



Blue Care

Hyvinvointia luonnonvesistä

Saara Tuohimetsä, Marja Rantanen

etunimi.sukunimi@luke.fi; Luke, Antinniementie 1, 41330 Vihtavuori

Tutumpi Green Care

Green Care –toiminnassa hyödynnetään luontoa ja maaseutu ympäristöä tavoitteellisesti ihmisten hyvinvoinnin lisäämiseksi. Toiminta on ammattimaista ja siinä käytetään monia erilaisia eläin- ja luontoavusteisuuden menetelmiä, kuten ratsastusterapiaa ja sosiaalipedagogista hevostoimintaa, terapeutista puutarhatoimintaa ja ekopsykologian menetelmiä. Green Care -palvelut voivat olla esimerkiksi maatilamatkailuyrityksen lisätoiminto.

Mikä ihmeen Blue Care?

Kun Green Care –palvelun kulmakivenä on vesi tai vesistö, puhutaan Blue Care –toiminnasta. Vesistölähtöisiä aktiviteetteja voivat olla esimerkiksi kalastus, melominen, saunominen, uiminen ja lintubongaus. Vesien käytön lisääminen erityisryhmien Green Care –toimintaan voi olla haastavaa, mutta siitä voi olla myös huomattavaa lisäarvoa.



Vesi osana maisemaa

Vesi on voimakas elementti, joka vaikuttaa kaikkiin aisteihin. Kuvittele järvestä heijastuvaa sinistaivasta tai avantouinnin tuomaa tunnetilaa. Veden käyttö puutarha- ja maisemasuunnittelussa voi perustua veden tuottamaan äänimaisemaan, kivaan lorinaan ja solinaan. Esimerkiksi hoitolaitosten puutarhoissa on usein lampi, jonka äärellä käyskentely ja istuskelu rauhoittaa mieltä. Toisaalta ihmisen kokemusmaailma vaikuttaa vesielementin miellyttävyyteen: pienemmät joet ja lammet voivat olla mukavia, kun taas koski tai meri voi aiheuttaa levottomuutta ja jopa pelkoa.

Vesi kokemuksena

Vesi elementtinä aktivoi, toisaalta rauhoittaa. Tätä hyödynnetään vesiterapiassa, joka yhdistää fysio-, musiikki- ja toimintaterapiaa. Siinä tavoitteena voi olla esimerkiksi samat fyysisen ja psyykkisen kuntoutuksen tavoitteet kuin hevosterapiassa; vuorovaikutustaitojen parantaminen, motoriikan ja puheentuoton kehittäminen jne. Lisäksi vettä käytetään ennaltaehkäisevässä työssä ja virkistyksessä.



Green Care ja Blue Care projekteissa

Keski-Suomessa edistetään uusien luontolähtöisten palveluiden tunnistamista ja tuottamista Maaseuturahaston tukemassa LuokSe-hankkeessa. Freshabit LIFE IP (2016–2022) puolestaan on Euroopan Unionin rahoittama hanke sisävesien ympäristönsuojeluun. Koko maan laajuista hanketta koordinoi Metsähallituksen Luontopalvelut. Luonnonvarakeskuksen Blue Care -osion tuotoksena tulee ilmestymään opas vesiympäristön erityispiirteiden tunnistamisesta Green Care –toiminnassa.

Lähteet: Foley R., Kistemann T. 2015. Blue space geographies: Enabling health in place. *Health Place* 35: 157-165.
Mitchell R. 2013. Is physical activity in natural environments better for mental health etc. *Soc Sci Med* 91: 130-134.
Vehmasto E. (toim.) 2014. Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT Kasvu 20.