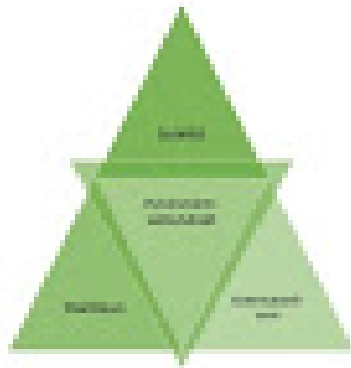


GC Hyvinvointivaikutukset



Green Care-toiminnassa luonto on tavoitteellisesti ihmisten hyvinvointia ylläpitävä ja edistävä elementti. Hyvinvointivaikutukset syntyvät käyttämällä luontoon perustuvia toimintatapoja. Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät mm. luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla. GC- toiminta sijoittuu usein luonnonympäristöön tai maatilalle, mutta luonnon elementtejä voidaan tuoda ja käyttää myös kaupunki- ja laitosympäristöissä.

Luontoa on käytetty perinteisesti hyvinvoinnin tukena sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden laitoksissa. Parantolat ja mielisairaalat sijoitettiin ennen luonnonkauniille paikoille ja maataloustyöt ja puutarhanhoito kuuluivat niiden sekä työlaitosten, vanhainkotien ja lastenkotien arkeen. Ensisijainen tavoite tuolloin oli elintarvikehuollon turvaaminen. Hyvinvointivaltion rakentumisen myötä nämä työtehtävät korvattiin laitoksissa terapialla. Nyt ajatus luontoon tukeutuvien menetelmien tietoisesta hyödyntämisestä on noussut uudelleen esiin. (Soini ym. 2011,320.)

Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu viime vuosikymmeninä ahkerasti monin eri menetelmin: kansanterveystietojen analysointi (mm väestötason tutkimuksia), asuinpaikkatietojen analysointi, fysiologisten reaktioiden mittaaminen (verenpainemittari, sykevaihtelut esim. älykellon avulla jne) ja haastattelututkimukset psykologisista vaikutuksista.

Eri tutkimusmenetelmien perusteella tuloksia on todettu mm.

-luontoympäristön vaikutukset terveydentilaan ovat suotuisammat kuin rakennetun ympäristön->lähellä luontoa sijaitsevalla asuinalueella sairastavuus on alhaisempi kuin kaupunkimaisessa ympäristössä

-asukkaat kokevat itsensä terveemmiksi kun ympärillä on paljon vihreää (pätee myös sisätiloihin)

-lapsilla on vähemmän ylipainoa, kun luonto on lähellä

-luonnonläheisen asuinympäristön on todettu parantavan toimintakykyä ja vähentävän kuolleisuutta

-metsäympäristön on todettu edistävän sydän- ja verenkiertoelimistön terveyttä

-ihmiset arvioivat tuntevansa 87 % vähemmän stressiä metsässä tai puistossa käynnin jälkeen

Luonnon hyvinvointivaikutusten taustalla on erilaisten vaikuttavuuselementtien moninaisuus ja niiden yhteenkietoutuminen. Näitä voivat olla esim. esteettiset elämykset, monipuoliset aistikokemukset, toiminnallisuus, mahdollisuus säädellä sosiaalista kanssakäymistä ja tilaan liittyvät kokemukset.

**MIKÄ TUKEE ASIAKKAAN KOKEMUSTA
HYVINVOINTIVAIKUTUKSISTA?**

-luontoympäristössä tai eläinten avulla tehtävä toiminta on aitoa ja todellista

-toimintaan keskittymistä auttaa konkreettinen tavoite, joka toteutuu ja palkitsee tekijänsä (esim. eläimen tyytyväisyys, puutarhaan istutetut kasvit)

-arkiset rutiinit lisäävät elämänhallintaa (esim. eläinten kanssa työskentely)

-eläimet ja luontoympäristö kannustavat omaehtoiseen toimintaan ja lisäävät vastuullisuutta

Hyvänä lähteenä ja lähteiden lähteenä toimii Green Care Finland ry:n nettisivut, joita ylläpidetään ja päivitetään koko ajan. Toinen hyvä kotimainen lähde on Theseus- tietokanta, josta löydät myös uusimmat aiheeseen liittyvät opinnäytetyö