



Hankesuunnitelma

20.5.2025

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue / Reetta Kyyrö

Terveyttä lähiluonnosta -hankesuunnitelma

Sisällys

1 Terveyttä lähiluonnosta -hankkeen lyhyt kuvaus.....	2
2 Rahoituksen hakija ja hankkeen toteuttajat	2
3 Hankkeen tausta ja tavoitteet.....	2
4 Hankkeen toteuttaminen ja aikataulu	4
5 Hakijoiden osaamisalueet ja verkostot	5
6 Vakiinnuttaminen ja jatko	5
7 Viestintä.....	5
8 Riskit ja varautumistoimenpiteet	6
9 Kustannusarvio ja rahoitussuunnitelma.....	6
10 Lähteet:	7

1 Terveyttä lähiluonnosta -hankkeen lyhyt kuvaus

Hankkeen tavoitteena on vakiinnuttaa luonnon terveyshyötyjen hyödyntäminen osana terveydenhuoltoa. Toimenpiteet ovat luontoreseptin käyttöönotto terveydenhuollon palveluissa ja siihen liittyvän palvelu- ja yhteistyömallin luominen alueen toimijoiden kesken sekä lähiluontokohteiden kehittäminen. Luontoresepti-palveluina tarjotaan asiakkaalle räätälöityjä vaihtoehtoja: yksilöllistä ohjausta sopivimman luontoaktiviteetin pariin, luonto-, eläin-, retkeily- tai viljelyharrastukseen tutustumista ja vaihteista sitoutumista sekä tietoisuuden lisäämisen kautta itseohjautuvaa luontoaktiviteettien hyödyntämistä arjessa kotona ja kodin lähistöllä. Hanke osoittaa, miten luonnon hyvinvointivaikutukset saavutetaan tiivistä rakennetussa kaupungissa ja millaisia terveysvaikutuksia luonnolla kaupungissa on. Odotettuja yksilövaikutuksia ovat psyykkisen hyvinvoinnin ja fyysisen aktiivisuuden sekä yhteisöllisyyden lisääntyminen. Kohderyhmänä ovat erityisesti työikäiset ja ikääntyneet.

2 Rahoituksen hakija ja hankkeen toteuttajat

Päätoteuttaja: Vantaan ja Keravan hyvinvointialue (jäljempänä VAKE)

Yhteishankkeen toteuttajat: Keravan kaupunki, Jalotus - Kestävän elämän liike ry (jäljempänä Jalotus)

Vastuunjako: VAKE vastaa hankkeen hallinnoinnista, yhteistyön koordinoinnista sekä luontoreseptin integroimisesta hyvinvointialueen palveluihin. Keravan kaupunki vastaa lähiluontokohteiden kehittämisestä ja käyttöönotosta. Jalotus vastaa lähiluontokohteiden opastuksen suunnittelusta, luontoresepti-mallin vastaanottavan asiakastyön ja vapaaehtoistyön sisällöistä sekä ohjaustapojen kehittämisestä eli palvelumallin kehityksestä ja testauksesta. Palvelumalli kehitetään yhteistyössä alueen yhdistysten kanssa. Jokainen toteuttaja tuo oman osaamisensa ja asiantuntemuksensa yhteistyöhön.

3 Hankkeen tausta ja tavoitteet

Hanke vastaa tarpeeseen hyödyntää luonnon terveyshyötyjä asukkaiden hyvinvoinnin parantamiseksi ja kansantaudeista aiheutuvien kustannusten vähentämiseksi. Kehittämällä ja tuomalla esiin kaupungin lähiluontokohteita, ottamalla käyttöön luontoreseptin ja ohjaamalla heidät eritaisten luontokokemusten pariin pystymme hyödyntämään luontoaltistuksen terveyttä edistävää vaikutusta hyvinvointityössä ja vaikuttamaan asukkaiden fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen ennaltaehkäisevästi. Luontoympäristöjen terveysvaikutuksista saatu tutkimustieto vahvistaa tavoitettamme, jossa terveyshyödyissä voi olla merkittävää potentiaalia kansanterveyden edistämisessä ja terveydenhuollon kustannussäästöjen saavuttamisessa. (Tyrväinen et al., 2024). Kehittämistyössä hyödynnetään Terveysmetsä-menetelmästä ja ympäristökasvatuksen toiminnallisista menetelmistä saatua kokemusta ja tutkimustietoa. Menetelmät perustuvat luonnon hyvinvointivaikutuksiin ja ohjattuihin luontokokemuksiin, joiden on osoitettu tukevan sekä psyykkistä että fyysistä hyvinvointia. Terveysmetsä yhdistää luonnossa liikkumisen, tietoisien läsnäolon harjoitukset ja terapeutit osaksi kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävää toimintaa (ks. [Terveysmetsä-menetelmä](#)).

Hankkeessa osoitetaan, että luonnon hyvinvointivaikutuksia on mahdollista saavuttaa myös tiiviisti asutetussa kaupungissa, ja että kaupungit hyötyvät luonnon lisäämisestä ja säilyttämisestä. Tietoisuutta siitä, miten erilaisia luontokokemuksia voidaan hyödyntää terveyttä edistävään tarpeeseen, tarvitaan lisää. Luontokokemustaan voi kerryttää monella eri tavalla itseohjautuen tai ohjatusti: lähiluonnossa, lempipuun alla puistossa, omassa kodissa viherkasvien parissa, parvekkeella ja omalla pihalla, harrastuksissa, eläinhoidossa ja lähiruanviljelyssä.

Hanke kytkeytyy kehittämiseen, jota on toteutettu osana Suomen kestävän kasvun ohjelmaa VA-KEhyvä - Hyvät palvelut hankkeessa. Hankkeessa on vahvistettu hyvinvoinnin puheeksiottoa ja palveluohjausta kehittämällä koulutusta ja työkaluja, jotta sote-ammattilaiset osaavat tunnistaa ja ohjata asiakkaita hyvinvointia edistäviin palveluihin, kuten luontotoimintaan. Toimintamalliin on tunnistettu tarvittavan lisäksi lähetetyyppisiä ratkaisuja (kuva 1, kohta kannustan, ohjaan ja tuen), joilla varmistetaan, että asiakas saa yksilöllisen ohjauksen ja tämä vastaanotetaan esimerkiksi järjestön tai kunnan palvelun toimesta henkilökohtaisemmin, eikä esteenä osallistumiselle ole esimerkiksi tiedon puute, taloudellinen tilanne, saavutettavuus, yksinäisyys tai jännitys. Lisäksi ammattilaiset tarvitsevat osaamista ja tietoa luonto hyvinvoinnin merkityksestä, jotta osaavat ottaa sen puheeksi.



Kuva 1: Hyvinvoinnin puheeksiotto ja palveluohjaus

Luontoaltistus integroidaan luontoresepti-toiminnan kautta osaksi sote-palveluita, jotta luonnon terveyshyödyt voidaan sisällyttää hoitopolkuihin ja suosituksiin. Terveydenhuollon ammattilaisilla on merkittävä rooli asiakkaiden tukemisessa ja hoitamisessa ja heidän suosituksellaan voidaan vaikuttaa asiakkaiden käyttäytymiseen. Ammattilaiset pystyvät tunnistamaan esteitä, jotka vaikuttavat asiakkaan toimintaan. Terveydenhuollon palvelut tavoittavat hyvin maahanmuuttajataustaisia asukkaita ja voivat tukea heidän luontosuhteensa muotoutumista.

Keravan kaupunki pystyy omalla asiantuntemuksellaan vahvistamaan hankkeen toteutumista luontoreittien kunnostamisella ja tarvittavien alueopasteiden ja kylttien asentamisella. Kaupunki mahdollistaa näin kaikille asukkaille pääsyn terveyttä edistäviin luontokohteisiin.

Jalotus ry on yhdistys, jonka missiona on auttaa ihmisiä siirtymään kestäväan ja hyvään elämäntapaan, joka toteutuu planeetan rajoissa ja mahdollistaa ihmisen kestäväan hyvinvointia. Elämäntapamuutoshalukkuutta voidaan lisätä luontoyhteyden parantamisella. Ihmiskeskeinen elämäntapa on erkaannuttanut meidät luonnosta ja näin olemme erkaantuneet myös luonnon hyvinvointia ja terveyttä tuottavista vaikutuksista (mm. Hirvilampi). Jalotuksen tavoitteena on ohjata ihmisiä takaisin arvomaailmaan, jossa ihminen ymmärtää olevansa osa luontoa. Työhön Keravalla kuuluu useita eri toimintakokonaisuuksia (mm. metsäretket, yhteisöllinen ruuanviljely ja eläintenhoito), jotka auttavat luontoaltistuksen saamisessa ja luontoyhteyden herättämisessä, joita tässä hankkeessa kehitetään erityisesti luonnon terveysvaikutuksen näkökulmasta.

Lisäarvoa tuo terveyttä edistävien lähiluontokohteiden laaja hyödynnettävyys asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden tukemisessa. Kohteiden suunnittelussa hyödynnetään olemassa olevaa tietoa ja sisältöjä ja kehitetään niitä tarpeiden mukaisesti eri toimijoiden yhteistyöllä.

Hankkeen päätavoitteena on hyödyntää luonnon terveyshyötyjä integroimalla luontoresepti osaksi terveydenhuollon palveluita sekä vahvistaa asukkaiden hyvinvointia kehittämällä lähiluontokohteita, madaltamalla osallistumisen esteitä ja vahvistamalla ammattilaisten osaamista ja luontoyhteyttä.

Hankkeen osatavoitteet:

1. **Luodaan, testataan ja kuvataan luontoreseptin yhteistyömalli.** Muutos: Eri toimijoiden välinen yhteistyö asiakkaiden lähettämiseen sote-palveluista ja vastaanottamiseen luontopalveluissa on testattu, kuvattu ja mallinnettu pysyväksi toiminnaksi. Mittarit: Dokumentoitu yhteistyömalli, toimijoiden palaute, määritelty vastuunjako ja roolit. Onnistumisen arviointi: Malli on testattu, käyttöön otettu ja toimiva ja sitä voidaan hyödyntää jatkossa myös muilla alueilla.
2. **Luodaan ja testataan luontoreseptin palvelumalli** eli mahdollistetaan terveyttä edistävien lähiluontokohteiden ja luontoon liittyvien aktiviteettien sekä harrastusten hyödyntäminen ohjautusti ja itsenäisesti. Muutos: Asiakkailta ja henkilöstöllä on käytössään ohjatut ja omatoimiset mahdollisuudet osallistua lähiluontokohteisiin. Mittarit: Osallistujamäärät, palautteet, WHO-5 mittari (itsearvioitu henkinen hyvinvointi), ohjattujen retkien määrä. Onnistumisen arviointi: Toimintaan osallistutaan aktiivisesti ja se koetaan hyvinvointia tukeväksi.
3. **Perustetaan ja kehitetään terveyttä edistäviä lähiluontokohteita Keravalla.** Muutos: Uusia, helposti saavutettavia terveysluntopolkualueita on perustettu ja otettu käyttöön Keravalla vähintään kolmessa eri kohteessa. Kohteita hyödynnetään luontoreseptiasiakkaiden palveluissa ja ne ovat kaikkien avoimessa käytössä. Mittarit: käyttäjämäärät ja käyttäjäpalaute. Onnistumisen arviointi: Kohteita käytetään aktiivisesti ja käyttäjät kokevat ne hyvinvointia tukeviksi.
4. **Otetaan käyttöön luontoresepti-malli.** Muutos: Terveysasemapalveluiden henkilöstö on koulutettu luonnon hyvinvointivaikutuksista ja luontoresepti on otettu käyttöön osana hoitotyötä. Jalotuksen ympäristökasvattajat ja vapaaehtoiset on koulutettu toimintamalliin ja luontoresepti on otettu käyttöön. Mittarit: Koulutettujen ammattilaisten määrä, reseptien käyttömäärät, palaute henkilöstöltä ja asiakkailta. Onnistumisen arviointi: Luontoresepti on vakiintunut osaksi hoitokäytäntöjä ja sitä pidetään hyödyllisenä. Malli on toimiva ja sitä voidaan hyödyntää jatkossa myös laajemmin sosiaali- ja terveyspalveluissa sekä eri alueilla.

4 Hankkeen toteuttaminen ja aikataulu

Aikataulu: Suunnittelu ja valmistelu alkaa heti rahoituksen varmistuttua. Toteutus alkaa elokuussa 2025 ja päättyy heinäkuussa 2026. Kehittämistyö käynnistetään lähiluontokohteiden kehittämällä ja yhteistyömallin suunnittelemisella ja kuvaamisella (Q3-Q4/25). Kootaan asiantuntijoista ja eri yhdistysten vapaaehtoisista koostuva ohjaajapooli ja suunnitellaan toimintamalli ohjaukseen. Kehitetään kokeillen luontoresepti-palvelumalli yhdessä hankekumppaneiden ja paikallisten yhdistysten sekä asiakkaiden kanssa. Koulutetaan ammattilaiset ja vapaaehtoiset sen käyttöön (Q1-Q2/26). Luontoreseptien jakaminen asukkaalle aloitetaan portaattain ja laajemmin huhtikuussa 2026. Kesä-heinäkuussa tuotetaan koonti ja arviointi toimenpiteiden hyödyistä, jotka kuvataan ja esitellään. Tuotokset ja kehittäminen kuvataan ja raportoidaan elokuuhun 2026 mennessä.

Sidosryhmien osallistuminen: Kehittämistyössä hyödynnetään alueen yhdistyksiä. Huomioidaan asukasnäkökulma suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa kokemusasiantuntijahankinnalla, sekä pyydetään palautetta systemaattisesti asukkailta. Toteuttajien eri ammattilaiset osallistuvat kehittämiseen. Tiedotetaan Vantaan kaupunkia ajankohtaisesta kehittämistyöstä.

5 Hakijoiden osaamisalueet ja verkostot

VAKE: Projektinhallinta, sosiaali- ja terveyspalvelut ja niiden asiakkaat, hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, yhteiskehittämisen koordinaatio.

Keravan kaupunki, kaupunkiympäristön toimiala: Reitistön kunnostaminen/rakentaminen sekä alueopasteiden asentaminen.

Jalotus ry: Erilaiset tavat kokea luontoyhteyttä ja saavuttaa sen terveysvaikutukset, yhdistysten välisen yhteistyön ja vapaaehtoistyön koordinointi, hankkeen kohderyhmäviestintä, koulutus, lähiluontokohteisiin liittyvien sisältöjen laatiminen. Asiantuntijuus aiheeseen koostuu koulutettujen luonto- ja ympäristöalan asiantuntijoiden ammattitaidosta, vuosien kokemuksesta kansalaislähtöisessä ja yhteisöllisessä työssä, Suomen siirtymäliikkeiden verkoston johtajuudesta sekä organisaation kyvystä kokeilla kehittää uusia, skaalautuvia toimintamalleja.

Sitoutuminen ja työpanos varmistetaan tiiviillä ja suunnitelmallisella yhteistyöllä. VAKEssa työ toteutetaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyön sekä terveydenhuollon palveluiden yhteistyönä, jotta varmistetaan tuki luontoreseptin käyttöönottoon sekä kokemusten levittäminen laajemmin muille toimialoille ja hyvinvointialueille. Terveystieteiden palveluiden johtoryhmä on sitoutunut hankkeeseen. Hankekonsortion yhteistyö perustuu yhteiseen hankesuunnitelmaan ja tavoitteisiin. Sitoutuminen osoitetaan aktiivisella osallistumisella ja oppien jakamisella. Jalotus ry:n hallitus sitoutuu hankkeen toteuttamiseen hankesuunnitelman mukaisesti ja varaa hankkeen toteuttamiseen tarvittavan määrän työntekijäresursseja. Keravan kaupunki osallistuu hankkeen toteuttamiseen sovitulla tavalla.

6 Vakiinnuttaminen ja jatko

Hankkeessa syntyy pysyviä tuotoksia: terveyttä edistävät luontopolut, opastaulut ja hyvinvointia tukevat opasteet, luontoresepti-malli sekä yhteistyön toimintamalli. Luontoresepti testataan ja kehitetään helppokäyttöiseksi, jotta se juurtuu osaksi palveluja. Selvitetään myös mahdollisuus sen digitalisointiin.

Luontoreseptin palvelutuotteet ja ohjaustavat pilotoidaan eri muodoissa: yksilöohjauksena, yhdistysten harrastustoiminnan kautta sekä itsenäisesti hyödynnettävänä vaihtoehtoina. Vaikutuksia arvioidaan mittarein, ja jatko suunnitellaan kokeilujen kustannusvaikuttavuuden perusteella.

Tuotokset dokumentoidaan ja kuvataan skaalautuviksi eri toimijoiden ja alueiden käyttöön. Vakiinnuttamista tukee kohderyhmän ja yhteistyötahojen osallistuminen kehittämiseen. Ohjausryhmä koostuu päätösvaltaisista edustajista ja asiantuntijoista, ja tilannekuvaa tarkastellaan säännöllisesti johdon kanssa. Hankkeen jälkeen seuranta jatkuu osana hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä.

Tulokset ja kokemukset jaetaan sidosryhmille, laaditaan Sitran referenssitarina ja Innokylä-kuvaus. Loppuvaiheessa arvioidaan laajennusmahdollisuudet ja esitellään tulokset myös Vantaan kaupungille. Elokuussa 2026 järjestetään päätöstilaisuus alueen asukkaille ja toimijoille.

7 Viestintä

Viestinnän keskeisimmät kohderyhmät ovat alueen asukkaat, terveysasemapaalveluiden henkilökunta, paikalliset yhdistykset, media ja yhteistyökumppanit. Luontoreseptin kohderyhmälle viestitään suoraan ammattilaisen ohjauksen sekä paperisen tai sähköisen reseptin kautta. Tarvittaessa tuotetaan esitteitä ja julisteita, jotka käännetään vähintään ruotsiksi ja englanniksi. Luontokohteista viestitään asukkaille sosiaalisen median, julisteiden ja tapahtumien kautta. Lisäksi tuotetaan päivittyvä verkkosivu osaksi VAKE:n hyvinvointitarjontaa ja Keravan kaupungin

verkkosivustoa. Luontoreseptistä ja sen mahdollisuuksista tiedotetaan myös lähiluontokohteissa, Jalotuksen ja yhteistyöyhdistysten viestintäkanavissa. Toteuttajat tuottavat sisältöä ohjauksista, vaikuttavuudesta ja toimintamallista eri kanaviin, kuten sosiaaliseen mediaan, verkkosivuille ja infotilaisuuksiin. Viestinnän pääviesteinä korostuvat luonnon terveyshyödyt, saavutettavuus, yhteisöllisyys ja yhteistyön merkitys. Hankkeen päätyttyä viestintää jatketaan aktiivisesti toiminnan ja tulosten esilläpitämiseksi.

8 Riskit ja varautumistoimenpiteet

1. Resurssien puute: Varmistetaan riittävä henkilöstöresurssi kullekin toimijalle ja toimijoiden sitoutuminen hankkeen alusta alkaen. Haasteet viedään ohjausryhmälle heti niiden ilmetessä, jotta niihin pystytään reagoimaan ajoissa.
2. Aikataulun viivästykset: Laaditaan realistinen aikataulu ja seurataan sen toteutumista säännöllisesti yhteisissä ennalta sovituissa tapaamisissa. Tehdään korjausliikkeitä tarvittaessa. Aikatauluun liittyvät riskit viedään ohjausryhmälle heti niiden ilmetessä, jotta niihin pystytään reagoimaan ajoissa.
3. Budjettiriskit: Seurataan kustannuksia tarkasti ja tehdään tarvittaessa korjaavia toimenpiteitä. Hankkeen toteuttajat vastaavat omien budjettien käytöstä, mutta muita toteuttajatahoja pidetään ajan tasalla tilanteesta.
4. Sitoutumisen puute: Konsortion roolit ja vastuut määritellään tarkasti jo suunnitteluvaiheessa ja yhteistyöstä pidetään kirjallista muistiota, jossa sitoudutaan yhteisiin tavoitteisiin ja aikatauluihin. Asetetaan yhdessä välitavoitteet ja mittarit, joita seurataan.

9 Kustannusarvio ja rahoitussuunnitelma

Kukin toteuttaja on täyttänyt kustannusarvion hakemuksen liitteeksi.

Hankkeen kokonaiskustannusarvio: 138 113,43 euroa

Sitralta haettava rahoitus: 126 476,48 euroa

VAKEn kustannusarvio koostuu henkilöstö- ja työvälinekuluista, kokemusasiantuntijoiden palkkiosta, viestinnästä ja painotuotteista.

Jalotus ry:n kustannusarvio koostuu henkilökuluista (ympäristökasvattaja ja ohjaajat), hallinnon, markkinoinnin ja viestinnän kuluista, lähiluontokohteiden kehittämisestä sekä yhdistysyhteistyön ja tapahtumien kuluista.

Keravan kaupungin kustannusarvio koostuu pääsääntöisesti lähiluontokohteiden materiaaleista, reittien opasteista, niiden toteuttamisesta ja asentamisesta.

10 Lähteet:

Tyrväinen, L., Halonen, J. I., Pasanen, T., Ojala, A., Täubel, M., Kivelä, S., Leskelä, A.-R., Pennanen, P., Manninen, J., Sinkkonen, A., Haahtela, T., Haveri, H., Grotenfelt-Enegren, M., Lankia, T., & Neuvonen, M. (2024). Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys (Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 76/2024). Luonnonvarakeskus. https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/555356/luke-luobio_76_2024.pdf?sequence=1

Terveysmetsä. Terveysmetsä – menetelmä, paikka ja asenne. Haettu 9.5.2025 osoitteesta <https://terveysmetsa.fi/menetelma-paikka-ja-asenne/>

Hirvilammi, T: Kestävää hyvinvointia luodaan arjen ehdoilla. Haettu 16.5.2025 <https://www.slideshare.net/slideshow/tuuli-hirvilammi-kestv-hyvinvointia-luodaan-arjen-ehdoilla/244726692>