän tarkkailu on monille ikäihmisille mielekästä.**

Metsä voi tuottaa mielihyvää myös kauneus- ja hyvinvointipalveluiden kautta. Esimerkiksi turvetta ja erilaisia luonnonkasveja voidaan käyttää myös kehon puhdistamiseen ja rentouttamiseen. Turvehoidot parantavat vastustuskykyä ja tehostavat aineenvaihduntaa ja ovat avuksi jopa monien sairauksien hoidossa. Kasveja ja yrttejä voidaan käyttää sisäisesti nautittuna sekä ulkoisesti erilaisiin hauteisiin, voiteisiin ja jopa lääkinällisiin tarkoituksiin.

Niille vanhuksille, jotka eivät enää itse pääse liikkumaan luonnossa voidaan tuoda sisätiloihin kuvia luonnosta, luontofilmejä ja diashow'ta – rauhalliset, pitkään samassa kohteessa viipyilevät kuvat (esim. virtaava vesi, lumisade, aallot, lintujen touhut, kasvien kehittyminen.) Mahdollisuuksien mukaan metsästä haetuista tarvikkeista voidaan tehdä askarteluja ja muita motorisia taitoja vaativia töitä (pajut, risut, tuohi, varvut, kävyt) tai vain haistella silmät kiinni ja tunnistaa, mitä mikäkin on.

Metsäelementtien sisätiloihin tuominen herättää mielenkiintoa, esimerkiksi jos pöydälle laitetaan kuiva kelon oksa, oksaa käydään varmasti kokeilemassa ja tunnustelemassa. Näin voidaan palauttaa mieleen tunnekokemuksia sekä mielipaikkoja. Kokemuksen erilaiset aistimukset, kuten oman kehon liikkeet muistikokemuksessa, maaperä jalkapohjien alla, tuulen vire kasvoilla, hyönteisten äänet, kasvien tuoksu, valo ja lämpö iholla palautuvat konkreettisesti ja elävänä myös kehollisina tuntemuksina.

Ikäihmiset muistavat paljon erilaisia asioita omasta elämästään. He kertovat usein mielellään muistojaan ja kokemuksiaan ja samalla mieli virkistyy. Jos kuuntelevina osapuolina on myös nuorempia ihmisiä, niistä voi oppia ja ymmärtää miten ennen vanhaan on eletty ja koettu asioita. Tämä on perimän siirtoa uusille sukupolville parhaimmillaan.



### 3 PALVELUTUOTTEIDEN KEHITTÄMINEN

Ikäihmisille, kuten muillekin suomalaisille metsä on suuri elämysaitta ja siihen liittyy paitsi muistoja, niin varmasti myös toiveita päästä kokemaan siellä jotain erityistä. Ikääntyminen tuo tullessaan erilaisia rajoitteita; liikuntakyky, aistihavainnot, yleinen jaksaminen ja havainnoiminen voivat olla heikentyneitä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että halu kokea metsään liittyviä elämyksiä katoaisi, vaikka kyky hakea niitä oma-aloitteisesti olisi alentunut.

Olemme kaikki yksilöitä ja pidämme erilaisista asioista iästämme riippumatta - myös tyypilliset luonteenpiirteet harvoin katoavat johonkin tiettyyn ikään tullessa tai sairastuttaessa. Tätä moninaisuutta tulisi kunnioittaa ja tarjota erilaisia mahdollisuuksia erilaisille ikäihmisille. Kaikki vanhemmat ihmiset eivät ole kiinnostuneita runoista tai yhteislaulusta – on hyvä selvittää mitä vanhukset itse haluaisivat ammentaa luonnosta ja metsästä; tämän perusteella sitten voitaisiin suunnitella erilaisia retkiä sekä yhdessäoloa muidenkin, mahdollisesti eri-ikäisten kanssa.

Erä- ja luonto-opas sekä maaseutumatkailualan opiskelijat ideoivat kirjallisuuden ja ikäihmisten sekä asiantuntijoiden haastatteluiden pohjalta erilaisia elämyksellisiä palvelutuotteita, joiden avulla voitaisiin tuottaa ikäihmisille hyvinvointia metsästä (liite1).

Opiskelijoiden työskentelyn tuloksena syntyi hyvinkin erilaisia, eri-ikäisille ja – kuntoisille soveltuvia ideoita. Ne ovat myös toteutuskustannuksiltaan ja -tavoiltaan erilaisia. Osa toteutetaan ulko- ja osa sisätiloissa. Ideoista muutamia voidaan monistaa helposti ja toteuttaa pienin kustannuksin useita kertoja eri paikoissa. Joitakin ideoita vanhukset voivat toteuttaa yksin ilman ohjausta tai ryhmissä, osa vaatii osaavan ohjaajan.

Työtehoseuran tutkijat ja matkailualan opettajat arvioivat ideoita ja valitsivat niistä jatkotyöstettäväksi luontoaiheisen videon, tasapainotteluradan ja metsäluontohuoneen. Opiskelijat jatkavat ideoiden jatkotyöstämistä ja ideat muokataan palvelutuotteiksi ja toteutetaan käytännössä hoivakoti Syysviirussa Sammatissa vuoden 2014 aikana. Hoivakoti Syysviirun asukkaille on myös tekeillä kuntopolku ja sen suunnittelussa ja toteutuksessa tullaan hyödyntämään tämän selvityksen tuloksia.

#### 3.1 Ulos metsäluontoon

Paras vaihtoehto ikäihmisille saada hyvinvointia metsästä on päästä itse ulos metsäluontoon, pois sisätiloista joko jalkaisin, rollaattorilla, pyörätuolilla tai jopa autolla kuljettaen. Ihmisiä pitäisi viedä ulos luontoon niin kauan kuin mahdollista. Ikäihmisen täytyy antaa tuntee, että hän itse pystyy vielä liikkumaan, näkemään, kuulemaan, haistelemaan, maistelemaan, tuntemaan ja kokemaan luontoa.

Kauniit luonnonmaisemat ovat omiaan virkistämään ihmistä - käynti tällaisessa luontokohteessa esim. meren rannalla, kukkulan laella, lähteellä, kuusikossa, koivikossa, niityllä on elämys jo sinänsä, erityisesti mikäli sinne ei omin avuin enää pääse. Metsään pääseminen myös apuvälineiden ja avustajien kanssa on tärkeää - tällaisia paikkoja löytyy jo esim. luonnonpuistoista. Metsässä voidaan yhdessä katsella ja kuunnella sekä tarinoida omista luontokokemuksista (eläimet, kasvit, vuodenajan vaihtelut, sääilmiöt jne.) sekä kertoa luontoon liittyvistä taruista ja uskomuksista joko keskenään tai oppaan johdolla.

Jo pelkkä metsässä käveleminen edesauttaa tasapainoainin säilymistä, sehän on ensimmäinen, joka heikkenee jos kävellään ainoastaan tasaisella alustalla. Ikäihmisille sopiva turvallinen tasapainoharjoittelurata on helppo ja edullinen toteuttaa melkein minne hyvänsä missä pinnanmuodon vaihtelut ovat vähäisiä.





**Kuva 21. Pääsy metsäluontoon on monille voimaannuttava kokemus.**

### **3.2 Aistikokemukset**

Aistikokemuksia luonnosta voidaan tuoda myös sisätiloihin vanhusten luo, jolloin ideoita voidaan hyödyntää talvisin, huonolla säällä, silloin kun luonto on kaukana tai silloin kun ulkona liikkuminen on muutoin hankalaa.

Liikuntakyvytönkin henkilö tarvitsee ravintoa kaikille aisteille (näkö, maku, kuulo, haju, tunto). Luonnon ääniä voidaan kuunnella nauhalta (esim. lintujen ääniä, puiden huminaa, veden solinaa). Ikkunoista tai valokuvista voidaan katsella valoa ja kauneutta, auringonnousua ja laskua, kauniita maisemia, kasveja, vuodenaikojen vaihtelua, eläimiä ym. Erilaisia luonnonmateriaaleja voidaan tuoda sisälle. Haistellaan erilaisia tuoksuja, maistellaan luonnon antimia ja kosketellaan erilaisia materiaaleja (sammal, kuusen oksat, kävyt, puiden lehdet, kivet, marjat). Näin aktivoidaan muistia ja herätellään muistoja, samalla voidaan keskustella kunkin henkilökohtaisista luontokokemuksista.

Yksi mahdollisuus on tuoda metsäluonto vanhusten palvelutaloihin, sairaaloihin yms. rakentamalla sisätiloihin moniaistisuutta tukeva ”metsäluontohuone”, jossa on metsän kasvillisuutta ja luonnon materiaaleja sekä tulisija. Tällaisen tilan voivat vanukset ja mahdollisesti päiväkotilapset tai koululaiset suunnitella ja rakentaa yhdessä ohjaajan johdolla. Elämyshuone voisi olla myös siirrettävä välineistö, joka voidaan viedä eri paikkoihin.



**Kuva 22. Aistikokemuksia metsästä voidaan tuoda myös sisätiloihin.**

### 3.3 Virtuaaliset elämykset

Silloin kun vanhusten vieminen ulos ei ole mahdollista voidaan käyttää apuna esimerkiksi videotekniikkaa. Voidaan mm. kuvata luontoaiheisia videoita ja näyttää niitä vanhuksille, joko yhdelle ihmiselle kerrallaan, tai ryhmässä, jolloin kokemus on erilainen. Äänimaailma on tärkeässä roolissa ja videolta kuuluu esim. polun kulkijan askelten äänet, ohitettavat puiden oksat, linnut ym. Lopuksi keskustellaan ohjaajan kanssa elämyksestä; mitä ajatuksia ja tunteita tuli mieleen. Tämä idea on mahdollista toteuttaa eri vuodenaikoina sekä myös eri vuorokaudenaikoina, jolloin saadaan hyvinkin erilaisia elämyksiä.

Videon sijasta idea voidaan toteuttaa myös siten, että opas lähtee ulos web-kamera otella ja vanhukset saavat katsoa liikkuvaa kuvaa ja antaa oppaalle ohjeita kuulokkeisiin minne mennään ja mitä näytetään. Oppaalla on myös mikrofoni, millä pystyy kommunikoimaan asiakkaiden kanssa. Tähän voidaan yhdistää myös muiden aistien aktivoimista tuoksu-, maku- ja tuntoaistimuksilla.

Vanhuksille voidaan tarjota myös mahdollisuuksia katsella luontoaiheisia elokuvia, yhdessä ohjaajan kanssa keskustellen. Voidaan järjestää luontoiltoja, joissa luontoa tuntevat ohjaajat kertovat tarinoita luonnon ihmeistä, kuunnellaan lintujen ääniä jne. Palvelutaloissa voisi olla iso valkokangas tai jopa - 3 D elokuvateatteri, jossa olisi mahdollista katsella videoita luonnosta ja eläimistä. Ohjelmistossa voisi olla esillä neljä eri vuodenaikaa (kevät, kesä, syksy, talvi) ja neljä elementtiä (tuli, vesi, ilma/tuuli, maa).

Joillekin ikäihmisille voisi sopia esimerkiksi kuumailmapallolento ja mahdollisuus nähdä metsät ja maisemat uudesta perspektiivistä. Tai vaihtoehtona voisi olla myös pääsy kellunta-puvuilla veteen kellumaan ja saamaan uusia kokemuksia. Nämä elämykset voitaisiin myös toteuttaa virtuaalisesti.





**Kuva 23. Kuumailmapallolla puiden latvojen yläpuolelle.**

## 4 YHTEENVETO

Metsän merkitys terveyden ja hyvinvoinnin lähteenä ikäihmisille on tunnistettu ja tutkimuksin todennettu. Lähellä sijaitseva luonto houkuttelee ulkoilemaan ja liikkumaan. Metsässä liikkuminen koetaan elvyttävänä ja rentouttavana. Ulkoilu ylläpitää ikääntyvien toimintakykyä sekä yhteyttä ympäristöön ja luontokokemukset parantavat elämänlaatua. Metsäympäristö aktivoi muistitoimintoja sekä lisää fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja. Metsässä liikkuminen parantaa fyysistä kuntoa, lihasvoimaa ja tasapainoa sekä auttaa painonhallinnassa. Ikäihmiset kokevat luonnon rauhoittavana ja mielialaa kohottavana. Luontokokemukset rauhoittavat, poistavat stressiä, parantavat tarkkaavaisuutta sekä auttavat elpymään ja virkistymään. Metsä tuottaa positiivisia tunteita ja lisää psyykkistä hyvinvointia.

Jokamiehenoikeus antaa jokaiselle mahdollisuuden mennä metsään. Metsäluontoa voi kokea eri aistien avulla, katselemalla, kuuntelemalla, tunnustelemalla, haistelemalla ja maistelemalla. Metsäkokemukseen kuuluvat elämykset joko yksin tai yhdessä. Yhdessä tekeminen metsässä lisää sosiaalista hyvinvointia. Metsästä saatu hyvänolon tunne saa ihmisen haakeutumaan metsään uudelleen. Metsä luo olosuhteet virkistäytymiselle olemisen ja tekemisen kautta.

Eri-ikäisten ihmisten yhdessäolo on vähentynyt. Metsä on kuitenkin kohde, joka kiinnostaa ihmisiä iästä riippumatta. Nykyään esim. vanhusten palvelutaloja rakennetaan lasten päiväkotien lähetyville, jotta samassa pihapiirissä oleskelevat eri-ikäiset voivat seurata toistensa toimia sekä järjestää yhteistä toimintaa esim. metsäretkiä. Sekä lapset että vanhuksat saavat iloa ja virkistymistä kohtaamisista. Yhteinen arki myös tuo elämän eri vaiheet konkreettisesti esiin ja luontevaksi osaksi elämää.

Ikäihmiset hakevat laadukkaita palveluita, esimerkiksi luonnonmukaisten ympäristöjen ja maisemien kautta saatavia elämyksiä. Esteettömyys on tulevaisuudessa otettava huomioon enenevässä määrin palveluita suunniteltaessa ja niitä toteutettaessa.

Suomessa on runsaasti metsiä, joiden mahdollisuuksia matkailussa ja hyvinvoinnin edistämässä ei ole hyödynnetty riittävästi. Ikäihmisille suunnattujen luontomatkailupalvelujen kehittymistä edistävät esimerkiksi esteettömät, opastetut ulkoilureitit ja muut palvelut.

Hyvä esimerkki ikäihmisille suunnitellusta metsäpolusta on Maunulan kuntopolku, jonka suunnittelussa on kiinnitetty huomiota esteettömyyteen, turvallisuuteen, viihtyisyyteen ja kunnossapitoon. Myös Viikissä sijaitseva Puumerkkipolku on hyvä esimerkki esteettömäksi rakennetusta, helppokulkuisesta luontopolusta. Ikaalisten kylpylän yhteyteen rakennettu Voimametsä soveltuu hyväkuntoisille ikäihmisille. Voimapolun varrella on elpymistä edistäviä harjoitteita, jotka perustuvat tutkimustietoon. Esimerkkejä harjoitteista ovat tunnustelu (havainnoidaan luontoa tunnustelemalla), mielipaikkakeskustelu (keskustellaan ja muistellaan) ja mielialan tunnistaminen (katsellaan, kuunnellaan, muistellaan ja keskustellaan). Tämän tyyppisiä harjoitteita voidaan toteuttaa ikäihmisille suunniteltujen kuntopolkujen yhteydessä, mutta niitä voidaan soveltaa myös sisätiloissa.

Sekä haastatellut ikäihmiset että asiantuntijat pitivät tärkeänä ikääntyneiden pääsyä ulos luontoon ja metsään aina kun mahdollista. Lähimetsät ja esteettömät reitit edesauttavat omatoimista ulkoilua. Maiseman katselu, luonnossa oleskelu, lintulaudan ym. pihapiirin ja metsän tarkkailu tuovat mielihyvää. Metsä on täynnä erilaisia aistimuksia, tuoksua, makuja, tunteita ja äänimaailmaa, jotka mahdollistavat metsäkokemusten tuomisen myös sisätiloihin niille vanhuksille, jotka eivät enää itse pääse liikkumaan metsässä.

TTS:n Erä- ja luonto-opas sekä Maaseutumatkailualan opiskelijat ideoivat kirjallisuuden ja ikäihmisten sekä asiantuntijoiden haastatteluiden pohjalta erilaisia elämyksellisiä palvelutuotteita, joiden avulla voidaan tuottaa eri-ikäisille ja -kuntoisille vanhuksille hyvinvointia metsästä. Ideat voitiin jakaa kolmeen ryhmään: Ulos metsäluontoon, aistikokemukset ja virtuaaliset elämykset. Työtehoseuran tutkijat ja matkailualan opettajat arvioivat ideoita ja va-



litsivat niistä jatkotyöstettäviksi luontoaiheisen videon, tasapainotteluradan ja metsäluontohuoneen. Opiskelijat jatkavat ideoiden jatkotyöstämistä ja ideat muokataan palvelutuotteiksi ja toteutetaan käytännössä hoivakoti Syysviirussa Sammatissa vuoden 2014 aikana. Hoivakoti Syysviirun asukkaille on myös tekeillä kuntopolku ja sen suunnittelussa ja toteutuksessa tullaan hyödyntämään tämän selvityksen tuloksia.

Tulevaisuudessa ikääntyneiden määrä väestöstä kasvaa edelleen ja kotona pidempään asuminen yleistyy. Liikunnan ja luonnon vaikutus ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämisessä sekä psyykkisessä hyvinvoinnissa on lukuisten tutkimusten ja tämänkin selvityksen yhteydessä tehtyjen haastatteluiden perusteella merkittävä. On tärkeää hyödyntää lähimetsiä, suunnitella kuntopolkuja ja lähiliikuntapaikkoja, siten että mahdollisimman monet, myös heikkokuntoisemmat ikääntyneet, pystyvät niitä käyttämään ja hyötymään niistä. Vuodepotilaille on syytä saada ikkunanäkymä luontoon ja mahdollisuus havainnoida luonnonilmiöitä. Niille vanhuksille, jotka eivät enää itse pääse liikkumaan luonnossa voidaan luontoa tuoda sisätiloihin multisensorisin keinoin.

Metsäluontoa voi hyödyntää monin tavoin vanhusten arjessa, hoidossa, kuntoutuksessa, hyvinvoinnissa ja virkistyksessä - onhan se meille toistaiseksi vielä ilmainen nautinnon ja rauhoittumisen lähde.

# LÄHTEET

- Alhonen, J. 2013. Luontomatkailupalvelun moniaistinen asiakaskokemus. Laurea ammattikorkeakoulu, Hotelli- ja ravintola-alan liikkeenjohdon koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Leppävaara. [Viitattu 6.11.2013] Saatavissa: [http://www.multisensorisuus.fi/sites/all/files/Alhonen\\_Jenna.pdf](http://www.multisensorisuus.fi/sites/all/files/Alhonen_Jenna.pdf)
- Alto, T. & Keskinen L. 2012. Sosiaalinen luontokuntoutus – Luontopolku venäläisten ikääntyvien aikuisten muistikuntoutuksen apuna. Diakonia ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Helsinki. [Viitattu 3.10.2013] Saatavissa: [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/39767/alto\\_tatiana.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/39767/alto_tatiana.pdf?sequence=1)
- Amos Anderson. 2013. Metsäretki. [Viitattu 12.12.2013] Saatavissa: <http://www.amosanderson.fi/html/index.php/exhibitions/current/142>
- Anon. 2012. Kansallinen metsäohjelma: Metsät parantavat elämänlaatua. [Viitattu 24.4.2013] Saatavissa: [http://suomenlatu-fi-bin.directo.fi/@Bin/8b168d247b363c6f3103c69bb1c223da/1362564718/application/pdf/3325701/Mets%C3%A4t%20parantavat%20el%C3%A4m%C3%A4nlaatua\\_final.pdf](http://suomenlatu-fi-bin.directo.fi/@Bin/8b168d247b363c6f3103c69bb1c223da/1362564718/application/pdf/3325701/Mets%C3%A4t%20parantavat%20el%C3%A4m%C3%A4nlaatua_final.pdf)
- Barton, J. & Pretty, J. 2010. What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi –Study Analysis. Environmental science & technology 44: 3947-3955.
- Bengtson, A. 2003. Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade. Statens Folkhälsoinstitut. Saatavissa: <http://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12210/r2003-60-utemiljons-betydelse.pdf>
- Haarala, A. & Partanen, J. 2010. Palvelukonseptin kehittäminen – Metsäterapia. Laurea-ammattikorkeakoulu, Palvelujen tuottaminen ja johtaminen. Opinnäytetyö. Leppävaara. [Viitattu 15.10.2013] Saatavissa: [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/25609/Partanen\\_%20Jenna\\_%20Haarala\\_%20Arno.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/25609/Partanen_%20Jenna_%20Haarala_%20Arno.pdf?sequence=1)
- Hanski, I., von Hertzen, L., Fyhrquist, N., Koskinen, K., Torppa, K., Laatikainen, T., Karisola, P., Auvinen, P., Paulin, L., Mäkelä, M. J., Vartiainen, E., Kosunen T. U., Alenius, H. & Haahela, T. 2012. Environmental biodiversity, human microbiota, and allergy are interrelated. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 21:8334-8339.
- Hartig, T., Evans, G.W., Jamner, L.D., Davis, D.S & Gärling, T. 2003. Tracking restoration in natural and urban field settings. Journal of Environmental Psychology, 23 (2). Saatavissa: [http://socialecology.uci.edu/depart/research/cihs/articles/2003\\_JEnvirPsy.pdf](http://socialecology.uci.edu/depart/research/cihs/articles/2003_JEnvirPsy.pdf)
- Helsingin kaupunki. 2012. Rakennusvirasto. Puumerkki – luontopolku Kivinokassa. [Viitattu 13.5.2013] Saatavissa: [http://www.hel.fi/wps/portal/Rakennusvirasto/Viheralueet?url=Hki:path:/hkr/fi/Viheralueet/Mets\\_t+ja+muut+viheralueet/Luontopolu/Puumerkki&current=true](http://www.hel.fi/wps/portal/Rakennusvirasto/Viheralueet?url=Hki:path:/hkr/fi/Viheralueet/Mets_t+ja+muut+viheralueet/Luontopolu/Puumerkki&current=true)
- Hämeen ammattikorkeakoulu. 2013. Multisensorinen elämystila. [Viitattu 4.12.2013] Saatavissa: [http://portal.hamk.fi/portal/page/portal/HAMK/Yleisopalvelut/Hyvinvoimalla/Palvelutarjonta/Multisensorinen\\_elamystila](http://portal.hamk.fi/portal/page/portal/HAMK/Yleisopalvelut/Hyvinvoimalla/Palvelutarjonta/Multisensorinen_elamystila)
- Ikäinstituutti. 2013. Varttuneiden lähiliikuntapaikat. [Viitattu 24.4.2013] Saatavissa: <http://www.varttuneidenlahiliikuntapaikat.fi/esimerkkikohteet/kotimaiset+esimerkkikohteet/>

- Invalidiiliitto 2013. Esteettömyyskeskus ESKE. Maunulan kuntopolku. [Viitattu 24.4.2013]  
 Saatavissa: [http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/luontoliikunta/maunulan\\_kuntopolku/](http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/luontoliikunta/maunulan_kuntopolku/)
- Kanninen, K. 2010. Metsä terveyden ja hyvinvoinnin lähteenä. 15.5.2010 Metsäseminaari "Enemmän irti metsästä". Metla. [Viitattu 23.4.2013] Saatavissa: [http://www.nettilaituri.fi/fi/miseva/liitteet/kansio/kanninen\\_metsaseminaari.pdf](http://www.nettilaituri.fi/fi/miseva/liitteet/kansio/kanninen_metsaseminaari.pdf)
- Kinnunen, M. 2012. Moniaistisuus ikäihmisen kokemana. Tilasuunnitelma seniorikoti ESKOon. Lahden ammattikorkeakoulu. Muotoilu- ja taideinstituutti, sisustusarkkitehtuuri. Ylempi ammattikorkeakoulututkinto opinnäytetyö. Lahti. [Viitattu 15.10.2013]. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/40300>
- Korhonen, A., Liski-Markkanen, S. & Roos, I. 2011a. Green Care – Vihreä hoiva maaseudulla. Taustaselvityksen yhteenvetoraportti. TTS:n julkaisuja 408. [Viitattu 22.4.2013] Saatavissa: [http://www.tts.fi/images/stories/tts\\_julkaisut/tj408.pdf](http://www.tts.fi/images/stories/tts_julkaisut/tj408.pdf)
- Korhonen, A., Liski-Markkanen, S. & Roos, I. 2011b. Green Caren toimintamallit. TTS:n julkaisuja 410. [Viitattu 24.4.2013] Saatavissa: [http://www.tts.fi/images/stories/tts\\_julkaisut/tj410.pdf](http://www.tts.fi/images/stories/tts_julkaisut/tj410.pdf)
- Korhonen, A., Liski-Markkanen, S., Nikander, K. & Roos, I. 2011c. Green Care – Vihreä hoiva maaseudulla. Kyselyiden ja haastatteluiden yhteenvetoraportti. TTS:n julkaisuja 413. [Viitattu 24.4.2013] Saatavissa: [http://www.tts.fi/images/stories/tts\\_julkaisut/tj413.pdf](http://www.tts.fi/images/stories/tts_julkaisut/tj413.pdf)
- Lautala, H. 2008. Aistiälymysten metsä – hyvinvointimatka- ja luontotutkimuksen suunnittelu. Lahden ammattikorkeakoulu. Matkailun koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 14.10.2013], Saatavissa: <http://theseus17-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/11505/2008-07-22-27.pdf?sequence=1>
- Li, Q. 2010. Effect of forest bathing trips on human immune function. Environ Health Prev Med. 2010 January; 15(1): 9–17. Saatavissa: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2793341/>
- Metla. 2011a. Luonnosta terveyttä. Metsätutkimuksen ja lääketieteen yhteistyöllä luodaan uusia mahdollisuuksia terveyden edistämiseksi ja elinkeinoelämälle. Tiedote. Viitattu 14.10.2013], Saatavissa: <http://www.metla.fi/tiedotteet/2011/2011-05-26-luonnosta-terveytta.htm>
- Metla. 2011b. Mikä on voimapolku? [Viitattu 24.4.2013] Saatavissa: <http://www.metla.fi/uutiskirje/hyv/2011-02/uutinen-3.html>
- Metla. 2013. Metsästä hyvinvointia (HYV) 2008-2013. Parasta mennä metsään! [Viitattu 14.10.2013], Saatavissa: <http://www.metla.fi/ohjelma/hyv/>
- Metsähallitus. 2012. Esteettömät kohteet. [Viitattu 25.4.2013] Saatavissa: <http://www.luontoon.fi/retkikohteet/hae/esteeton/Sivut/Default.aspx>
- Metsähallitus. 2013a. Kansallispuistot. [Viitattu 25.4.2013] Saatavissa: <http://www.luontoon.fi/retkikohteet/kansallispuistot/Sivut/Default.aspx>
- Metsähallitus. 2013b. Maahisen kierros – pyörätuolilla luontoon. [Viitattu 16.10.2013] Saatavissa: <http://www.haltia.com/retkelle-suomen-luontoon/haltian-laehiluonto/maahisenkierros/>
- Mäntylä, H., Kuusela, M., Kivilehto, S., Korhonen, A., Marjomaa, T., Liski-Markkanen, S., Vainikainen, T., Rappe, E., Jussila, T. & Kuittinen, M. 2012. Asukaslähtöistä senioriasumista. Ikäihmisen hyvinvointiin tähtäävä poikkitieteellinen tutkimushanke. TTS:n julkaisuja 414. [Viitattu 18.10.2013] Saatavissa: [http://www.tts.fi/images/stories/tts\\_julkaisut/tj416.pdf](http://www.tts.fi/images/stories/tts_julkaisut/tj416.pdf)

- Näkövammaisten keskusliitto. 2013. Luontopolku puumerkki. [Viitattu 25.4.2013]  
 Saatavissa:<http://www.nkl.fi/fi/etusivu/esteettomyysratkaisut/ymparisto/luontopolku>
- Park, B.J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Morikawa, T., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. 2009. Physiological Effects of Forest Recreation in a Young Conifer Forest in Hinokage Town, Japan. *Silva Fennica* 43(2):291-301. [Viitattu 16.10.2013] Saatavissa:  
<http://www.metla.fi/silvafennica/full/sf43/sf432291.pdf>
- Pirkkala. 2013. [Viitattu 25.4.2013] Saatavissa:  
[http://www.pirkkala.fi/terveys\\_ja\\_hyvinvointi/vanhusten\\_palvelut/ymparivuorokautinen-hoito-vanhus/vanhustyon-keskus-pirkankoivu/mielekas-elama-projekti/](http://www.pirkkala.fi/terveys_ja_hyvinvointi/vanhusten_palvelut/ymparivuorokautinen-hoito-vanhus/vanhustyon-keskus-pirkankoivu/mielekas-elama-projekti/)
- Rappe, E. 2005. The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. University of Helsinki, Faculty of Agriculture and Forestry, Department of Applied Biology.
- Rappe, E., Kivelä, S.-L. ja Rita, H. 2006. The effect of visiting outdoors green environment on self rated health among the elderly in long-term care. *HortTechnology* 16(1): 55- 59.
- Raitio, H. 2005. Metsät, puut, ihmisen terveys ja hyvinvointi. Päättäjien 20. Metsäakatemia. [Viitattu 24.9.2013]  
 Saatavissa:[http://www.smy.fi/smy/Materiaalitdeve.nsf/allbyid/C3FCC97347FA73A2C22570AE00310990/\\$file/PMA20-HannuRaitio.pdf](http://www.smy.fi/smy/Materiaalitdeve.nsf/allbyid/C3FCC97347FA73A2C22570AE00310990/$file/PMA20-HannuRaitio.pdf)
- Ryttilä, T. & Antila, E. 2009. Metsäalan kilpailukyvyyn ja vetovoimaisuuden parantaminen. Päättäjien 27. Metsäakatemian työpajojen yhteenveto. [Viitattu 24.9.2013] Saatavissa:  
[http://www.smy.fi/smy/Materiaalitdeve.nsf/allbyid-PMA/5725B9FFF5B93852C225765700254188/\\$file/PMA27-Ty%C3%B6paja\\_yhteenveto.pdf](http://www.smy.fi/smy/Materiaalitdeve.nsf/allbyid-PMA/5725B9FFF5B93852C225765700254188/$file/PMA27-Ty%C3%B6paja_yhteenveto.pdf)
- Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat, eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma.
- Sikkilä, L. 2009. Psyykkistä hyvinvointia metsästä – Metsäkokemus työuupumuksen hoitokeinona. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Metsätalouden koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 17.10.2013] Saatavissa:  
[https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/26126/Sikkil%C3%A4\\_Leena.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/26126/Sikkil%C3%A4_Leena.pdf?sequence=1)
- Tuomela, M. 2012. Elvyttävä elämyspuutarha – Viherympäristöstä hyvinvointia vanhuksille. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 18.10.2013] Saatavissa:  
[http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/44352/Tuomela\\_Minna.pdf?sequence=1](http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/44352/Tuomela_Minna.pdf?sequence=1)
- Tyrväinen, L. 2008. Metsät terveyden ja hyvinvoinnin lähteenä. [Viitattu 22.4.2013]  
 Saatavissa:[http://www.smy.fi/smy/Materiaalitdeve.nsf/allbyid/A885BB9500B25703C22574E10044DBA9/\\$file/PMA25-LiisaTyrv%C3%A4inen.pdf](http://www.smy.fi/smy/Materiaalitdeve.nsf/allbyid/A885BB9500B25703C22574E10044DBA9/$file/PMA25-LiisaTyrv%C3%A4inen.pdf)
- Tyrväinen, L. & Tuulentie, S. (toim.). 2007. Luontomatkailu, metsät ja hyvinvointi. Metla työraportteja 52. [Viitattu 23.4.2013]  
 Saatavissa:<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052.htm>
- Vattulainen, K., Sarjala T., Savonen E.-M. & Korpela, K. 2011. Elpymiskokemuksia metsästä – Voimapolun käyttäjäkysely. [Viitattu 24.4.2013]  
 Saatavissa:<http://www.metla.eu/julkaisut/workingpapers/2011/mwp204.pdf>

## Haastattelut

28.5.2013 Leena Hiltunen, Metsähallitus

10.5.2013 Ikäihmisen ryhmähaastattelut, litti



**Sähköpostit**

17.11.2013 Suvi Saarinen, Puuristella

18.11.2013 Eira-Maija Savonen, Metla

18.11.2013 Kirsi Salonen, Psykologipalvelut Hyvänmielen Tila

# LIITE I. PALVELUTUOTEIDEOITA – MITEN METSÄ TUOTTAA HYVINVOINTIA ERIKUNTOISILLE JA TOIMINTAKYKYISILLE VANHUKSILLE

## Ulos metsäluontoon

### Idea 1:

#### ULOS PIHALLE:

Ylös, ulos ja lenkille ken kynnelle kykenee ja luontoon. Ikäihmisen täytyy antaa tuntee, että hän itse pystyy vielä kävelemään, näkemään ja haistelemaan. Jos mahdollista, rakennetaan mahdollisimman villi puistoalue polkuineen (haketta), lähteineen. Siinä olisi niitty, missä perhoset lentää, lintubongausmahdollisuus, lintuallas, lintujen syöttöpaikka, missä ikäihmiset (jopa pyörätuolipotilaat) voisivat itse syöttää lintuja ja ruokkia oravia. Lähteen lähellä olisi lepopaikka, puistonpenkki ja niitä olisi auringonlaskun ja -nousun suuntaan. Puistossa olisi hyönteishotelli, kesäisin riipputuoleja, kukkia ja mansikoita, joita vanhukset voisivat itse hoitaa. Siellä olisi myös grillikota, jonka luona voisi sytyttää nuotiota ja tehdä sytykkeitä. Kaikki tapahtuisi valvotusti. Pyörätuolipotilaat tietysti tarvitsevat hoitajan. Ihanteellista olisi, kun ikäihmiset voisivat kävellä suoraan luontoon. Hoivakoti voisi olla sellainen, jossa olisi yhdessä ikäihmiset, lapset (sjiaskotina) ja eläimet (hevokset, lampaat, kanat, koira, kissa). Hoivakodin pihalla voisi järjestää hevosvankkuriajelua mummeille ja vaareille.

### Idea 2:

#### ULOS METSÄÄN:

Kauniit luonnonmaisemat ovat omiaan elähdyttämään ihmistä - käynti tällaisessa luontokohteessa esim. meren rannalla, kukkulan laella, lähteellä, kuusikossa, koivikossa, niityllä jne. on elämys jo sinänsä, mikäli sinne ei omin avuin enää pääse. Kunnolliset pitkospuut siis metsään missä voi kulkea myös pyörätuolilla avustajan kera. Metsään meneminen vaikka sitten rullaattorin tai pyörätuolin kanssa olisi ihanteellinen ratkaisu - tällaisia paikkoja löytyy varmasti esim. luonnonpuistojen parkkialueiden liepeiltä. Siellä voitaisiin yhdessä kuunnella luonnon ääniä ja tarinoida omista luontokokemuksista sekä kertoa luontoon liittyvistä taruista ja uskomuksista. Tarinapajaa voisi sitten jatkaa tekemällä niistä jonkinlaisen koosteen ja esittämällä sen yhteisissä iltamissa, joihin voisi kutsua esim. päiväkotilapsia kylään omine tarinoineen. Käynteihin näissä erilaisissa paikoissa voisi rinnastaa vaikka koululaisten luokkaretken ja yhteisen piknikin. Koiria voisi myös käyttää oppaina luonnossa - niistä olisi seuraa ja ne toisivat turvaa sekä elävyyttä metsäretkelle. Tärkeää on varmaan tässäkin asiassa olla tuputtamatta mitään niille jotka eivät todellakaan halua osallistua metsäretkelle tai muihin metsäisiin elämyksiin.

### Idea 3:

#### BUSSIRETKET NÄKÖALAPAIKOILLE:

Ajatuksena on päästä pois sisätiloista, pois pääsy neljän seinän sisältä maaseutu- tai metsämaisemiin autolla retkeillen, pieniä patikkaretkiäkin tasamaalla kunnan mukaan.

### Idea 4:

#### NUOTIORETKI:

Järjestetään nuotioretki hoitokodin pihaan nuotiopaikalle tai jos kunto sallii niin bussilla retki suoraan ulkoilualueen nuotiopaikalle: nuotiokahvit ja ruokailua tulen äärellä, luonto-oppaat tarinoimassa luonnosta jututtaen osallistujia luontoteemoista (eläimet, kasvit, vuodenajan vaihtelut, luonnontilaisten alueiden muuttuminen jne.).

**Idea 5:****TASAPAINOTTELURATA:**

Ikäihmisille sopiva turvallinen tasapainoharjoitteluradan voi helposti ja edullisestikin toteuttaa melkein minne hyvänsä, missä pinnanmuodon vaihtelut ovat vähäisiä. Jo pelkkä polulla käveleminen edesauttaa tuon niin tärkeän tasapainoaistin säilymistä - sehän on ensimmäinen, joka surkastuu jos kävelemme ainoastaan tasaisella alustalla. Tämän ”kuntoradan” yhteyteen voisi kytkeä myös metsägolfradan - sehän on sijoitettavissa myös todella helppoon maastoon! Päälle kunnon nokipannukahvit ja vaikkapa metsätanssit!

## Aistikokemukset

**Idea 6:****PALAPELI:**

Idea sisältää Metsän puu -palapelin (erilaisia sellaisia), jotka on tehty esim. tukkipuun poikkeileikatusta siivusta tai muusta metsän käsittelemättömästä puutavarasta. Yksinkertaisia, mutta puhuttelevia. Tässä ideassa saadaan kosketus puumateriaaliin (paloja pidellään ja käännettään käsissä) ja tehtävässä yhdistyy luonto, taide, käden ja hahmottamisen taito ja lapsuus. Tehtävä on meditatiivinen, ei suorittava. Tätä voi tehdä myös yhdessä toisten kanssa jos haluaa. Ja jutella samalla, muistoja ja ajatuksia puuhun ja käsityöhön liittyen tai mitä nyt mieleen tulee. Tai olla vain hiljaa.

Tässä metodissa pitää kuunnella ihmistä itseään, mitä kukin haluaa. Ei suorittamista. Pitää kuitenkin vähän houkutella, jos on ennakkoluuloja esteinä tai pelkoja. On siis eräänlainen luontoterapeuttinen metodi sisätiloissa. Idea sisältää kaikenlaisten luonnonmateriaalien (puut, kivet, kasvit) koskettelun, käsissä pitämisen ja haistelemisen. Idea sopii niin kuulo- ja näkövammaisille kuin kaikenikäisillekin.

Tässä ideassa on ajateltu lähinnä vanhuksia, jotka eivät pääse itse enää liikkumaan luonnossa ainakaan kovin usein tai ei ollenkaan, mutta idea sopii jopa vuodepotilaalle. Idea voitaisiin käyttää palvelutaloissa ja kodeissa ja sairaaloissa. Ihmisiä pitäisi viedä ulos luontoon niin kauan kuin mahdollista, mutta esim. talvella parempikuntoisemmatkin ihmiset saivat elämyksiä näin.

Kuva- ym. materiaalin tekijöiksi on syytä palkata taiteilijoita tai muita alan hallitsevia ihmisiä. Materiaalin täytyy olla laadukasta, lopputuloksen taso on tärkein. Samalla tämän kaltaiset projektit voisivat työllistää alan taiteilijoita.

**Idea 7:****SAMMALVUOTEELLA METSÄN ÄÄNIÄ KUUNNELLEN:**

Idea sisältää sammalpedin, jossa on oikeista rahkasammalista tehty peti, ”patja” jolla maataan. Katossa on valokuva, jossa puiden rungot ja oksat ja taivas näkyvät niin kuin makaisi sammalvuoteella metsässä (hifi-versiossa ihan video katossa). Silmät voi elämymatkan aikana laittaa kiinni, jos haluaa. Metsän äänet kuuluvat kaiuttimista tai kuulokkeista (tuuli, linnut, rapinat ja kahinat, syksyllä putoavien lehtien rapsahdukset). Elämymatkailija voisi myös valita vuodenajan minne haluaa. Elämymatkan kesto on noin 15 minuuttia tai pidempään, jos siltä tuntuu. Sammalpedillä rentoutumisen jälkeen hiljaisuutta tai keskustelua, jos haluaa. Idea sisältää kaikenlaisten luonnonmateriaalien (puut, kivet, kasvit) koskettelun, käsissä pitämisen ja haistelemisen. Idea sopii niin kuulo- ja näkövammaisille kuin kaikenikäisillekin.

Elämymyhuone voisi olla siirrettävä, esim. verhoilla eristetty tai sitten välineistö, joka voidaan viedä vanhuksen omaan huoneeseen/asuntoon.

Mennä metsään elämymatkassa ajatuksena on kohdata itsensä, muistonsa. Tai vain rentoutua ja unohtaa tai muistaa... Tässä metodissa pitää kuunnella ihmistä itseään, mitä kukin haluaa. Ei suorittamista. Pitää kuitenkin vähän houkutella, jos on ennakkoluuloja esteinä

tai pelkoja. Elämymatka edellyttää ohjaajaa, joka kykenee myös ”jälkihoitokeskusteluun”. On siis eräänlainen luontoterapeuttinen metodi sisätiloissa.

Tässä ideassa on ajateltu lähinnä vanhuksia, jotka eivät pääse itse enää liikkumaan luonnossa ainakaan kovin usein tai ei ollenkaan, mutta idea sopii jopa vuodepotilaalle. Idea voitaisiin käyttää palvelutaloissa ja kodeissa ja sairaaloissa. Ihmisiä pitäisi viedä ulos luontoon niin kauan kuin mahdollista, mutta esim. talvella parempikuntoisemmatkin ihmiset saisivat elämyksiä näin.

#### **Idea 8:**

##### **LUONNONMATERIAALIT SISÄTILOIHIN / METSÄLUONTOHUONE:**

Videomateriaalit metsäretkistä voivat toki olla antoisia, mutta ikä-ihmiset todennäköisesti kaipaavat enemmän jotain konkreettisempaa ja läheisempää tekemistä. Yksi mahdollisuus on tuoda metsäluonto vanhusten palvelutaloon yms. rakentamalla sinne ”metsähuone”. Metsähuonetta voisivat rakentaa vanhukset ja mahdollisesti lapset yhteistuumiin. Kaikki arjen tekemisen lomaan ujutettu tekeminen tuntuu myös hyvältä idealta.

Havuja, varpuja, sammalia, saniaisia, puiden oksia, kukkia - erilaisia tuoksuja- tuulikelloja (voidaan helposti saada kilisemään tuulettimella), metsäisiä askartelutarvikkeita tuodaan metsähuoneeseen. Pienimuotoisesti kuka tahansa voi toteuttaa ja soveltaa ideoita, kuten luonnonmateriaalien tuomista sisätiloihin terapeuttisessa mielessä. Kannettavissa laatikoissa voidaan tuoda esim. sisälle pieniä luonnon puita, varpuja, jne. Tehdään teemaviikkoja erilaisista aiheista kuten ”meri”, ”metsäpäivä”, ”pelto”, ”yö”, jne. Teemoissa on vahvasti mukana luontoäänet ja luontoelementit (kivet, havut, varvut, kaisla), auringonvalo auringon noustessa, jne. Marjojen ”poiminta” sisälle tuoduista puskista tai ahomansikoiden syöminen heinänkorteen pujotettuna voisi olla mieluista elämys.

Hoitokodissa voi olla luontohuone, jossa kasvaa paljon viherkasveja. Luontohuoneessa voisi olla akvaario, vesiputous, lintuhäkki (oikeita lintuja), takka tai kamiina. Luontohuoneessa voisi elää kissa, koira, kani jne.

#### **Idea 9:**

##### **AISTIKOKEMUKSIA:**

Tuodaan sisätiloihin aistikokemuksia luonnosta: miltä tuntuu, kun on jalat/kädet hiekassa, sammaleissa, kuusen oksia, puiden lehtiä, kiviä (joita on vadissa), samalla tuoksuja. Aistikokemusta voi lisätä peittämällä silmät. Luonnon ääniä kuuluu nauhalta (esim. lintujen, hyönteisten). Keskustellaan asiakkaan henkilökohtaisista kokemuksista luonnosta ja niiden mukaan, esim. käytetään luonnon yrttejä teehen tai ruoanlaittoon, perataan sieniä, keitetään pannukahvia, tehdään kukka- tai vaahteranlehtiseppele. Jos vanhus pystyy liikkumaan ulos (myös pyörätuolilla), on luonto yleensä lähellä ja saavutettavissa menemällä autolla puistoon tai metsän reunaan tai hyvälle paikalle katsomaan muuttolintujen kulkua, kuulemaan linnunlaulua ja bongaamaan lintuja.

#### **Idea10:**

##### **LUONTOA KÄSIN KOSKETELLEN:**

- metsästä kerätyistä varvuista, sammaleista, lehdistä, oksista, heinistä rakennetaan minimetsiä, asetelmia, luonnonhelma-maisemia, rakentaa paikkoja missä olisi hyvä liikkua tai levätä.

Juodaan päiväkahvit metsäisessä paikassa jonne on helppokulkuinen reitti. Samaan retkeen voi liittyä lintujen bongausta ja jos on majoitus järjestetty niin myös yöpyminen metsässä.

Hyvin toteutettu retki metsään saattaa saada ikäihmiselle ajatuksen ”ettei tässä vielä niin vanhoja ollakaan.”



**Idea11:****AISTIMATKA:**

Liikuntakyvytönkin henkilö tarvitsee ravintoa viidelle aistille (näkö, kuulo, haju, maku, tunto):

**silmät** - nähdään valoa ja kauneutta, auringonnousua ja laskua

**korvat** - kuullaan linnunlaulua tai puiden kuiskausta, veden solinaa

**nenä** - haistellaan kukan tuoksua, aromiterapia

**suu** – makujen maailmaa tunnustellaan sitruunamielissateen ja hunajan kanssa.

**kädet** - kosketellaan erilaisia materiaaleja.

ja muisto tulee jokaiselle omanlaisensa näistä.

**Idea 12:****METSÄTEATTERI:**

Tarinapajan pohjalta toteutettu metsäteatteri voisi olla monipuolinen tapa tuoda esille luonnon herättämiä tunteita - paremmin liikkumaan ja osallistumaan kykenevät voisivat välittää kokemuksiaan niille, jotka eivät päässeet ulos luontoon. Live- kuunnelman tekeminen tarinoista metsäisillä ääniefekteillä voisi myös olla antoisaa!

## Virtuaaliset elämykset

**Idea 13:****LUONTOAIHEINEN VIDEO:**

Idea sisältää polun metsään, joka päättyy esim. järven rannalle. Tämä polku kuvataan videolle käsivaralta polkua kulkiessa. Palvelutalossa tms. istutaan esim. huoneessa, joka saadaan pimennettyä mukavassa tuolissa ja katsotaan video (yksi ihminen kerrallaan, yksityinen elämys; tai ryhmässä, jolloin kokemukset ovat erilaiset). Äänimaailma on tärkeässä roolissa ja videolta kuuluu esim. polun kulkijan askelten äänet, ohitettavat puiden oksat, linnut ym. Lopuksi videolla tullaan rantaan ja tarjotaan raikasta vettä tai yrttiteetä katsojille. Lopuksi keskustellaan ohjaajan kanssa elämyksestä; mitä ajatuksia ja tunteita tuli mieleen. Idea sisältää myös kaikenlaisten luonnonmateriaalien (puut, kivet, kasvit) koskettelun, käsissä pitämisen ja haistelemisen. Idea sopii niin kuulo- ja näkövammaisille kuin kaikenikäisillekin.

Mennä metsään elämysmatkassa ajatuksena on kohdata itsensä, muistonsa. Tai vain rentoutua ja unohtaa tai muistaa... Tässä metodissa pitää kuunnella ihmistä itseään, mitä kukin haluaa. Ei suorittamista. Pitää kuitenkin vähän houkutella, jos on ennakkoluuloja esteinä tai pelkoja. Elämysmatka edellyttää ohjaajaa, joka kykenee myös ”jälkihoitokeskusteluun”. On siis eräänlainen luontoterapeuttinen metodi sisätiloissa.

Tässä ideassa on ajateltu lähinnä vanhuksia, jotka eivät pääse itse enää liikkumaan luonnossa ainakaan kovin usein tai ei ollenkaan, mutta idea sopii jopa vuodepotilaalle. Idea voitaisiin käyttää palvelutaloissa ja kodeissa ja sairaaloissa. Ihmisiä pitäisi viedä ulos luontoon niin kauan kuin mahdollista, mutta esim. talvella parempikuntoisemmatkin ihmiset saisivat elämyksiä näistä jutuista.

**Idea 14:****WEB-KAMERALLA SUORA YHTEYS LUONNOSTA IKÄIHMISIIN:**

Opas lähtee ulos web-kamera otsalla josta suora yhteys palvelutaloon, vanhuksat saavat katsoa liikkuvaa kuvaa ja antaa oppaalla ohjeita kuulokkeisiin minne mennään ja mitä näytetään. Siis mitä katsotaan ja koetaan. Mukaan voidaan liittää myös tuoksumailmaa. Oppaalla on myös mikrofoni, millä pystyy kommunikoimaan asiakkaiden kanssa.

**Idea 15:****LUONTOAIHEISET FILMIT, VIDEOT ISOLLA SCREENILLÄ:**

- Omavalintainen **“LUONTOFILMIMATKA”**: jokainen on jo ehkä lapsena nimennyt kohteita, joihin haluaisi matkustaa kerran elämässään, nyt tarjottaisiin mahdollisuus valita kohteita esitteleviä luontofilmejä. Luontofilmiksi katsottaisiin yhdessä luonto-oppaan kanssa keskustellen, eri kerroilla ja vuorolla nähtäisiin kunkin osallistujan oma luontolomakohte.
- Yleinen ohjattu **“LUONTOILTA”**, jossa luontoa tuntevat ohjaajat kertoisivat tarinaa luonnon ihmeistä, kuunneltaisiin lintujen ääniä, katseltaisiin videoita, monenlaista tietoa ja jaettaisiin.
- **VUODENAJAT JA NELJÄ ELEMENTTIÄ**
  - Iso valkokangas tai jopa 3 D- elokuvateatteri, jossa voi katsella videoita joka päivä luonnosta ja eläimistä. Elokuva ohjelmassa voisi olla esillä neljä vuodenaikaa (kevät, kesä, syksy, talvi) ja neljä elementtiä (tuli, vesi, ilma/tuuli, maa):
  - **tuli** - ikäihminen istuisi iltaa nuotion luona
  - **vesi** - oikea ääni, ikäihminen saisi kuunnella veden voimakasta sinfoniaa tai olla vesiputouksen lähellä
  - **tuuli** - myrskyn ujellus tai voimakas sade
  - **maa** - kukkaketo, niitty, sirkkojen laulu, lintujen laulu tai puiden ”laulu”

**Idea16:****KEINUTUOLISTA KUUMAILMAPALLOLENNOLLE:**

Ikäihmiset ovat henkilöinä erilaisia kuten me kaikki. Joku on vaan iloinen kun voi keinua kiikokutuolissa ja katsoa televisiota. Mutta joku voisi haluta vaikkapa kenties kuumailmapallolla taivaalle. Voi olla nimittäin monen ihmisen haave tuokin. Kuumailmapallolla voi nähdä metsän ja järvimaisemat uudesta perspektiivistä. Yrttiteetä voi nauttia sitten kotona ilmalennon jälkeen ja muistella nähtyjä maisemia.

**Idea17:****KELLUNTAPUVUILLA VETEEN KELLUMAAN:**

Ryhmä puetaan kellunta-/selviytymispukuihin, jotka pitävät vettä ja ovat lämpöisiä. Asiakkaat saavat kokea veden syleilyn ja painottomuuden metsälammilla tai erämaajärvillä, kuunnella luonnon ääniä jne. Sopii kaikille kohderyhmille. Myös liikuntarajoitteisille.