

Opinnäytetyö (AMK)

Sairaanhoitajankoulutus

2017

Elmiina Helin ja Hanna Lavi

KAUPUNKILUONNON VAIKUTUS TERVEYTEEN JA HYVINVOINTIIN

Elmiina Helin ja Hanna Lavi

KAUPUNKILUONNON VAIKUTUS TERVEYTEEN JA HYVINVOINTIIN

Luonnon terveysvaikutuksia on tutkittu jo vuodesta 1980 lähtien enenevässä määrin, mutta kaupunkiluonnon tutkiminen on jäänyt selkeästi vähemmälle, eikä tietoa kaupunkiluonnon terveysvaikutuksista ole kovinkaan paljon. Kaupunkiluonnon merkitys terveyteen ja hyvinvointiin on nykypäivänä merkittävä, sillä valtaosa väestöstä asuu kaupungeissa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa narratiivisen kirjallisuuskatsauksen (n=66) avulla tietoa kaupunkiluonnon vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin sekä kehittää kaupunkilaisille suunnattu kyselylomake ja esitellä se. Opinnäytetyön tavoitteena on edistää kaupunkilaisten terveyttä kaupunkiluonnon avulla. Opinnäytetyö tehtiin Turun AMK:n Pickic2 hankkeelle.

Kaupunkiluonto vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmiseen. Kaupunkiluonnolla on vaikutusta psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen terveyteen ja hyvinvointiin. Kaupunkiluonnon määrä korreloi mielialan, stressin hallinnan, obesiteetin, allergioiden, tuki- ja liikuntaelinsairauksien, sydän- ja verisuonisairauksien, liikkumisen, sopeutumisen ja yhteisöllisyyden kanssa. Mitä enemmän kaupungeissa on luontoa, sitä merkittävämmät ovat hyödyt terveyteen ja hyvinvointiin. Puistojen ja viheralueiden tulisi olla kaupunkilaisten saatavilla, mahdollisimman lähellä asuinalueita.

Tässä opinnäytetyössä tehty kyselylomake kaupunkiluonnon terveysvaikutuksista esiteltiin Turussa, Porissa ja Raisiossa (n=23). Kyselylomakkeen pilotin mukaan jokainen kaupunkilainen koki luonnon vaikuttavan positiivisesti mielialaan. Jokainen vastaaja koki myös, että viheralueen tulisi olla lähellä asumusta. Liikunnan määrä suhteessa viheralueiden määrään jakoi mielipiteitä, puolet vastaajista oli sitä mieltä, että liikkuisivat enemmän, jos viheralueita olisi enemmän. Kyselylomake viimeisteltiin esitöiden jälkeen.

ASIASANAT:

Terveys, hyvinvointi, kaupunkiluonto.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Nursing

2017 | 61

Elmiina Helin & Hanna Lavi

HEALTH AND WELFARE BENEFITS OF URBAN NATURE

The health effects of nature has been studied increasingly since 1980, but the knowledge of urban nature has not been included on these studies and therefore the knowledge of urban nature has not increased as much. The health effects of urban nature are significant, because nowadays majority of people lives in urban areas.

The purpose of this thesis was to use descriptive scientific literature to find out the health effects of urban nature as well as well-being of people (n=66). Other purpose was to develop questionnaire for citizen's living in urban areas and to pilot it. The objective is to enhance citizen's health and well-being with urban nature. This thesis has been done for Turku university of applied science's Picnic2 enterprise.

The urban nature has a pervasive influence on human health. It effects on psychological, physical and social health and well-being. The urban nature correlates with mood, stress control, obesity, allergies, skeletal-muscular diseases, cardiovascular diseases, exercising, adaptation and community. Increasing the nature's portion in urban areas increases the positive effects to health and well-being. Parks and green areas should be placed so that they are accessible and as close as possible to residential areas.

The questionnaire made in this thesis has been piloted on Turku, Pori and Raisio (n=23). All the participants in the preliminary testing felt that nature has a positive effect on mood. All the participants also felt that green areas should be near their residential area. Opinions differed concerning about the amount on exercise compared to the amount of green areas. Half of the participants thought that they would exercise more if green area would be closer. The questionnaire was improved after the preliminary testing.

KEYWORDS:

Health, well-being, urban nature.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 LUONTO, TERVEYS JA HYVINVOINTI	7
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TOTEUTTAMISMENETELMÄ	12
3.1 Tarkoitus ja tavoite	12
3.2 Toteuttamismenetelmä	12
4 TULOKSET	27
4.1 Luonnon vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin	27
4.2 Luonnon vaikutus fyysiseen terveyteen	30
4.3 Luonnon vaikutus sosiaaliseen hyvinvointiin	34
4.4 Strukturoitu kysely	36
4.5 Kyselylomakkeen kehittäminen	38
5 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS, LUOTETTAVUUS	39
6 POHDINTA	42
6.1 Toteutusmenetelmän tarkastelu	42
6.2 Opinnäytetyön tulosten arviointi	43
6.3 Jatkotutkimusaiheet kaupunkiluonnon terveysvaikutuksista	48
LÄHTEET	49

LIITTEET

- Liite 1. Pilottikysely kaupunkiluonnon merkityksestä
- Liite 2. Kysely kaupunkiluonnon merkityksestä
- Liite 3. Opinnäytetyön toimeksiantosopimus

KUVIOT

Kuvio 1. Luonnossa tärkeänä pidetyt asiat (Pelkonen & Tyrväinen 2005)	7
Kuvio 2. Viheralueiden määrä Suomessa (Viherympäristöliitto 2016.)	9
Kuvio 3. Viheralueet Turussa, Helsingissä, Oulussa ja Tampereella (Ympäristöhallinto 2016.)	10
Kuvio 4. Mielialahäiriöiden yleisyys Suomessa (Mielenterveyden keskusliitto 2017b; THL 2015b; THL 2014c.)	28

TAULUKOT

Taulukko 1. Manuaalisen haun tulokset	13
Taulukko 2. Systemaattisen haun hakupolut.	16
Taulukko 3. Kooste opinnäytetyön julkaisujen analysoinnista	17
Taulukko 4. Pilottikyselyn kysymykset ja lähteet.	36
Taulukko 5. Kyselyyn osallistujien vastaukset	37
Taulukko 6. Lisäkysymys kaupunkiluonnon sosiaalisesta vaikutuksesta	38

1 JOHDANTO

Terveydellä tarkoitetaan fyysisen-, henkisen- ja sosiaalisen osa-alueiden hyvinvointia. Terveys on paljon laajempi käsitys, se on paljon muutakin kuin vain oireen tai sairauden puuttuminen. Hyvinvointi on välttämätön voimavara siihen, että hyvä elämä voi toteutua. (THL 2016a.)

Kaupunkiluontoa on joka puolella kaupunkia ja taajamaa. Kaupunkiluontoon kuuluvat esimerkiksi kaikki kaupungin viheralueet, puut, pensaat ja puistot. (Ulmer ym. 2016.) Luonnon merkitystä ihmisen terveyteen on tutkittu niin Suomessa, kuin muualla maailmassa (Salonen 2010, 25–26). Suomessa laki määrittelee kunnille erilaisia velvollisuuksia luonnon ja ympäristön hoitamiseen ja ylläpitoon. Kuntien velvollisuus on turvata asukkailla terveellinen ja viihtyisä ympäristö. Tavoitteena on myös kuntalaisten mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa ympäristöön liittyvissä asioissa. (Laki ympäristövaikutusten arviointimenettelystä 1994; Ympäristönsuojelulaki 2014.)

Stressi ja fyysisen kunnon heikentyminen on nykypäivänä merkittävä syy sairaspöissaoloihin. Nämä altistavat myös merkittävästi psyykkiseen sairastumiseen. Tutkimuksissa on löydetty selkeä yhteys luonnossa olemiselle ja fyysiselle- sekä psyykkiselle terveydelle. (Jong ym. 2012; Tyrväinen 2014; Pasanen & Korpela 2015.) Tutkimukset osoittavat, että luonnolla on positiivisia vaikutuksia muun muassa mielenterveyteen, hengityselinsairauksiin ja tuki- sekä liikuntaelinsairauksiin (Salonen 2010, 25–26; THL 2014a; Heliövaara & Viikari-Juntura 2015; Mielenterveystalo 2016a; Suomen tuki- ja liikuntaelinliitto ry 2016; Hengitysliitto 2016; Pajunen 2016).

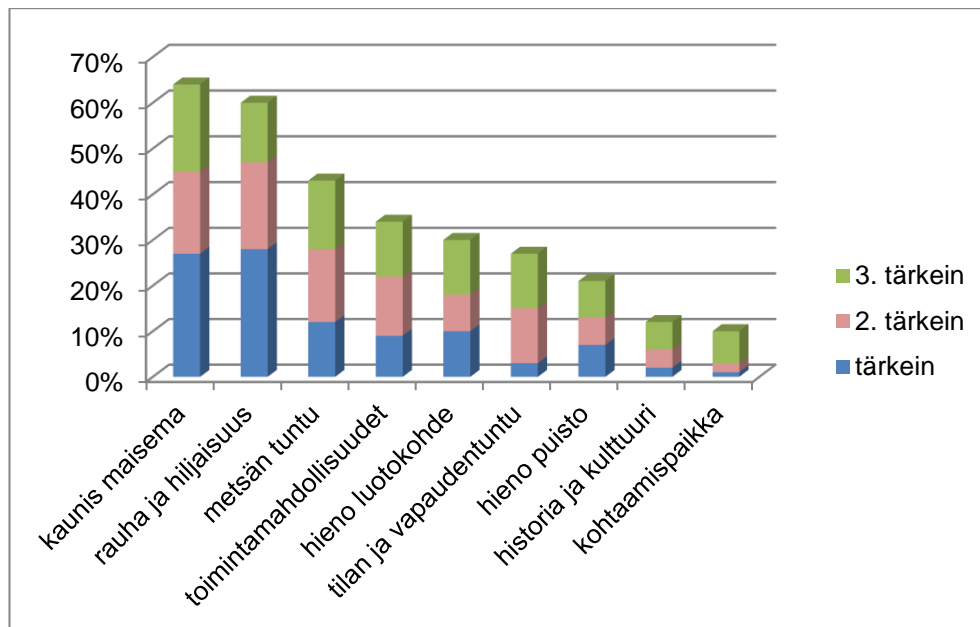
Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa narratiivisen kirjallisuuskatsauksen avulla tietoa kaupunkiluonnon vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin sekä kehittää kaupunkilaisille suunnattu kyselylomake ja esitellä se. Opinnäytetyön tavoitteena on edistää kaupunkilaisten terveyttä ja hyvinvointia kaupunkiluonnon avulla. Opinnäytetyö on osa Turun ammattikorkeakoulun hanketta Picnic2, jonka tarkoituksena on vaikuttaa kaupunkialueiden suunnitteluun niin, että siinä huomioidaan viheralueiden terveysvaikutukset. (Lindberg 2017.)

2 LUONTO, TERVEYS JA HYVINVOINTI

Luonto on ympäristö missä elämme. Sana luonto, kattaa eliöt, maa- ja vesialueet sekä kaiken kasvillisuuden. (Ympäristöministeriö 2016a.) Luontoa on myös kaupungissa. Kaupungeissa on puistoja, viheralueita, kasvillisuutta, vesistöjä ja eläinlajeja. Luonnolla on merkittäviä vaikutuksia terveyteen. (WHO Regional Office for Europe, 2014.) Pelkääntään ympäristön puilla on terveyttä edistävä vaikutus (Ulmer ym. 2016).

Suomessa on varsin kattavat jokamiehenoikeudet. Jokamiehenoikeudet antavat jokaiselle oikeuden liikkua luonnossa, riippumatta siitä kuka maan omistaa. Liikkuminen luonnossa, kenen tahansa maalla, ei ole itsestäänselvyys. Suomi on luonnossa liikkumisen edellä kävijä moneen muuhun maahan verrattuna. (Ympäristöministeriö 2016b.)

Suomessa on tutkittu jonkin verran asukkaiden luontokokemuksia. Luonnon terveystai-putuksiin liittyvissä tutkimuksissa on selvitetty mitä asioita ihmiset pitävät luonnossa tärkeänä. Tärkeimmiksi luonnon ominaisuuksiksi koettiin kaunis maisema, rauha ja hiljaisuus (Kuvio 1). Hieno puisto, historia ja kulttuuri sekä luonto kohtaamispaikkana koettiin vähiten merkitykselliseksi. (Pelkonen & Tyrväinen 2005.)



Kuvio 1. Luonnossa tärkeänä pidetyt asiat (Pelkonen & Tyrväinen 2005)

Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan terveys tarkoittaa täydellistä psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa. Terveys ei WHO:n mukaan tarkoita vain jonkin sairauden tai vaivan puuttumista. (WHO 2017.) Terveuden määrittelemisen ei kuitenkaan ole niin yksinkertaista, sillä jokainen ihminen kokee terveyden eri tavalla. Koettu terveys tarkoittaa miten ihminen itse kokee oman terveytensä. Vaikka ihmisellä on jokin fyysinen vamma, voi hän silti kokea itsensä terveeksi, etenkin jos vamma ei häiritse jokapäiväistä elämää. (Huttunen 2015.) Työikäisistä suomalaisista yli kolmannes kokee terveytensä keskimertaiseksi tai jopa huonommaksi. Koetulla terveydellä voidaan ennustaa kuolleisuutta, terveystalvelujen käyttöä ja toimintakykyä. Vanhemmat ihmiset kokevat yleensä terveytensä huonoksi verrattuna nuorempiin ihmisiin. Koko väestön koettu terveyden tila on kuitenkin parantunut viime vuosikymmeninä. Koettuun terveyteen vaikuttaa koulutus, tulot ja ammatti. Vähemmän koulutuneet ja pienituloiset kokevat terveytensä huonommaksi, kuin korkeasti koulutetut ja suurempituloiset. Ammattiasema vaikuttaa myös koettuun terveyteen. Työntekijäammateissa ihmiset kokevat voivansa terveydellisesti huonommin, kuin toimihenkilöt. Myös työttömät kokevat terveytensä huonommaksi, kuin työssäkäyvät. (THL 2014b.)

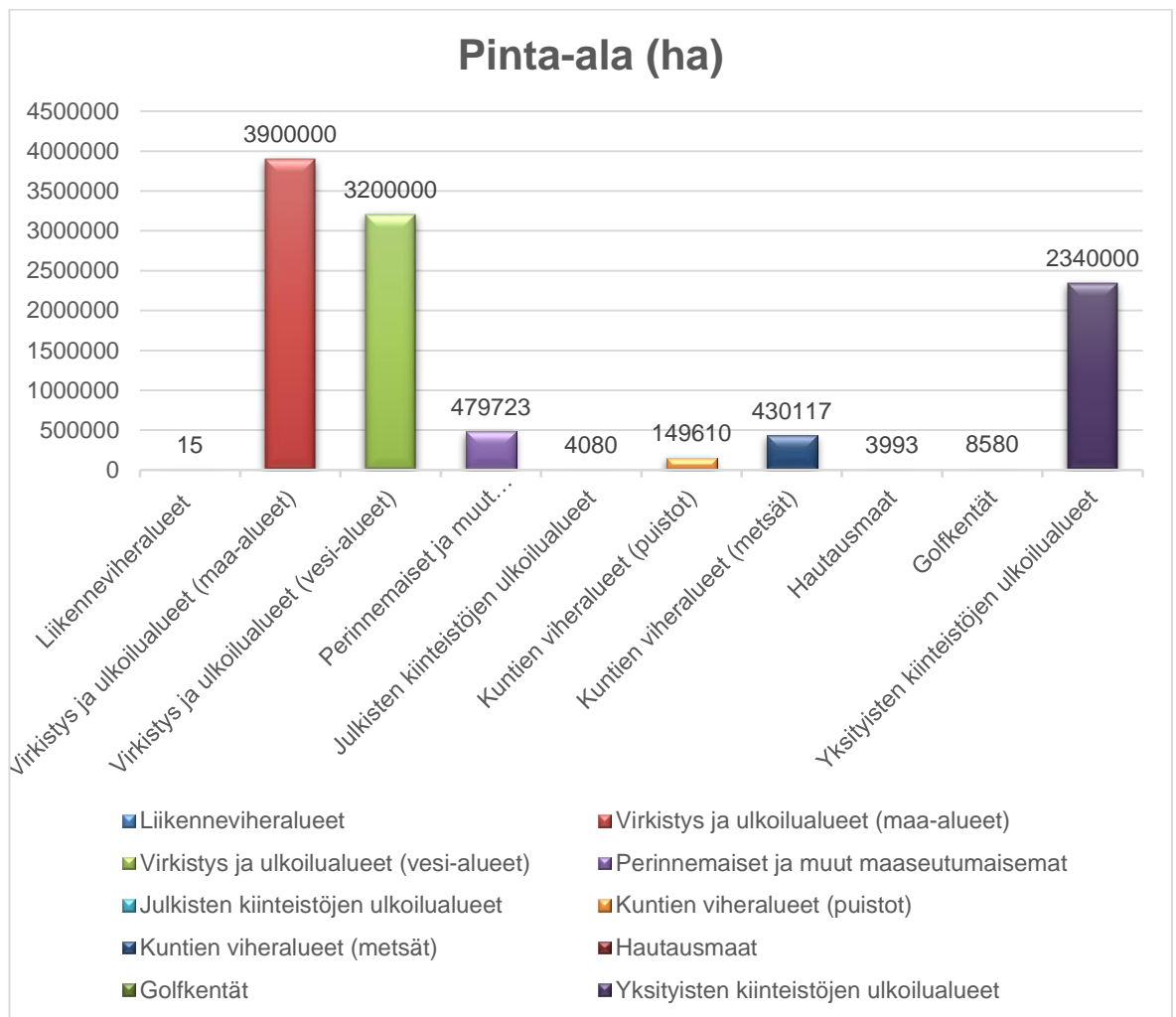
Hyvinvointi on vielä terveyttäkin laajempi käsite. Hyvinvointi voidaan jakaa subjektiiviseen ja objektiiviseen hyvinvointiin. Subjektiivisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan mielentilaa, jossa ihminen kokee elämän olevan hänelle hyvää. Objektiivisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan hyvinvoinnin eettistä puolta. Millaisista tekijöistä elämä koostuu, ovatko ne oikeita tai vääriä. (Mattila 2009.)

Terveyttä voi edistää eri tavoin, esimerkiksi vaikuttamalla hyvinvoinnin taustatekijöihin, kuten asumisolosuhteisiin, vapaa-aikaan, harrastuksiin, toimeentuloon ja työolosuhteisiin. Terveyttä edistetään ehkäisemällä tapaturmia, sairauksia, alkoholihaittoja. Mieli on myös tärkeä osa terveyttä. Mielenterveyden vahvistaminen tuo lisää hyvää oloa ja vaikuttaa kokonaishyvinvointiin. (THL 2016b.)

Jo vuosikymmenten ajan ihmiset ovat kaupunkilaistuneet entistä enemmän. Maaseudulla asuvien määrä vähenee jatkuvasti ja ihmiset keskittyvät kaupunkialueille. (Ympäristöministeriö 2005.) Samaan aikaan kun ihmiset ovat siirtyneet maaseudulta kaupunkiin, ovat monet sairaudet lisääntyneet (Haahtela & Hanski 2015). Osa ihmisistä on joutunut pakon edessä muuttamaan kaupunkialueelle, esimerkiksi työn perässä. Kuitenkin jokaisella ihmisellä tulee olla oikeus nauttia luonnosta ja sen terveystalveluksista. (Finlex 1999.)

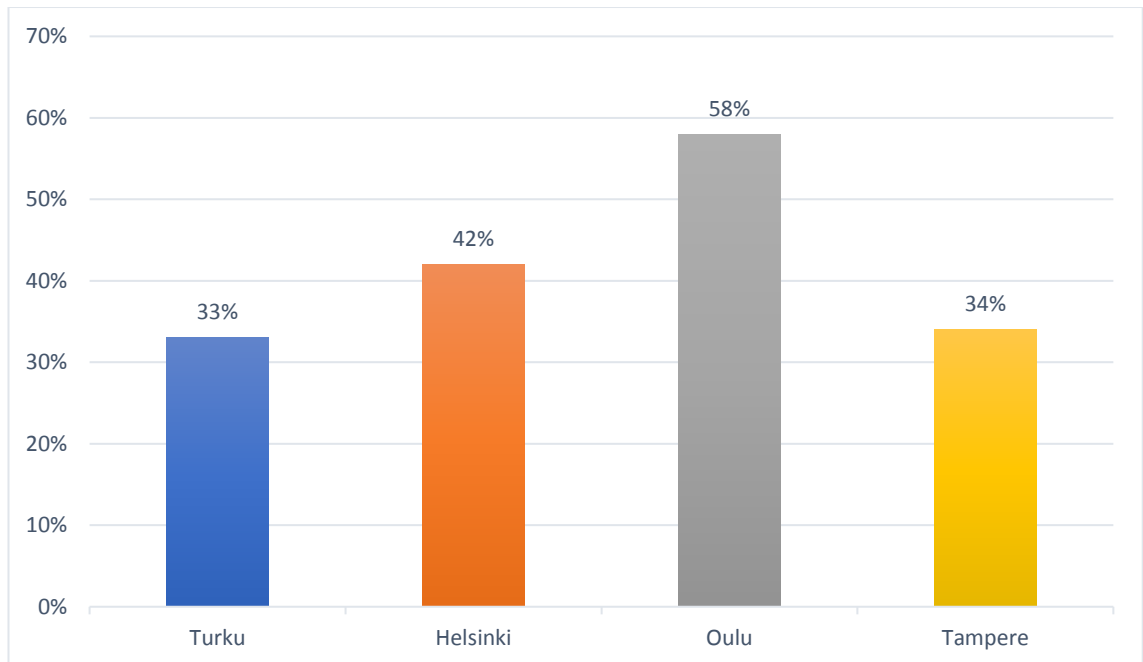
Kaupungeissa asuminen heikentää ihmisten immuunipuolustusjärjestelmää, sillä kaupungeissa on vain vähän vieraita biopartikkeleita ja valkuaisaineita. Toisaalta kaupunkilaistuminen on lisännyt terveyttä, tuomalla puhtautta ja helppoutta elämään. (Saarinen & Haahtela 2011; Haahtela & Hanski 2015.)

Kaupungeissa on puistoja, puita, kukkia ja muuta kasvillisuutta. Viheralueiksi luetaan niin maantienvarsilla olevat viheralueet, kuin hautausmaatkin (Kuvio 2). Viheralueista suurin osa on erilaisia virkistys ja ulkoilualueita (Viherympäristöliitto 2016).



Kuvio 2. Viheralueiden määrä Suomessa (Viherympäristöliitto 2016.)

Kaupunkikohtaiset viheralue-erot ovat Suomessa merkittäviä. Vertailtaessa Suomen suurimpia kaupunkeja, Turku, Helsinkiä, Tamperetta ja Oulua, on Oulussa lähes kaksinkertainen määrä viheralueita Turkuun verrattuna (Kuvio 3). Viheralueiksi on tässä kuviossa laskettu kaikki samat alueet kuin kuviossa 2 (Ympäristöhallinto 2016).



Kuvio 3. Viheralueet Turussa, Helsingissä, Oulussa ja Tampereella (Ympäristöhallinto 2016.)

Luonnon elvyttävää vaikutusta on tutkittu vasta muutamia vuosikymmeniä. Yksi ensimmäisistä tutkijoista oli Roger Ulrich, joka tutki aihetta sairaala-olosuhteissa vuonna 1984. Tutkimuksessa kirurgisessa toimenpiteessä olleet potilaat saivat huoneen, josta oli ikkunanäkymä luontoon. Tutkimuksen mukaan tämä nopeutti leikkauksesta toipumista. (Ulrich 1984.)

Vahvaa näyttöä luonnon ja muun vihreän ympäristön positiivisista vaikutuksista terveyteen on saatu ainakin ympäristöpsykologian ja kasvatuksen, metsä-, puutarha- ja kasvitieteen, ympäristösuunnittelun sekä terveys-liikunnan tutkimuksissa. Tutkimuksessa, jossa tutkittiin helsinkiläisten ja tamperelaisten luontosuhdetta, todettiin että lähes kaikki kaupunkilaiset (96 %) kokivat, että luonto on merkittävä osa elämää ja luontoa on kaupungeissa liian vähän (Salonen 2010, 23–34).

Riittävät määrät viheralueita kaupungeissa parantavat mielenterveyttä, vähentävät sydän- ja verisuonitautien sairastuvuutta ja kuolleisuutta, pienentävät riskiä sairastua 2 tyyppin diabetekseen ja edesauttavat painonhallintaa. Viihtyisä asuinalue, missä on riittävästi luontoa alentaa painoindeksiä. (Maas ym. 2009; Lovasi ym. 2012.) Puiden määrällä on todettu olevan merkitystä myös astman synnyssä (Lovasi ym. 2008). Riittävä määrä viheralueita vähentää kaupunkien ilmassa olevia saastemääriä. Jotta viheralueista saadaan maksimaalinen hyöty, tulee ne olla sijoiteltu kaupunkiin niin, että kaupunkilaisten on helppo käyttää alueita hyödykseen. Ihmisten on myös tiedettävä missä viheralueet sijaitsevat, voidakseen hyödyntää niitä. (WHO Regional Office for Europe 2016.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TOTEUTTAMISMENETELMÄ

3.1 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa kaupunkiluonnon vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin sekä kehittää kaupunkilaisille suunnattu kyselylomake ja esitellä se pienelle kohderyhmälle. Kyselylomakkeella voidaan tulevaisuudessa kartoittaa kaupunkilaisten näkemyksiä kaupungin viihtyvyydestä. Opinnäytetyön tavoite on edistää kaupunkilaisten terveyttä kaupunkiluonnon avulla.

Opinnäytetyössä haetaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Minkälaisia julkaisuja kaupunkiluonnon terveysvaikutuksista on?
 - 1.1. Miten kaupunkiluonto vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin?
 - 1.2. Miten kaupunkiluonto vaikuttaa fyysiseen terveyteen?
 - 1.3. Miten kaupunkiluonto vaikuttaa sosiaaliseen hyvinvointiin?
2. Millainen kyselylomake kaupunkilaisille voidaan kehittää julkaisujen perusteella?
 - 2.1. Minkälaisia kysymyksiä sisällöltään kyselyssä tulee olla julkaisujen perusteella?
 - 2.2. Miten kyselylomake toimi pilotointivaiheessa?
 - 2.3. Miten kyselylomaketta kehitetään pilotoinnin perusteella?

3.2 Toteuttamismenetelmä

Opinnäytetyö toteutetaan narratiivista kirjallisuuskatsaus käyttäen. Kirjallisuuskatsauksen tehtävä on arvioida olemassa olevaa teoriaa ja kehittää uutta teoriaa tieteessä. Kirjallisuuskatsaukset jaetaan karkeasti kolmeen eri kategoriaan, Kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus, sekä määrällinen meta-analyysi ja laadullinen metasynteesi. (Stolt ym. 2015, 7– 8.)

Alkuperäisen suunnitelman mukaan opinnäytetyö oli tarkoitus tehdä systemaattisella kirjallisuuskatsauksella. Opinnäytetyön tekovaiheessa tuli ilmi, että systemaattisella haulla löytyi vain murto-osa tutkimustietoa manuaaliseen hakuun verrattuna. Suomenkilisistä julkaisuista vain osa oli tietokannoissa. Useat julkaisut käsittelivät esimerkiksi liikuntaa

ja luonnon terveysvaikutuksia oli vain sivuttu tekstissä. Vain muutamat julkaisut käsitteivät laajemmin luonnon terveysvaikutuksia ja tämän vuoksi haku vaati manuaalista julkaisujen läpi käymistä. Opinnäytetyö muutettiin narratiiviseksi kirjallisuuskatsaukseksi.

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleisimmin käytetty kirjallisuuskatsauksen muoto. Usein sitä kuvataan yleiskatsaukseksi ilman tarkkoja ja tiukkoja sääntöjä. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa aineisto on laaja eikä aineistoa rajaa metodiset säännöt. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkimuskysymykset ovat väljempiä. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus jaetaan kahteen eri tekotapaan, narratiiviseen ja integroivaan. Integroivassa tavassa on samoja piirteitä kuin systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus on kevyin kirjallisuuskatsaus metodisääntöjen ja rajauksien puolesta. Narratiivisessa katsauksessa tavoitellaan laajaa kokonaiskuvaa käsiteltävästä asiasta. Se käsittelee historiaa ja kehityksen kulkua laajasta aineistosta. Narratiivinen yleiskatsaus tiivistää tutkimustietoa ilman tarkkaa systemaattista seulaa. (Salminen 2001.)

Lähteitä etsittiin manuaalisesti Turun pääkirjastosta sekä internetistä. Manuaalisesti käytiin läpi Turun pääkirjastossa vuosilta 2007–2017 kaikki Hoitotiede lehdet, Liikunta & Tiede lehdet, Suomen lääkäri-lehdet, Suomen luonto-lehdet sekä Ympäristö ja Terveyslehdet. Internetistä etsittiin niin systemaattisesti kuin manuaalisesti löydettyjen julkaisujen alkuperäisiä lähteitä. Lisäksi työhön valittiin neljä vanhempaa lähdeä, tekijät arvioivat nämä julkaisut tärkeiksi, eikä niiden tuomaa lisäarvoa haluttu jättää työstä pois. Manuaalisella haulla löydetty julkaisut listattiin taulukkoon 1.

Taulukko 1. Manuaalisen haun tulokset

Tekijä, vuosi	Julkaisun/ lähteen nimi
Metsähallitus, 2017	Voimaantumista ja yhteisöllisyyttä.
Mielenterveystalo, 2017	Mitä mielenveys on?
Mielenterveystalo, 2017	Luonto arjessa.
Mielenterveystalo, 2017	Luonnon vaikutus hyvinvointiin.
Mielenterveyden keskusliitto, 2017	Tietoa mielenveydestä.
Mielenterveyden keskusliitto, 2017	Käsitteitä mielenveydestä.
Metsähallitus, 2017	Stressin hallinta.
Mehtola, J. 2017	Mikrobeja kaupan hyllyltä.

(jatkuu)

Taulukko 1. (Jatkuu)

Tekijä, vuosi	Julkaisun/ lähteen nimi
THL, 2016	Helle
Suomen tuki- ja liikuntaelinliitto, 2016	Mitkä tule- sairaudet?
Hengityслиitto, 2016	Astma
Pajunen. T, 2016	Allerginen nuha.
Ympäristöministeriö, 2016	Jokamiehen oikeudet
Käypä hoito -suositus, 2016	Liikunta
Broberg, A, 2015	They'll never walk alone? The multiple settings of children's active transportation and independent mobility.
Broberg, A. 2015	Hyvä kaupunkisuunnittelu tukee nuorten liikkumista.
Vähäsarja, K. 2015	Luonto liikkuttamaan ESR-hankkeen 2013–2015 loppuraportti.
THL. 2015	Ahdistuneisuushäiriöt.
Suomen mielenterveysseura & Kunnossa kaiken ikää-ohjelma. 2015	Hyvinvoinnin lähteillä.
Sinkkonen, A. 2015	Suuri ympäristöhanke koordinoidaan Lahdesta
Heliövaara, M & Viikari-Juntura, E. 2015.	Tuki- ja liikuntaelimestön sairauksien ja vammojen epidemiologia ja ehkäisy.
Mehtola, J. 2014	Luontoon mars!
THL. 2014	Astman ja allergian yleisyys.
THL. 2014	Syömishäiriöt.
Manka, M-L; Larjovuori, R-L. & Heikkilä-Tammi, K. 2014.	Voimavarat käyttöön- miten kehittää psykologista pääomaa?
Devries, K; Mak, J; Bacchus, L; Child, J; Falder, G; Petzold, M; Astbury, J & Watts, C. 2013	Intimate partner violence and incident depressive symptoms and suicide attempts: a systematic review of longitudinal studies
Silvennoinen, R; Escola-Gil, J.; Julve, J.; Rotllan, N.; Llaverias, G.; Metso, J.; Valledor, A.; He, J.; Yu, L.; Jauhiainen, M.; Blanco-Vaca, F.; Kovanen, P. & Lee-Rueckert, M. 2012.	Acute Psychological Stress Accelerates Reverse Cholesterol Transport via Corticosterone-Dependent Inhibition of Intestinal Cholesterol Absorption.
Zacheus, T; Koski, P.; Rinne, R. & Tähtinen, J. 2012.	Maahanmuuttajat ja liikunta: liikuntasuhteen merkitys kotoutumiseen Suomessa.
Liikennevirasto. 2012.	Henkilöliikennetutkimus 2010–2011; suomalaisten liikkuminen.
Rantakokko, M. 2011.	Outdoor environment, mobility decline and quality of life among older people.
Broberg, A; Hynynen, A; Iltanen, S; Kyttä, M & Paronen, O. 2011	Yhdyskuntarakenne muokkaa lasten ja nuorten liikkumista
Yli-Pelkonen, V. 2011	Näkökulmia kaupunkirakenteen tiivistymiseen Helsingin seudulla.

(jatkuu)

Taulukko 1. (Jatkuu)

Tekijä, vuosi	Julkaisun/ lähteen nimi
Zacheus, T. 2011.	Liikunta monen kulttuurin kohtauspaikaksi?
Suomen kuntoliikuntaliitto. 2010.	Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010
Salonen, K. 2010	Mielen luonto
Maas, J; Verheij, R; de Vries, S; Spreeuwenberg, P; Schellevis, F & Groenewegen, P. 2009.	Morbidity is related to a green living environment.
Oja, P. 2008	Arkiliikunnan hyödyt tehokäyttöön painonhallinnassa.
Haahtela, T; Von Hertzen, L; Mäkelä, M; Hannuksela, M; Erhola, M; Kaila, M; Kauppinen, R; Killström, L; Klaukka, T; Korhonen, K; Lauerma, A; Lindgren, J; Lähteinen, S; Paakkinen, P; Pekkanen, J; Pietinalho, A; Pouta, A; Toskala, E; Vaarala, O; Valovirta, E & Vidgren, P. 2008.	Kansallinen allergiaohjelma 2008–2018– aika muuttaa suuntaa.
Kaukonen, R. 2007	Tilastoista syrjäytyneitä nuoria on noin 14 000.
Salanterä, S; Hagelberg, N & Kauppila, M. 2006.	Kivun hoitotyö
Puttonen, S. 2006.	Stressin fysiologiset vaikutukset.
Korpela, K; Päivänen, J; Tienari, S; Wallenius, M & Wiik, M. 2001	Melukylä vai mansikkapaikka.
Eduskunta. 2001	Vihreä kaupunki
Ulrich, R. 1984.	View through a window may influence recovery from surgery.
Yhteensä:	n=44

Manuaalista hakua täydennettiin systemaattisella haulla. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tekemiseen ei tarvitse anoa erikseen tutkimuslupia, sillä tutkimusmateriaaleina on jo olemassa olevat tutkimukset, joihin on jo aiemmin anottu tutkimuslupa (Salminen 2011; Talvitie 2015). Systemaattisella kirjallisuuskatsauksella voidaan tiivistää olemassa olevaa tai uutta tietoa (THL 2015a). Sen avulla voidaan myös luoda uusia oletuksia. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan myös löytää aiemmissa tutkimuksissa olevia puutteita ja näin voidaan löytää uusia tutkimuksen aiheita. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen perimmäinen ajatus on tiivistää useita tutkimuksia yhteen niin, ettei lukijan tarvitse lukea kaikkia eri tutkimuksia saadakseen varmaa tietoa niistä. (Salminen 2011; Talvitie 2015)

Opinnäytetyön aineisto kerättiin systemaattisesti eri tietokannoista. Käytettäviksi tietokannoiksi valitut PubMed, Medline, Cinahl Complete, Arto ja Google Scholar. Hakusanoiksi muodostui luonto (nature), terveys (health), kaupunkiluonto (urban nature), puistot (urban parks, trees) (Taulukko 2). Valitut julkaisut olivat vuosilta 2007–2017.

Taulukko 2. Systemaattisen haun hakupolut.

Käytetyt hakusanat		Medic	Arto	Google Scholar	CINAHL Complete	PubMed	n=
Luonto	Osumat	5	>10000	18000	-	-	0
	Valitut julkaisut	-	Osumia ei käyty läpi	Osumia ei käyty läpi	-	-	
Terveys	Osumat	856	>10000	43900	-	-	0
	Valitut julkaisut	Osumia ei käyty läpi	Osumia ei käyty läpi	Osumia ei käyty läpi	-	-	
Luonto AND terveys	Osumat	1	50	14300	-	-	3
	Valitut julkaisut	1	2	Osumia ei käyty läpi	-	-	
Kaupunki-luonto	Osumat	-	55	334	-	-	2
	Valitut julkaisut	-	-	2	-	-	
Kaupunki-luonto AND terveys	Osumat	-	3	179	-	-	1
	Valitut julkaisut	-	-	1	-	-	
Puistot AND terveys	Osumat	-	7	3030	-	-	0
	Valitut julkaisut	-	-	Osumia ei käyty läpi	-	-	
Nature	Osumat	-	-	4600000	39858	470918	0
	Valitut julkaisut	-	-	Osumia ei käyty läpi	Osumia ei käyty läpi	Osumia ei käyty läpi	
Health	Osumat	-	-	6210000	1239823	3687014	0
	Valitut julkaisut	-	-	Osumia ei käyty läpi	Osumia ei käyty läpi	Osumia ei käyty läpi	
Nature AND health	Osumat	-	-	3520000	13912	62850	0
	Valitut julkaisut	-	-	Osumia ei käyty läpi	Osumia ei käyty läpi	Osumia ei käyty läpi	
Health AND urban nature	Osumat	-	-	9140	29	18	2
	Valitut julkaisut	-	-	Osumia ei käyty läpi	1	1	

(jatkuu)

Taulukko 2. (Jatkuu)

Käytetyt hakusanat		Medic	Arto	Google Scholar	CINAHL Complete	PubMed	n=
Health AND urban parks	Osumat	-	-	2540	27	53	5
	Valitut julkaisut	-	-	Osumia ei käyty läpi	3	2	
Health AND urban AND trees	Osumat	-	-	1450000	46	343	9
	Valitut julkaisut	-	-	Osumia ei käyty läpi	4	5	
Yhteensä		1	2	3	8	8	22

Opinnäytetyössä käytetyt julkaisut analysoitiin ja niistä kerättiin kooste (Taulukko 3), josta käy ilmi käytetty tietokanta ja hakusanat, julkaisun tekijä, vuosi, julkaisija, julkaisun nimi, tutkimuksen menetelmä, otosmäärä ja ydinsisältö.

Taulukko 3. Kooste opinnäytetyön julkaisujen analysoinnista

Tietokanta, hakusanat	Tekijä(t), vuosi, julkaisija	Julkaisun nimi	Ydinsisältö
PUBMED, health AND urban parks	Liu, H; Li, F & Zhang, Y. 2017. Journal of Environmental Management.	The relationships between urban parks, residents' physical activity, and mental health benefits: A case study from Beijing, China.	Asuinpaikan lähellä olevat puistot kannustavat liikkumaan ja alle 500 metrin päässä puistosta asuvat ihmiset liikkuvat keskimääräisesti enemmän muuhun väestöön verrattuna
PUBMED, health AND urban AND trees	Mertens, L; Compennolle, S; Deforche, B; Mackenbach, J; Lakerveld, J; Brug, J; Roda, C; Feuillet, T; Oppert, J-M; Glontig, K. 2017. Health & Place	Built environmental correlates of cycling for transport across Europe.	Kaupunkilaiset käyttävät enemmän pyörää kulkuneuvona, mikäli kaupungin kevyenliikenteen väylät ovat turvallisia ja hyväkuntoisia.
Manuaalinen haku	Metsähallitus. 2017. Online	Voimaantumista ja yhteisöllisyyttä.	Luonnossa ihminen ajattelee itsestään ja muista positiivisemmin. Luontoliikuminen tuo sosiaalista hyvinvointia ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.
Manuaalinen haku	Metsähallitus. 2017. Online	Stressinhallinta.	Kiireinen elämä ja lisääntynyt älylaitteiden käyttö tuovat lisää stressiä arkeen. Luonto koetaan elvyttävänä paikkana stressistä palautumiselle.
Manuaalinen haku	Mielenterveystalo. 2017. Online	Mitä mielenterveys on?	Käsitellään yleisesti mitä mielenterveys on ja miten sitä pystyy itse vahvistamaan. Mielenterveyttä pystyy itse vahvistamaan esimerkiksi rutiineilla.
Manuaalinen haku	Mielenterveystalo. 2017. Online	Luonto arjessa.	Jo pienikin kävelylenkki tai oleskelu luonnossa parantaa psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia.

(jatkuu)

Taulukko 3. (Jatkuu)

Tietokanta, hakusanat	Tekijä(t), vuosi, julkaisija	Julkaisun nimi	Ydinsisältö
Manuaalinen haku	Mielenterveystalo. 2017. Online	Luonnon vaikutus hyvinvointiin.	Yhteiskunnan muutokset vaikuttavat erityisesti lasten ja nuorten luontosuhteeseen. Kaupunkeihin on viime vuosina rakennettu lisää asuinalueita, jotka vähentävät viheralueiden määrää.
Manuaalinen haku	Mielenterveyden keskusliitto. 2017. Online	Tietoa mielen-terveydestä.	Käsitellään mielen sairastumista ja sen tuomasta pelosta ja ennakkoluuloista. Mielenterveysongelmia pidetään vieläkin asioina, joista voi olla vaikea puhua.
Manuaalinen haku	Mielenterveyden keskusliitto. 2017. Online	Käsitteitä mielen-terveydestä.	Yleisimmät mielen-terveysongelmat Suomessa ja niiden yleisyys väestössä prosentteina. Yleisin mielen-terveys sairaus on masennus.
Manuaalinen haku	Mehtola, J. 2017. Suomen luonto	Mikrobeja kaup-pan hyllyltä.	On todettu, että mitä vähemmän ihmiset ovat tekemisissä luonnon kanssa, sitä huonompi vastustuskyky heillä on luonnossa sisältävien mikro-bien vastustamisessa.
PUBMED, Health AND urban nature	Kim, JH; Lee, C; Sohn & W. 2016. International Journal of Environmental Research and Public Health.	Urban Natural Environments, Obesity, and Health-Related Quality of Life among Hispanic Children Living in Inner-City Neighborhoods.	Liikunnalla, ympäristöllä ja obesiteetillä on todettu olevan vahva yhteys. Kaupunkien laajeneminen suuriksi esikaupungeiksi ajaa ihmiset siihen, että heidän on kuljettava autolla esimerkiksi töihin, harrastuksiin ja kauppoihin. Arkiliikuntaa ja sitä kautta hyvinvointia voidaan edistää rakentamalla ympäristö ja kaupungit niin, että ihmisten on hyvä kulkea pyörällä ja kävellen.
CHINAHL COMPLETE, Health AND Urban AND Trees	Ulmer, J-M.; Wolf, K; Backman, D; Tretheway, R; Blain, C; O'Neil-Dunne, J & Frank, L. 2016. Health & Place	Multiple health benefits of urban tree canopy: The mounting evidence for a green prescription.	Ympäristön puilla on terveyttä edistävä vaikutus. Puut puhdistavat ilmaa ja tekevät kaupungista viihtyisemmän.
PUBMED, health AND urban AND trees	Hirabayashi, S & Nowak, D. 2016. Environmental Pollution	Comprehensive national database of tree effects on air quality and human health in the United States.	kaikki kasvillisuus sitovat ilmansaasteita pois. Tämä vähentää saasteiden aiheuttamaa räsitusta keuhkoissa. Myös luonnosta tuleva kostea ilma on hyväksi keuhkoille. Viherpeite viilentää lämpöhuippuja ja tasaannuttaa siten korkeita helle-aaltoja.
CHINAHL COMPLETE, Health AND Urban Parks	Sallis, J; Cerin, E; Conway, T; Adams, M; Frank, L; Pratt, M; Salvo, D; Schipperijn, J; Smith, G; Cain, K; Davey, R; Kerr, J; Poh-Chin, L; Mitáš, J; Reis, R; Sarmiento, O; Schofield, G; Troelsen, J; Van Dyck, D & De Bourdeaudhuij, I. 2016. The Lancet.	Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study.	Mahdollisuus käyttää julkisia kulkuneuvoja lisää fyysistä liikuntaa, koska se rohkaisee ihmisiä käyttämään linja-autoja ja junia. Suurin osa ihmisistä kulkee matkan kotoa bussipysäkille tai juna-asemalle kävellen.

(jatkuu)

T aulukko 3. (Jatkuu)

Tietokanta, hakusanat	Tekijä(t), vuosi, julkaisija	Julkaisun nimi	Ydinsisältö
Manuaalinen haku	Käypä hoito -suositus. 2016. Online	Liikunta	Liikunta tulisi kuulua monien pitkäaikaissairauksien hoitoon, kuten diabetes, sepelvaltimotauti ja tuki- ja liikuntaelinsairaudet.
Manuaalinen haku	THL. 2016. Online	Helle	Helle aiheuttaa paljon terveyshaittoja. Lukuisissa tutkimuksissa on todettu, että helle aiheuttaa sairastuvuutta ja kuolleisuutta.
Manuaalinen haku	Suomen tuki- ja liikuntaelinliitto. 2016. Online	Mitkä tule- sairaudet?	Tuki- ja liikuntaelin sairaudet kehittyvät yleensä pitkän ajan kuluessa. Yli miljoonalla suomalaisella on jokin tuki- ja liikuntaelinsairaus.
Manuaalinen haku	Hengityслиitto. 2016. Online.	Astma	Astma on pisin ja yleisin hengityssairaus Suomessa.
Manuaalinen haku	Pajunen, T. 2016. Hengityслиitto. Online	Allerginen nuha.	Allergia ja astma kulkevat usein yhdessä. Noin puolella astmaatikoista on myös allergiaa.
Manuaalinen haku	Ympäristöministeriö. 2016. Online	Jokamiehenoikeudet	Kansalaisilla oikeus liikkua luonnossa vapaasti.
MEDIC, Luonto AND terveys	Korpela & Pasanen. 2015. Liikunta & Tiede	Luonto liikuttaa ja elvyttää,	Valtaosa suomalaisista sanoo mielipaikakseen luonnon. Luonto elvyttää, rauhoittaa ja vaikuttaa positiivisesti mielialaan.
CHINAHL COMPLETE, Health AND urban nature	Hordyk, S; Hanley, J & Richard, E. 2015. Health & Places	"Nature is there; its free": Urban greenspace and the social determinants of health of immigrant families.	Liikkuminen vihreässä ympäristössä edistää kaiken kaikkiaan maahanmuuttajien terveyttä ja hyvinvointia
PUBMED, Health AND Urban AND Trees	Sbihi, H; Tamburic, L; Koehoorn, M & Brauer, M. 2015. American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine	Greenness and Incident Childhood Asthma: A 10-Year Follow-up in a Population-based Birth Cohort.	Kaupungin puiden määrällä on yhteys astman syntyyn alle 7 vuotiailla lapsilla. Mitä enemmän ilmaa puhdistavia puita lähistöllä on, sitä pienempi osa sairastuu astmaan.
ARTO, Luonto AND terveys	Suomen ympäristökeskus & Luonnonvarakeskus. 2015. Online	Luonto lähelle ja terveydeksi.	Tutkijat pitävät tärkeänä, että luonto terveyden edistäjänä otetaan huomioon tulevaisuudessa terveydenhuollossa.
Manuaalinen haku	Broberg, A. 2015. Espoo: Aalto-Yliopisto	They'll never walk alone? The multiple settings of children's active transportation and independent mobility.	Vanhemmat kuljettavat usein lapsia autoillaan niin harrastuksiin kuin kouluun/päiväkotiin. Mitä vanhempi lapsi on, sitä enemmän lapsi käyttää julkisia kulkuneuvoja. Pitkät välimatkat ja vilkas autoliikenne vähentävät merkittävästi kevyen liikenteen käyttöä lapsilla.

(jatkuu)

Taulukko 3. (Jatkuu)

Tietokanta, hakusanat	Tekijä(t), vuosi, julkaisija	Julkaisun nimi	Ydinsisältö
Manuaalinen haku	Broberg, A. 2015. Liikunta & Tiede	Hyvä kaupunkisuunnittelu tukee nuorten liikumista.	Turvallinen kaupunki, jonka suunnittelussa on huomioitu kevyenliikenteen hyvä käyttö, tukee lasten liikkumista kaupunkialueilla.
Manuaalinen haku	Vähäsarja, K. 2015. Online	Luonto liikuttamaan ESR-hankkeen 2013–2015 loppuraportti.	Luonnon merkitys sosiaaliseen hyvinvointiin ja yhteenkuuluvuuden tunteeseen on merkittävä. Yhteenkuuluvuuden tunne on psyykkisen hyvinvoinnin kannalta tärkeä.
Manuaalinen haku	Heliövaara, M & Viikari-Juntura, E. 2015. Duodecim	Tuki- ja liikuntaelimestön sairauksien ja vammojen epidemiologia ja ehkäisy.	Tuki- ja liikuntaelin sairauksia on yli miljoonalla suomalaisella. Ylipaino ja vähäinen liikunta lisää riskiä sairastua TULE-sairauksiin.
Manuaalinen haku	THL. 2015. Online	Ahdistuneisuushäiriöt.	Käsitellään mitä on ahdistuneisuushäiriö ja mitä eri ahdistuneisuushäiriöitä on.
Manuaalinen haku	Kunnossa kaiken ikää -ohjelma ja Suomen Mielenterveysseura. 2015.	Hyvinvoinnin lähteillä.	Arjen stressittömyys ja kiireettömyys vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin positiivisesti.
Manuaalinen haku	Sinkkonen, A. 2015. Online	Suuri ympäristöhanke koordinoituaan Lahdesta.	ADELE-hanke etsii ratkaisuja allergiaa, astmaa ja muita autoimmuunisairauksia vastaan lääketieteen ja kaupunkiluonto suunnittelua hyväksi käyttäen. Hanke on vielä kesken.
PUBMED. Health AND Urban AND Trees	Beyer, K; Kaltenbach, A; Szabo, A; Bogas, S; Nieto, F & Malecki, K. 2014. International Journal of Environmental Research and Public Health	Exposure to neighborhood green space and mental health: evidence from the survey of the health of Wisconsin.	Asuinalueen vihreydellä merkitystä mielenterveyteen. Luonnolla stressiä lieventävä vaikutus. Vehreillä asuinalueilla asuvilla vähemmän ahdistuneisuutta.
ARTO, Luonto AND terveys	Karlsson, A. 2014. Suomen luonto.	Edistääkö luonto terveyttä?	Metlan ja THL:än tutkimuksessa selvisi, että pienikin hetki luonnossa alentaa stressihormonin tuotantoa, verenpaine on alhaisempi ja sydämen syketaajuus parempi.
GOOGLE SCHOLAR, kaupunki-luonto	Faehnle, M; Suomen ympäristökeskus & Helsingin Yliopisto. 2014.	Hyvinvointia läheltä- riittääkö lähiluonto?	Tiiviisti rakennetussa kaupungissa on liian vähän hyvinvointia tuottavaa luontoa. Jatkossa tulisi ottaa enemmän kaupunkilaisten mielipiteet huomioon kaupunkien suunnittelussa.
Manuaalinen haku	THL. 2014. Online	Astman ja allergian yleisyys.	Suomessa astmaa sairastaa jopa 10% väestöstä ja noin. 5% kokee ajoittaisia astman oireita.
Manuaalinen haku	Manka, Larjovuori & Heikkilä-Tammi. 2014. Tampereen yliopisto	Voimavarat käyttöön- miten kehittää psykologista pääomaa?	Luontokuvien katselulla on positiivinen vaikutus mielialaan.

(jatkuu)

Taulukko 3. (Jatkuu)

Tietokanta, hakusanat	Tekijä(t), vuosi, julkaisija	Julkaisun nimi	Ydinsisältö
Manuaalinen haku	Mehtola, J. 2014. Suomen luonto	Luontoon mars!	Luonto virkistää ja elvyttää, nykypäivänä kiireisiä ja digitalisoituneita ihmisiä. Luontoliikunnalla tarkoitetaan kevyttä liikuntaa luontoympäristössä
Manuaalinen haku	THL. 2014	Syömishäiriöt.	Laihuushäiriö ja ahmimishäiriö ovat yleisimmät syömishäiriöt. Syömishäiriöt luokitellaan mielen-terveyshäiriöihin. Syömishäiriöiden yhdeksi syyksi nähdään ulkonäön ja laihuuden korostunut merkitys länsimaissa.
Manuaalinen haku	Devries, K; Mak, J; Bacchus, L; Child, J; Falder, G; Petzold, M; Astbury, J & Watts, C. 2013. PlosMed	Intimate partner violence and incident depressive symptoms and suicide attempts: a systematic review of longitudinal studies	Masennus on yleistyvä sairaus. Masennus lisää itsemurhien ja perheväkivallan riskiä.
CHINAHL COMPLETE, Health AND Urban AND Trees	Lovasi, G.S.; Bader, M.D.; Quinn, J.; Neckerman, K.; Weiss, C. & Rundle, A. 2012. American Journal of Preventive Medicine	Body mass index, safety hazards, and neighborhood attractiveness.	Painoindeksi on yhteydessä asuin ympäristön viihtyvyyden kanssa. Mitä viihtyisämpi asuinalue, sitä enemmän normaali painoisia asukkaita alueella asuu.
Manuaalinen haku	Zacheus, T; Koski, P.; Rinne, R. & Tähtinen, J. 2012. Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos	Maahanmuuttajat ja liikunta: liikuntasuhteen merkitys kotoutumiseen Suomessa.	Maahanmuuttajien on helpompi sopeutua yhteiskuntaan liikunnan avulla.
Manuaalinen haku	Silvennoinen, R; Escola-Gil, J; Julve, J.; Rotllan, N; Llaverias, G; Metso, J; Valledor, A; He, J; Yu, L; Jauhiainen, M; Blanco-Vaca, F; Kovanen, P. & Lee-Rueckert, M. 2012. Circulation Research	Acute Psychological Stress Accelerates Reverse Cholesterol Transport via Corticosterone-Dependent Inhibition of Intestinal Cholesterol Absorption.	Stressi lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, nostaa riskiä saada äkillinen sydäntapahtuma. Kohonnut riski liittyy kolesterolin takaisin imeytymiseen.
Manuaalinen haku	Liikennevirasto. 2012. Kopijyvä Oy, Kuopio.	Henkilöliikennetutkimus 2010–2011; suomalaisten liikkuminen.	Nuorten obesiteetti on kolminkertaistunut kolmessakymmenessä vuodessa. Lapset harrastavat liikunnallisia lajeja entistä enemmän, mutta ohjaamaton arkiliikunta ja esimerkiksi koulumatkojen kulkeminen kävellen tai pyörällä on vähentynyt merkittävästi

(jatkuu)

Taulukko 3. (Jatkuu)

Tietokanta, hakusanat	Tekijä(t), vuosi, julkaisija	Julkaisun nimi	Ydinsisältö
PUBMED, Health AND "urban parks"	Wolch, J; Jerrett, M; Reynolds, K; McConnell, R; Chang, R; Dahmann, N; Brady, K; Gilliland, F; Su, J & Berhane, K. 2011. Health & Place	Childhood obesity and proximity to urban parks and recreational resources: a longitudinal cohort study.	<500m päässä puistosta asuvat lapset, ovat liikunnallisempia, myös obesiteettia esiintyy vähemmän näillä lapsilla.
PUBMED, Health AND Urban AND Trees	Li, Q; Otsuka, T; Kobayashi, M; Wakayama, Y; Inagaki, H; Katsumata, M; Hirata, Y; Li, Y; Hirata, K; Shimizu, T; Suzuki, H; Kawada, T & Kagava, T. 2011. European Journal Of applied physiology.	Acute effects of walking in forest environments on cardiovascular and metabolic parameters.	Luonnossa oleminen alentaa sympaattisen hermoston toimintaa ja siten vaikuttaa myös alentaen verensuonpaineeseen. Luonnossa oleminen pienentää kehon stressihormonien kuormaa, kuten adrenaliinia ja noradrenaliinia. Näillä hormoneilla on selkeä yhteys stressiin.
Manuaalinen haku	Rantakokko, M. 2011. Jyväskylän yliopisto.	Outdoor environment, mobility decline and quality of life among older people.	Monet ikääntyneet pelkäävät lähteä kävelyille melun, katujen huonon kunnan ja epätasaisen maaston vuoksi. Ikääntyneiden toimintakyky ja elämänlaatu vaarantuvat, jos ympäristötekijöitä ei oteta huomioon vanhusten asuinpaikkaa valitessa.
Manuaalinen haku	Broberg, A; Hynynen, A; Iltanen, S; Kyttä, M & Paronen, O. 2011. Liikunta & Tiede	Yhdyskuntarakenne muokkaa lasten ja nuorten liikkumista	Lapset kulkevat paljon julkisilla kulkuvälineillä, kaupungin rakenne vaikuttaa lasten kevyen liikenteen käyttöön.
Manuaalinen haku	Yli-Pelkonen, V. 2011. Aalto yliopisto. Yhdyskuntasuunnittelun tutkimus- ja koulutuskeskus.	Näkökulmia kaupunkirakenteen tiivistymiseen Helsingin seudulla.	Luontoa tarvitaan tuomaan ekosysteempipalveluita, jotka ovat välttämättömiä olemassa olollemme.
Manuaalinen haku	Zacheus, T. 2011. Liikunta & Tiede,	Liikunta monen kulttuurin kohtauspaikaksi?	Maahanmuuttajat liikkuvat vähemmän kuin kansalliset. Maahanmuuttajien suosituin liikuntalaji on kävely. Liikunta yhdistää eri kulttuureja.
CINAHL COMPLETE, Health AND Urban Parks	McCormack, G; Rock, M; Toohey, A & Hignell, D. 2010. Health & Place	Characteristics of urban parks associated with park use and physical activity: a review of qualitative research.	Puistojen käyttöasteeseen vaikuttaa myös niiden siisteys, turvallisuus, viihtyvyys sekä sijainti
Manuaalinen haku	Suomen kuntoliikuntaliitto. 2010. Online	Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, Aikuiset 19-65-vuotiaat.	Suomalaiset liikkuvat paljon. Suosituimpia liikuntapaikkoja on kevyen liikenteen väylät sekä ulkoilureitit.

(jatkuu)

Taulukko 3. (Jatkuu)

Tietokanta, hakusanat	Tekijä(t), vuosi, julkaisija	Julkaisun nimi	Ydinsisältö
Manuaalinen haku	Salonen, K. 2010. Green spot	Mielen luonto.	Luonnossa ihminen voi kokea voimaantumisen tunnetta. Luonto voi edesauttaa ihmistä kokemaan itsensä onnelliseksi ja tyytyväiseksi.
CINAHL COMPLETE, Health AND Urban AND Trees	O'Neill, M; Carter, R; Kish, J; Gronlund, C; White-Newsome, J; Manarolla, X; Zanolotti, A & Schwartz, J. 2009. Maturitas.	Preventing heat-related morbidity and mortality: new approaches in a changing climate.	Kasvillisuutta lisäämällä voidaan alentaa lämpötilaa ja siten vähentää hellehuippujen ilmenemistä. Lämpötiloja alentamalla voidaan vähentää kuumuuteen liittyviä kuolemia.
GOOGLE SCHOLAR, kaupunkiluonto	Helsingin kaupungin tietokeskus. 2009. Online.	Kaupunkiluontoa kaikille.	Mitä enemmän viheralueita on, sen viihtyisämpänä kaupunkia pidetään. Luonto vaikuttaa fyysiseen terveyteen. Luonnossa ihmiset liikkuvat mieluummin, kuin rakennetussa ympäristössä. Ympäristön terveysvaikutusten tulisi ohjata myös kaupunkisuunnittelua.
GOOGLE SCHOLAR, Kaupunkiluonto AND terveys	Metsäntutkimuslaitos. 2009. Online.	Luonnon terveysvaikutusten tutkimus laajenee.	Luonto on helppo ja luonnollinen tapa pitää yllä sosiaalisia suhteita esimerkiksi lenkkeilyyn ja muun luonnossa harrastamisen avulla. Myös päinvastaisesti luontoon on helppo lähteä sosiaalisia suhteita ja kontakteja karkuun, jos kaipaa rauhoittumista ja itsekseen olemista.
Manuaalinen haku	Maas, J; Verheij, R; de Vries, S; Spreeuwenberg, P; Schellevis, F & Groenewegen, P. 2009. Journal of Epidemiology & Community Health.	Morbidity is related to a green living environment.	Asuinympäristön vihreillä alueilla yhteys fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Mitä enemmän viheralueita asuinalueilla on, sitä paremmin voivat asukkaat ovat.
Manuaalinen haku	Haahtela, T; Von Hertzen, L; Mäkelä, M; Hannuksela, M; Erhola, M; Kaila, M; Kauppinen, R; Killström, L; Klaukka, T; Korhonen, K; Lauerma, A; Lindgren, J; Lähteenen, S; Paakkinen, P; Pekkanen, J; Pietinalho, A; Pouta, A; Toskala, E; Vaarala, O; Valovirta, E & Vidgren, P. 2008. Suomen lääkärilehti	Kansallinen allergiaohjelma 2008–2018 – aika muuttaa suuntaa	Allergioiden hoito tulee muuttumaan altistavaan suuntaan. Allergeenien välttäminen lisää merkittävästi allergikkojen määrää.
CINAHL COMPLETE, Health AND Urban AND Trees	Lovasi, G.S.; Quinn, J.W.; Neckerman, K.M.; Perzanowski, M.S. & Rundle, A. 2008. Journal of Epidemiology & Community Health	Children living in areas with more street trees have lower prevalence of asthma.	Puiden määrällä on todettu olevan yhteys astman synnyssä. Mitä enemmän istutettuja puita on kadun varsilla, sitä pienempi osa pikku lapsista sairastuu astmaan

(jatkuu)

Taulukko 3. (Jatkuu)

Tietokanta, hakusanat	Tekijä(t), vuosi, julkaisija	Julkaisun nimi	Ydinsisältö
Manuaalinen haku	Oja, P. 2008. Liikunta&Tiede	Arkiliikunnan hyödyt te-hokäyttöön painonhallinnassa.	Ympäristöllä, ylipainolla ja liikunnalla on todettu olevan vahva yhteys. Jos ympäristö on suotuisampi, ihmisten kynnys lähteä liikkumaan on pienempi.
CINAHL COMPLETE, Health AND Urban Parks	Cohen, D; McKenzie, T; Sehgal, A; Williamson, S; Golinelli, D & Lurie, N. 2007. American Journal of Public Health	Contribution of public parks to physical activity.	Puistojen sijainnilla merkitystä puistojen käyttöön ja kaupunkilaisten fyysiseen aktiivisuuteen. Lähellä olevia puistoja käytetään aktiivisemmin, kuin kaukana olevia.
Manuaalinen haku	Kaukonen, R. 2007. Tilastokeskus	Tilastoista syrjäytyneitä nuoria on noin 14 000.	Nuorten syrjäytymistilannetta ei voida luotettavasti arvioida, sillä nuorten elämäntilanne vaihtelee paljon. Samana vuonna syrjäytyneiden määrä voi vaihdella useampaan kertaan.
Manuaalinen haku	Salanterä, S; Hagelberg, N & Kauppila, M. 2006.	Kivun hoitotyö	Kivun hoito alkaa potilaan kuuntelusta. Kivun syyt ja erilaiset hoitotavat tulee tietää. Hoidon portaat: kivun tunnistus, kivun arviointi, kivun hoito ja potilaan ohjaus.
Manuaalinen haku	Puttonen, S. 2006.	Stressin fysiologiset vaikutukset.	Stressin on todettu vaikuttavan fyysiseen terveyteen. Stressi pahentaa useiden sairauksien oireita ja edesauttaa sairauksien syntyä
Manuaalinen haku	Eduskunta. 2001. Online	Vihreä kaupunki	Vihreä kaupunki raportti pohjautuu melukylä vai mansikkapaikka tutkimukseen, jossa on todettu, että viheralueet asuinympäristössä on ehdottoman tärkeitä monestakin näkökulmasta.
Manuaalinen haku	Korpela, K; Päivänen, J; Tienari, S; Wallenius, M & Wiik, M. 2001. Suomen ympäristö.	Melukylä vai mansikkapaikka.	Viheralueet ovat tärkeitä kaupungissakin. Valtaosa kokee mielipaikkakseen luonnon. Ympäristöllä on merkittävä vaikutus fysiologisiin ja psykologisiin tekijöihin. Melu ja ruuhkaiset keskusta alueet vaikuttavat näihin negatiivisesti.
Manuaalinen haku	Ulrich, R. 1984. Science	View through a window may influence recovery from surgery.	Potilaat joiden huoneista oli näkymä luontoon, paranivat kirurgisesta toimenpiteestä nopeammin, kuin ne potilaat joilla ei ollut luontonäkymää huoneesta.
Yhteensä			n=66

Opinnäytetyöstä kehitetään kyselylomake, jossa kartoitetaan tietoa kaupunkilaisilta luonnon merkityksestä, kaupunkiluonnon toiveista/haasteista, mitä voisi parantaa ja mikä on kaupunkilaiselle tärkeää kaupunkiluonnossa. Kyselylomake kehitetään tuloksien perusteella ja sen toimivuutta testataan lähipiirissä. Kyselylomakkeita ja haastatteluita on monia erilaisia ja niistä tulisi valita omaan työhön ja tavoitteisiin paras mahdollinen. Tähän työhön käytetään strukturoitua kyselylomaketta. Jos kyselylomake on hyvä ja toimiva, sitä voidaan käyttää tulevaisuudessa muihin opinnäytetöihin.

Strukturoidussa kyselylomakkeessa on tarkoin valitut kysymykset ja vastausvaihtoehdot valmiina. Kysyjällä tai vastaajalla ei ole vapautta tulkinnoille. Kyselyssä vastaaja lukee kysymyksen ja valitsee yhden tai useamman vastauksen vaihtoehdoista, jos mikään vastausvaihtoehto ei sovi niin vastaaja valitsee vaihtoehdon "ei mikään edellä mainituista". (Aaltola & Valli 2007a, 198.)

Strukturoidun kyselyn edut ovat, että sen sisältö pysyy juuri siinä mitä on suunniteltu. Strukturoidun lomakkeen käyttö edellyttää, että kysymykset sekä vastausvaihtoehdot ovat hyvin tarkoin suunniteltu ja vastausvaihtoehdot pysyvät kohtuullisen pieninä. (Aaltola & Valli 2007a, 198; Tilastokeskus 2017b.) Kysymykset tulee olla loogisessa järjestyksessä ja ne pitää olla helposti ymmärrettävissä. Loogisuudella tarkoitetaan sitä, että saman aihealueen kysymykset ovat peräkkäin. Kyselyn alussa on hyvä ilmaista, miten kyselyyn tulee vastata, esimerkiksi "rengasta/rastita oikea vaihtoehto". Kysymyksiin ei kannata lisätä esimerkkejä. Esimerkit saattavat vaikuttaa vastaustulokseen, sillä vastaaja saattaa keskittyä liikaa annettuun esimerkkiin, eikä muistin varassa oleva oikea tieto tule esiin. Kysymyksiin vastaamista voidaan helpottaa väljentämällä vastausvaihtoehtoa, esimerkiksi "3-4 kertaa" tai "noin X kertaa". (Aaltola & Valli 2007b, 104; Kvantitatiivisten menetelmien tietovaranto 2010; Jyrinki 2016.) Kysymykset sekä vastausvaihtoehdot tulee johtaa teoriasta (Järvinen & Järvinen 2004, 56–57). Onnistunut kysely edellyttää huolellisesti suunniteltuja kysymyksiä ja vastausvaihtoehtoja. Kysymykset tulee muotoilla niin, että vastaajat ymmärtävät ne samalla tavalla kuin kysyjä, muuten tulokset voivat vääristyä. (Aaltola & Valli 2007b, 102.) Lomakkeen suunnittelussa tulee huomioida myös kyselyn pituus. Liian pitkä lomake saattaa karsia vastaajia. Lomakkeen alussa on hyvä myös esittää kyselyn tärkeys, näin saadaan luotua luottamusta tutkimuksen tekijän ja vastaajien välille, sekä lämmitellä vastaajaa tuleviin oleellisiin kysymyksiin. (Aaltola & Valli 2007b, 104.)

Puolistrukturoidussa kyselyssä osa kysymyksistä on asetettu strukturoituun muotoon, mutta kyselyssä on myös avoimia kysymyksiä. Haastateltavan vastaus kirjoitetaan lomakkeelle sille varatulle paikalle mahdollisimman tarkasti. Haastatteluiden jälkeen käydään lomakkeen vastaukset läpi ja koodataan numeraaliseen muotoon. Tässä kyselyssä voi nousta esiin asioita, joita tutkija ei ollut ennalta ajatella. Puolistrukturoitu haastattelu tuo joustavuutta haastatteluun. Työn määrä kuitenkin kasvaa avoimien kysymyksien vuoksi. Joustavuus puolistrukturoidussa kyselyssä tarkoittaa, että kyselyn tekijän on mahdollista joustaa avoimien kysymyksien määrässä. Kysymykset voivat olla täysin avoimia tai vaihtoehtojen kanssa, joissa mahdollisuus valita esimerkiksi. ”jokin muu,

mikä?” vastaus. Avoimien kysymysten määrässä tulisi kuitenkin olla kriittinen. (Tilastokeskus 2017a.)

Kyselylomakkeen suunnittelussa ja toteuttamisessa pitää huomioida monta asiaa. Lomakkeen pituus tulisi olla kohtuullinen, jotta ihmisten kiinnostus vastaamiseen säilyisi. Strukturoidussa kyselylomakkeessa tulee myös olla selkeä ulkoasu ja selkeät kysymykset. Kyselylomakkeen pituus ja kysymyksiä kohtuullinen määrä ovat todella tärkeitä, sillä ihmiset usein päättävät vastaamiseen ryhtymisen ulkoasun ja pituuden perusteella. Kyselyn ulkoasu tulisi myös olla jollain tavalla kiehtova ja kysymykset eroteltu toisistaan selkein viivoin tai laatikoin. Strukturoitu kyselylomake voidaan postittaa isommalle vastaajamäärälle ja siksi ulkoasu asiat ovat tärkeässä osassa. (Kvantitatiivisten menetelmien tietovaranto 2010.)

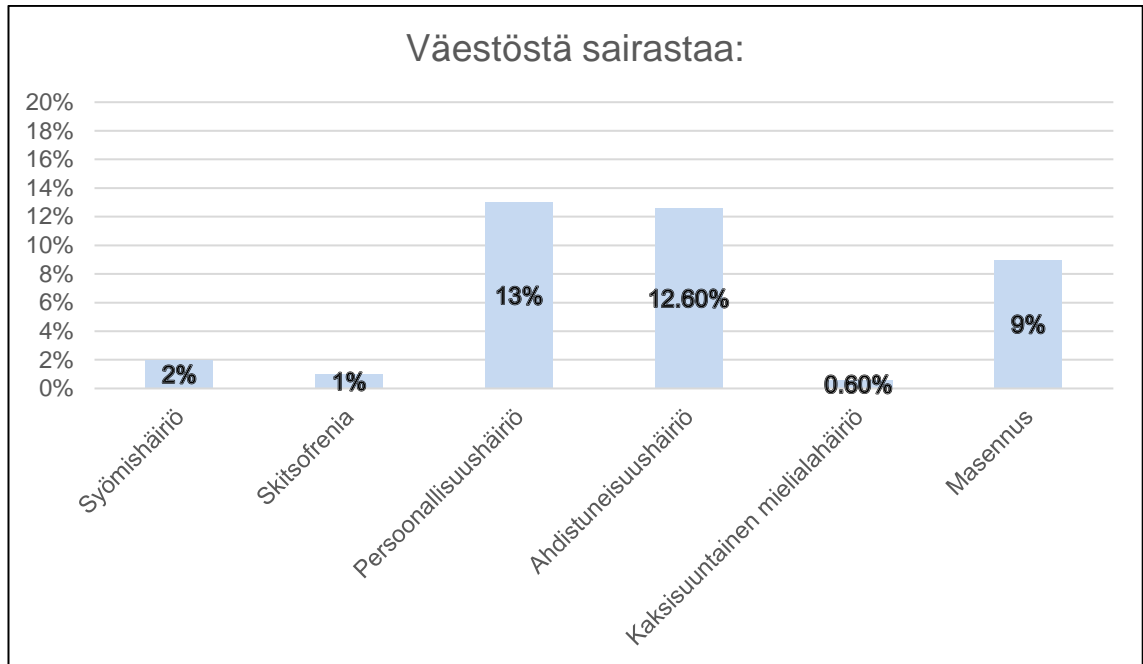
Työhön valittiin strukturoitu kysely, jotta satojen ihmisten mielipiteet ja kokemukset saadaan kerättyä mahdollisimman helposti. Strukturoitu kysely on huolellisesti suunniteltuna tarkka, mikä vaikuttaa kyselyn tulosten analysointiin. Strukturoitu kysely on helppo lähettää vastaajalle esimerkiksi sähköpostitse, mutta tarvittaessa kysely on mahdollista toteuttaa myös haastattelun periaatteella.

4 TULOKSET

4.1 Luonnon vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin

Mielenterveys on henkistä hyvinvointia, joka koostuu monista eri tekijöistä. Tasapainoinen elämä, rutiinit, kyky kohdata pettymyksiä, tunteiden hallinta ja niistä puhuminen ovat oleellinen osa hyvää mielenterveyttä. Edistämällä omaa mielenterveyttä, tulee kiinnittää huomiota ulkoisiin tekijöihin kuten uneen, liikuntaan, ravintoon, ihmissuhteisiin, ajankäyttöön ja rentoutumiseen. (Mielenterveystalo 2017a.) Samalla tavalla kuin ihmisen keho voi sairastua, voi myös mielikin. Mielen sairauksista voi parantua ja niitä voidaan hoitaa tehokkaasti. On myös psyykkisiä sairauksia joista ei voi parantua, mutta oireita pystytään lievittämään. Tällöin voi elää hyvääkin elämää sairauden kanssa. (Mielenterveyden keskusliitto 2017a.)

Mielenterveyshäiriöt nostavat itsemurhien ja väkivaltaisen käyttäytymisen riskiä (Devries ym. 2013). Kuviossa 4 esitetään kuinka yleisiä eri mielialahäiriöt ovat Suomessa. Masennuksen yleisyys Suomessa on noin 9 % (Mielenterveyden keskusliitto 2017b). Kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaa arviolta vähintään 0,6 % väestöstä. Terveys 2000 tutkimuksessa todettiin, että ahdistuneisuushäiriötä sairastaa jossakin elämänsä vaiheessa arviolta 12,6 % väestöstä, Terveys 2011 tutkimuksen mukaan sairastuvuus on edelleen samaa luokkaa (THL 2015b). Persoonallisuushäiriöitä Suomessa esiintyy lähes 13 %, skitsofreniaa noin 1 % (Mielenterveyden keskusliitto 2017b) ja syömishäiriötä arviolta 2 % (THL 2014c).



Kuvio 4. Mielialahäiriöiden yleisyys Suomessa (Mielenterveyden keskusliitto 2017b; THL 2015b; THL 2014c.)

Mielen tasapainoon ja mielenrauhaan liitetään usein monia eri tekijöitä kuten usko itseensä ja kykyihinsä, hyvä itsetunto, hyväksytyksi tuleminen ja tyytyväisyys sekä onnellisuus. Tutkimusten mukaan on todettu, että etenkin luonnossa voi kokea näitä tunteita ja tällainen psyykinen tila. Yksin luonto ei pysty tuomaan näitä tunnetiloja, mutta pystyy vahvistamaan ja edesauttamaan niitä. Usein ihmiset kuvaavat olonsa luonnossa rauhalliseksi, seesteiseksi ja rentoutuneeksi. (Salonen 2010, 53-54.)

Elinympäristömme vaikuttaa hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti. Luonnossa liikkuminen ja luonnon kokemisen hyvinvointivaikutukset tulevat nopeasti, joten ei tarvitse lähteä pitkälle patikointimatkalle saadakseen kokea luonnon hyvinvointivaikutukset. Yhteiskunnan muutokset ovat vaikuttaneet erityisesti lasten ja nuorten luontosuhteeseen viime vuosikymmeninä. Kaupunkeihin rakennetaan paljon ja asutukset ovat tiiviitä, joten viheralueille jää vähemmän tilaa. Kuitenkin kaupungeistakin löytyy puistoja ja viheralueita, joita voi käyttää hyödyksi luontoliikkumiseen. (Mielenterveystalo 2017b.) Ihmisen ja luonnon yhteyttä pidetään hyvin tärkeänä. Sitä kuvastaa ihmisten vapaa-ajan toiminta, jotka usein liittyvät luontoon ja ulkoiluun. (Mielenterveystalo 2017c.)

Luonto vaikuttaa ihmisen mieleen positiivisesti. Luonnossa oleminen pienentää riskiä sairastua mielenterveysongelmiin. Luonnossa olo saa helposti arjen kiireen ja huolet unohtumaan sekä keskittymisen parantumaan. Luonnon on todettu vaikuttavan ehkäisevästi ja parantavasti masennukseen, ahdistukseen ja stressiin. (Maas ym. 2009; Salonen 2010, 25–26; Beyer ym. 2014; Pasanen & Korpela 2015; Metsähallitus 2017a). Luonnossa oleminen pienentää kehon stressihormonien kuormaa, kuten adrenaliinia ja noradrenaliinia. Näillä hormoneilla on selkeä yhteys stressiin. (Li ym. 2011.) Luonto ympärillä vaikuttaa positiivisesti psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Usein nämä kokemukset ovat tiedostamattomia ja ne tapahtuvat nopeasti kehossamme ja mielessämme. Valtaosa suomalaisista aikuisista kertoo mielipaikakseen luonnon. (Salonen 2010, 25–26; Pasanen & Korpela 2015; Metsähallitus 2017a.) Suomalaiset pitävät luontoa luonnollisena osana arkea ja elämää, totutun mökkikulttuurin ja metsien vuoksi. Luontoa ja sen vaikutusta hyvinvointiin on tutkittu 1980-luvulta lähtien, mutta tutkimukset ovat lisääntyneet huomattavasti viimeisen vuosikymmenen aikana. (Pasanen & Korpela 2015.) Pelkästään katsomalla kuvia luonnosta voi tulla samankaltaisia myönteisiä vaikutuksia. Joskus näitä positiivisia vaikutuksia estää esimerkiksi kiire tai stressi. Niiden voimakkaat kielteiset tuntemukset voivat kumota luonnosta saadun positiivisen tuntemuksen. (Salonen 2010, 43.) Pelkästään luontokuvien ja muiden mieluisien asioiden katselu saavat myönteisiä ajatuksia ja luovuuden esille. Luonnosta otettuja valokuvia on hyvä säilyttää ja katsella, kun mieli tarvitsee positiivisuutta. Luontokuvilla on myös terveydellisiä vaikutuksia. (Manka ym. 2014.)

Eduskunta on julkistanut jo vuonna 2001 julkaisun, jossa on käsitelty kaupunkiluonnon tärkeydestä. Julkaisussa on tutkimustulosten nojalla todettu, että kaupunkien viheralueet, jotka ulottuvat aina ydinkeskustoihin saakka, tuovat positiivisia terveysvaikutuksia. Viheralueet ja puistot tulisi olla muutaman minuutin kävelymatkan päässä asuinalueesta, huolimatta siitä missä kukin asuu. (Eduskunta 2001.)

Tutkimuksessa ”Melukylä vai mansikkapaikka” tuli ilmi, että epämiellyttävimmät paikat olivat meluisat autoväylät, meluisat ravintoalueet/markettialueet ja paikat joissa on paljon rakennuksia ja asumusta. Asuinalue rykelmät ja suuret kadut nostattivat jopa vihan, stressin, pelon ja ahdistuksen tunteita ihmisissä. Monet kokivat jopa päivittäin kyseessä olevissa paikoissa ärtymistä ja fyysisen pahanolon tunteita. Julkaisussa todettiin, että jos ympäristö voi aiheuttaa näin paljon pahaa oloa, se on todella huolestuttavaa. Ympäristön ja mielenterveysasioiden yhteyttä pitäisi tämän mukaan tutkia enemmän. Tutki-

muksessa on todettu, ympäristön melun aiheuttavan lisääntyvästi stressiä. Melu ei välttämättä ole stressin ainoa aiheuttaja, mutta saattaa altistaa stressille helpommin tai olla muuten stressaavassa elämäntilanteessa lisärasite. Asuinalueilla, joissa melu on jatkuvasti läsnä voi stressitaso olla korkeampi. Melu saattaa vaikuttaa myös negatiivisesti keskittymiskykyyn, tarkkaavaisuuteen ja oppimiseen sekä motivaatioon. Melusta johtuvat lisääntyneet psykologiset haitat ovat myös yksilöllisiä. Toiset ovat ääni- ja meluherkempiä kuin toiset. (Korpela ym. 2001)

4.2 Luonnon vaikutus fyysiseen terveyteen

Luontoa tarvitaan tarjoamaan niin sanottuja ekosysteemipalveluita, jotka parantavat elämänlaatua ja mahdollistavat ihmisten olemassaolon. Ekosysteemipalveluja maailmanlaajuisesti ovat ilmanlaadun säätely, hiilen sitominen, paikallisilmaston säätely, melun vaimentaminen, sadeveden imeytyminen, veden suodatus ja puhdistus, kasvien pölytys ja hapentuotanto. Kaupunkiluonto tarjoaa meille laadukkaan ja toimivan paikan elää. (Yli-Pelkonen 2011.) Etenkin metsät, mutta myös kaikki kasvillisuus sitovat ilmansaasteita pois. Tämä vähentää saasteiden aiheuttamaa räsitusta keuhkoissa. Myös luonnosta tuleva kostea ilma on hyväksi keuhkoille. Viherpeite viilentää lämpöhuippuja ja tasaannuttaa siten korkeita helleaaltoja. (O'Neill ym. 2009; Yli-Pelkonen 2011; Hirabayashi & Nowak 2016.) Kovat hellehuiput voivat olla vaarallisia ihmishengelle ja helteet ovatkin lisänneet kuolleisuutta ympäri maailmaa (O'Neill ym. 2009; THL 2016c). Kaupunkiluonnon hyödyt eivät pelkästään rajoitu biofysiikkaan. Hyötyjä on nähtävissä myös kulttuuripalveluissa ja tuotantopalveluissa. Riittävä ja laadukas määrä kaupunkiluontoa tarjoaa ihmisille virkistystä, terveysvaikutuksia, mahdollisuuden tiedekasvatukseen kouluissa, makeaa käyttöväettä ja ravintoa. (Yli-Pelkonen 2011.)

Luonto vaikuttaa terveyteen monin tavoin. Tämän vuoksi luonnon hyvinvointivaikutukset ja ennaltaehkäisevät hyödyt tulisi ottaa osaksi sosiaali- ja terveydenhuoltopalveluja, tämä toisi kustannussäästöjä niin kunnille kuin valtiollekin. Tutkijat toivovat asiaan koskien hallitukselta tulevaisuudessa enemmän päätöksiä luontoon ja terveyspalveluihin liittyviä päätöksiä ja uudistuksia. Ehdotusten pohjalla on Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys – Argumenta –hanke, jossa koottiin yhteen lukuisia tutkijoita, päättäjiä ja asiantuntijoita. Yhteenvedossa tuli esille laajasti ekosysteemipalveluiden tärkeys terveyden edistämässä ja sairauksien ennaltaehkäisyssä. (Suomen ympäristökeskus & Luonnonvarakeskus 2015.)

Kaupunkiluonnon virkistävä vaikutus ja luonnon saatavuus ovat tärkeitä valtaosalle ihmisistä. Mitä enemmän viheralueita on, sen viihtyisämpänä kaupunkia pidetään. Vain hyvin pieni osa ei pidä luontoa tärkeänä asiana lähiympäristössään. Luonto vaikuttaa fyysiseen terveyteen, sillä luonnossa ihmiset liikkuvat mieluummin, kuin rakennetussa ympäristössä. Ympäristön terveysvaikutukset ovat niin merkittäviä, että niiden tulisi ohjata myös kaupunkisuunnittelua. (Helsingin kaupungin tietokeskus 2009.) Luonto virkistää ja elvyttää, nykypäivänä kiireisiä ja digitalisoituneita ihmisiä (Mehtola 2014).

Moni ihminen kokee lähimetsän tai puiston lenkkipolun mieluisammaksi paikaksi liikkua, kun esimerkiksi autotien vieressä (Suomen mielenterveysseura & Kunnossa kaiken ikää-ohjelma 2015). Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat Suomessa yleisiä ja aiheuttavat mittavia kustannuksia niin yhteiskunnalle, kuin työnantajille. Niska-hartiaseudun ongelmat, selkäsairaudet, nivelsairaudet ja osteoporoosi lasketaan tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. (Helliövaara & Viikari-Juntura 2015; Suomen tuki- ja liikuntaelinliitto ry 2016.) Liikunta on yksi tapa ehkäistä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin sairastumista. Liikunta on tuki- ja liikuntaelinsairauksien yksi hoitomuoto ja sitä käytetään myös apuna tuki- ja liikuntaelinsairauksien kuntoutuksessa. Liikunta edesauttaa painonhallinnassa. (Liikunta: Käypä hoito -suositus 2016.) Asuinpaikan lähellä olevat puistot kannustavat liikkumaan ja alle 500 metrin päässä puistosta asuvat ihmiset liikkuvat keskimääräisesti enemmän muuhun väestöön verrattuna (Liu ym. 2017.)

Lasten liikkumista käsitelleessä tutkimuksessa on tutkittu helsinkiläisten ja turkulaisten lasten liikkumista. Lasten liikkumistapaan vaikuttaa eniten matkan pituus. Yli kolmen kilometrin matkaa ei enää haluta kulkea pyörällä. Yli kilometrin matkaa taas harva kulkee kävellen. Kuitenkaan matkan lyhyys ei automaattisesti tarkoita, että se kuljettaisiin kävellen tai pyöräillen. Jos julkinen liikenne on riittävän hyvä, moni lapsi taittaa lyhyenkin matkan sillä. Suomalaiset lapset kulkevat paljon itsenäisesti, mitä vanhempi lapsi, sitä useammin kulkutapana on julkinen liikenne. Tutkimuksessa myös tutkittiin mitkä ovat lapsille tärkeitä paikkoja. Tärkeimmiksi paikoiksi ei lukeutunut ainoastaan urheilupuistot tai leikkipaikat, vaan myös elokuvateatterit, kahvilat, kirjastot ja ostospaikat. Kaupunkia suunniteltaessa tai sitä kehittäessä, ei siis voida vain keskittyä tiettyihin paikkoihin, vaan koko kaupunkiin. Jos halutaan lisätä arkiaktiivisuutta, olisi tärkeää mahdollistaa turvallinen ja mielekäs liikkuminen kevyttä liikennettä käyttäen. (Broberg 2015a.) Kansainvälisen vertailututkimuksen mukaan eniten vapautta liikkua itsenäisesti on suomalaisilla lapsilla (Broberg 2015b).

Liikunnalla, ympäristöllä ja ylipainolla, eli obesiteetillä on todettu olevan vahva yhteys. Kaupunkien laajeneminen suuriksi esikaupungeiksi ajaa ihmiset siihen, että heidän on kuljettava autolla esimerkiksi töihin, harrastuksiin ja kaappoihin. Arkiliikuntaa ja sitä kautta hyvinvointia voidaan edistää rakentamalla ympäristö ja kaupungit niin, että ihmisten on hyvä kulkea pyörällä ja kävellen. (Oja 2008; Lovasi ym. 2008; Kim ym. 2016.)

Lasten ja nuorten obesiteetti on lisääntynyt sitä mukaan, kun aktiivisuus on vähentynyt. Tähän on löydetty yhteys voimakkaasta autoistumisesta 1960-luvulta eteenpäin. Autolla liikkuminen on vuosikymmenien saatossa lisääntynyt. Ympäristö kaupungeissa, metsä- lähiöissä tai maaseudulla voi tukea tai vaikeuttaa arkiliikuntaa nuorilla. Ulkoilumahdollisuudet, välimatkat ja seuratoiminnat vaihtelevat paikkakohtaisesti. Kotiympäristöllä ja sen rakenteella ei kuitenkaan havaittu olevan määräävää tekijää lapsen ja nuoren liikkumiselle. Siksi onkin tärkeää kartoittaa tietoa, että millaiset ympäristöt kiehtovat lapsia liikkumaan ja lähtemään ulkoilemaan. Lapset liikkuvat mielellään itsenäisesti paikkoihin, jotka he kokevat tärkeiksi. Tutkimuksessa jossa käytettiin PehmoGIS-kyselyä, joka selvittää kansalaisten ajatuksia elinympäristöstään ja millaiseksi he kokevat kaupunki ympäristön. Kyselyyn vastasi 901 lasta, ylivoimaisesti tärkein lasten kokema paikka, oli paikka jossa tapaa kavereita. Niihin lapset liikkuvat mielellään aktiivisesti. (Broberg ym. 2011.)

Nuorten obesiteetti on kolminkertaistunut kolmessakymmenessä vuodessa. Lapset harrastavat liikunnallisia lajeja entistä enemmän, mutta ohjaamaton arkiliikunta ja esimerkiksi koulumatkojen kulkeminen kävellen tai pyörällä on vähentynyt merkittävästi (Liikennevirasto 2012, 14). Tämän ohjaamattoman arkiliikunnan vähyydellä nähdään selvä yhteys ylipainon kasvun kanssa. Useat kaupungit on suunniteltu niin, että ihmisten olisi helppo kulkea siellä autoilla tai julkisilla. Tämä onkin yksi syy sille, miksi kansalaisten ylipaino-ongelmat ja kakkostyyppin diabetes ovat lisääntyneet. (Broberg 2015a.) Nopeusrajoitukset, pyöräteiden määrä ja kunto sekä alueen viihtyvyys, ovat selkeässä yhteydessä pyörällä kulkemiseen. Alhaiset nopeusrajoitukset, hyvät ja saatavilla olevat pyörätiet sekä puiden määrä korreloivat aktiivisuuteen kulkea pyörällä. (Mertens ym. 2017.) Vaikkakin ongelma on havaittavissa Suomessa, on se merkittävästi pahempi muualla läntisessä maailmassa (Broberg 2015a). Toisaalta tutkimukset osoittavat, että mahdollisuus käyttää julkisia kulkuneuvoja lisää fyysistä liikuntaa, koska se rohkaisee ihmisiä käyttämään linja-autoja ja junia. Suurin osa ihmisistä kulkee matkan kotoa bussipysäkille tai juna-asemalle kävellen. (Sallis ym. 2016.) Arkiliikunta on tärkeä osa terveysliikuntaa.

Arkiliikunnan hyötyjä on tutkittu viimevuosikymmenellä paljon ja tutkimustietoa on kertynyt kattavasti. Jokapäiväinen fyysinen toiminta arjessa alentaa kokonaiskuolleisuuden määrää. (Oja 2008.) Lasten asuinpaikan lähellä, alle 500 metrin päästä kodista olevien puistojen on todettu olevan selkeässä yhteydessä painoindeksiin. Lapset pääsevät liikumaan itsenäisemmin, kun puisto on lähellä kotia. Puistojen sijainti vaikuttaa oleellisesti myös aikuisten painoindeksiin. (Wolch ym. 2011; Ulmer ym. 2016.)

Ikääntyneet hyväkuntoiset vähentävät ulkona liikkumista lähiympäristön haasteiden vuoksi. Monet ikääntyneet pelkäävät lähteä kävelyllä melun, katujen huonon kunnan ja epätasaisen maaston vuoksi. Ikääntyneiden toimintakyky ja elämänlaatu vaarantuvat, jos ympäristötekijöitä ei oteta huomioon vanhusten asuinpaikkaa valitessa. (Rantakokko 2011.) Luonnon näkeminen ikkunasta saa positiivisuutta aikaan. Siksi esim. Sairaalaympäristöä tai vanhainkotia suunniteltaessa tulisi huomioida luonnon ja lähialueiden merkitys potilaiden hyvinvointiin. (Ulrich 1984.) Keskoloissa ja pienten lasten sairaanhoidossa luonnon valolla on todettu olevan vaikutusta lapsen kehitykselle. Luonnon valon avulla vastasyntyneen luonnollinen rytmi kehittyy nopeammin. Luonnon valon on todettu myös helpottavan vastasyntyneiden kipua. (Salanterä ym. 2006.)

Stressin on todettu vaikuttavan fyysiseen terveyteen. Stressi pahentaa useiden sairauksien oireita ja edesauttaa sairauksien syntyä. (Puttonen 2006.) Stressi lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, nostaa riskiä saada äkillinen sydäntapahtuma. Kohonnut riski liittyy kolesterolin takaisin imeytymiseen. (Silvennoinen ym. 2012.) THL ja Metsätutkimuslaitos ovat yhdessä Tampereen yliopiston kanssa selvittäneet vaikuttaako viheralueet terveyteen fyysisesti ja psyykkisesti. Tutkimuksen koehenkilöt istuivat ensin 15 minuuttia Helsingissä Alppipuistossa, Pikku-parlamentin puistossa ja Keskuspuistossa, jonka jälkeen he lähtivät puoleksi tunniksi kävelemään puistoon. Tuloksissa stressihormoni ja elimistön kolesterolitaso oli vähentynyt ja myös verenpaine oli alhaisempi tutkittavilla. Tutkimus on vielä kesken, mutta tulokset antavat vahvoja viitteitä siihen, että luonnolla on sydänterveyden ja stressin sekä kolesterolitason kannalta hyvä vaikutus. (Karlsson 2014.)

Jatkuvalla asuinympäristön melulla on osoitettu myös olevan fysiologisia haittoja, kuten kohonnut sydän- ja verisuonisairauksien riski ja kohonnut verenpaine. Melu ei kuitenkaan yksinään ole todettu olevan sairauksien aiheuttaja, mutta voi vaikuttaa sairauden syntyyn muiden tekijöiden kanssa. Melun aiheuttamat haitat tulevat erityisesti sisälle kantautuvasta metelistä. Kaupunkialueilla yleensä melua on enemmän, kuin laitakau-

pungeilla ja maaseudulla. (Korpela ym. 2001.) Luonnossa oleminen alentaa sympaattisen hermoston toimintaa ja siten vaikuttaa myös alentavasti verenpaineeseen (Li ym. 2011; Ulmer ym. 2016).

Luonnossa on eläinlajeja ja luontoon kuuluvia mikrobeja, jotka ovat edesauttamassa ihmisen terveyttä. Ihmisten eläessä pääsääntöisesti sisätiloissa ja rakennetussa kaupunkiympäristössä, heidän mikrobi- ja luontoalttius ovat huonolla tasolla. Tällöin ihmiset eivät saa tarvitsemaansa mikrobialtistusta ja sairastuvat helpommin etenkin autoimmuunisairauksiin, kuten allergiaan ja astmaan. Hengityselinsairaudet, kuten allerginen nuha ja astma ovat yleisiä Suomessa. Lähes 10 % suomalaisista sairastaa astmaa. Allergisia oireita on neljänneksellä väestöstä. (THL 2014a; Hengityслиitto 2016; Pajunen 2016.) Kaupungin puiden määrällä on yhteys astman syntyyn alle 7 vuotiailla lapsilla. Mitä enemmän ilmaa puhdistavia puita lähistöllä on, sitä pienempi osa sairastuu astmaan. (Lovasi ym. 2008; Sbihi ym. 2015; Ulmer ym. 2016.) Luontoliikunta vahvistaa immuunipuolustusta. Mitä vähemmän ihminen on tekemisissä luonnon kanssa, sitä heikompi immuunipuolustus on. (Mehtola 2017). Aiemmin allergiaa on pyritty hoitamaan välttämällä allergiaa aiheuttavia tekijöitä. Eristäytyminen allergeeneistä on kuitenkin lisännyt allergioiden määrää merkittävästi Suomessa. Kansallinen allergiaohjelma 2008–2018 pyrkii tekemään merkittävän muutoksen tähän. Tulevaisuudessa allergeenejä ei tule välttää, vaan allergiaa kärsivien tulisi altistaa itseään allergeeneille. Nykyiset kaupungit nähdään liian hygieenisinä ympäristöinä, jotta luontainen immuniteetti voisi kehittyä riittäväksi. Immuniteetin vaje vaikuttaa merkittävästi myös suoliston toimintaan, suolisto ei kykene toimimaan normaalisti, mikäli keho ei ole kyennyt rakentamaan vahvaa immuniteettia. (Haahtela ym. 2008.) Tähän liittyen on käynnissä viisi vuotta kestävä ADELE-hanke eli Autoimmune Defense and Living Environment. ADELE hanke pyrkii etsimään ratkaisuja allergioihin ja immuunipuolustus ongelmiin, jotka ovat lisääntyneet puolessa vuosissa etenkin kaupunkialueilla. Hankkeessa käytetään hyödyksi niin lääketiedettä kuin kaupunkisuunnittelua. (Sinkkonen 2015.)

4.3 Luonnon vaikutus sosiaaliseen hyvinvointiin

Puhutaan paljon luonnon ja liikkumisen fyysisistä ja psyykkisistä terveysvaikutuksista, mutta sosiaalinen puoli on jäänyt vähemmälle huomiolle (Vähäsarja 2015). Luonto on helppo ja luonnollinen tapa pitää yllä sosiaalisia suhteita esimerkiksi lenkkeilyn ja muun

luonnossa harrastamisen avulla. Myös päivittäin luontoon on helppo lähteä sosiaalisia suhteita ja kontakteja karkuun, jos kaipaa rauhoittumista ja itsekseen olemista. (Metsäntutkimuslaitos 2009.) Luonto liikkumaan-hankkeessa saatiin positiivisia tuloksia, etenkin syrjäytymisvaarassa olevien ryhmien keskuudessa. Luonto toimii matalan kynnyksen liikuntapaikkana niille ihmisille, jotka vierastavat sisätiloissa ryhmäliikunta harrastuksia. Luontoon on helppo lähteä liikkumaan porukalla. Myös pitkäaikaistyöttömien kesken luonto toimii hyvänä liikuntapaikkana. Ihmiset kokevat tasa-arvoa luonnossa liikkuessaan. (Vähäsarja 2015.) On todettu, että luonnossa yhdessä liikkuminen lisää yhteenkuuluvaisuuden tunnetta sekä saa ihmiset ajattelemaan toisistaan positiivisesti (Metsähallitus 2017b). Syrjäytymisvaaraa on vaikea tutkia, etenkin nuorten ikäryhmässä. Nuorten elämäntilanteet vaihtelevat nopeasti ja niin nuori voikin saman vuoden aikana olla opiskelija, työtön ja työssäkäyvä. Siksi tilastoja ei voida tulkita varmasti. Kuitenkin varmaksi tiedetään, että syrjäytymisriskiä nostaa työttömyys ja opintopaikatta jääminen. (Kaukonen 2007.)

Maahanmuuttajien on helpompi sopeutua Suomeen liikunnan avulla. Osallistumalla joukkue-, tai ryhmäliikuntaan, pääsevät maahanmuuttajat helpommin osaksi suomalaista kulttuuria. Yhteiset harrastukset vähentävät niin maahanmuuttajien kuin kantaväestön ennakkoluuloja ja auttavat maahanmuuttajia uuden kielen oppimisessa sekä uuden kulttuurin omaksumisessa. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan maahanmuuttajat kuitenkin liikkuvat vähemmän kuin kantasuomalaiset. Suosituimpia liikuntapaikkoja on kevyen liikenteen väylät sekä ulkoilureitit. (Suomen kuntoliikuntaliitto 2010; Zacheus ym. 2012, 94-99.) Maahanmuuttajien suosituin liikuntalaji oli kävely, jota harrastaa tutkimuksen mukaan n. 42 %, seuraavaksi suosituin laji oli uinti n. 27 % (Zacheus 2011). Liikkuminen vehreässä ympäristössä edistää kaiken kaikkiaan maahanmuuttajien terveyttä ja hyvinvointia (Hordyk ym. 2015).

Jokainen yksilö voi Suomessa kulkea vapaasti luonnossa. Luonnossa liikkuminen on ilmaista, ei ole kalliita kuukausimaksuja tai kertamaksuja. Luonnossa voi harrastaa ilmaiseksi monia eri harrastuksia, kuten hiihtämistä, juoksua, kävelyä, pyöräilyä ja esimerkiksi vaikka marjojen poimintaa. Jotkut lajit, kuten kalastus, edellyttävät kuitenkin lupia, mitkä saattavat kustantaa jonkin verran. Kalaankin on kuitenkin jokaisella lupa lähteä, kunhan kalastus tapahtuu ongella. Luonnossa harrastaminen onkin jokaiselle mahdollista, siihen ei vaikuta sosiaalinen asema tai taloudellinen tilanne. (Ympäristöministeriö 2016b.)

Metsäntutkimuslaitoksen raportin mukaan kaupunkiluontoa tulisi tulevaisuudessa suunnitella yhdessä asukkaiden kanssa. Ihmisillä voi olla erilaisia tarpeita kaupunkiluontoon liittyen, niiden huomioiminen kaupunkiluonnon suunnitteluprosessissa olisi tärkeää. Esimerkiksi ikä, sukupuoli ja koulutus voi vaikuttaa erilaisiin näkemyksiin kaupunkiluontoon liittyvissä asioissa. Kaupunkilaisten osallistumisella puistojen suunnitteluun, on myös nähty olevan yhteys puistojen käyttämiselle. Osallisuus suunnittelutyöhön antaa puistolle lisämerkitystä. (Faehnle ym. 2014.) Puistojen käyttöasteeseen vaikuttaa myös niiden siisteys, turvallisuus, viihtyvyys sekä sijainti (McCormack ym. 2010). Erityisesti sijainnilla on merkitystä vähemmistöryhmille, mitä lähempänä puisto on asumusta, sitä herkemmin puistossa liikutaan ja oleillaan (Cohen ym. 2007).

4.4 Strukturoitu kysely

Pilottikyselyyn valittiin kysymykset tämän opinnäytetyön tulosten perusteella. Kysymyksiä rakentaessa huomioitiin opinnäytetyön merkittävimmät tulokset (taulukko 4). Oleellisin kriteeri oli, että tuloksella tuli olla useita eri lähteitä tai lähteen piti olla todella vakuuttava ja luotettava. Useat lähteet samalla tuloksella vahvistavat tuloksen luotettavuutta ja nostaa kyseisen asian erityisen tärkeäksi huomioitaessa kaupunkiluonnon vaikutusta terveyteen. Kyselylomaketta täydennettiin neljällä kysymyksellä, jotka olivat opinnäytetyön tekijöiden mielestä huomioitavia asioita ja jotka vaikuttavat kaupunkiluonnosta saataviin terveysvaikutuksiin.

Taulukko 4. Pilottikyselyn kysymykset ja lähteet.

Kysymys	Lähteet
Kaupunki	(Salonen 2010, 34)
Pituus	(Oja, P 2008, 6-7; Kim ym. 2016. (Liikunta: Käypä hoito -suositus, 2016.)
Paino	(Oja, P 2008, 6-7; Kim ym. 2016. (Liikunta: Käypä hoito -suositus, 2016.)
Kuinka lähellä kotiasi on lähin viheralue?	(Wolch ym; Liu ym; Eduskunta; Lovasi ym. 2012, 378-384; Maas ym. 2009, 967-973; McCormack ym. 2010.)
Onko sinulle tärkeää, että kotisi on lähellä viheraluetta?	(Wolch ym; Liu ym; Eduskunta; McCormack ym. 2010.)
Koetko, että kaupungissasi on riittävästi viheralueita?	(Lovasi ym. 2012, 378-384; Maas ym. 2009, 967-973; Salonen 2010, 34)
Koetko, että kaupunkisi viheralueilla on turvallista liikua?	(Broberg 2015a; Rantakokko 2011; McCormack ym. 2010.)
Tiedätkö missä on lähimmät ulkoilualueet?	(WHO Regional Office for Europe)
Koetko luonnon vaikuttavan positiivisesti mielialaasi?	(Maas ym. 2009, 967-973; Salonen 2010, 25-26; Pasanen & Korpela 2015, 4-9; Metsähallitus 2017a)

Kyselylomakkeesta tuli A4 -sivun kokoinen ja siihen voi vastata sähköisesti, paperisesti tai kysely voidaan toteuttaa haastattelemalla kasvotusten tai puhelimitse (Liite 1). Pilotointi toteutettiin paperisena versiona turkulaisille sekä raisiolaisille ja puhelinhaastattelulla porilaisille. Pilotointiin vastasi 23 asukasta. Vastaajien ikäjakauma oli 17–55 vuotta. Vastaukset taulukoitiin (taulukko 5). Jokaiselle oli tärkeää viheralueen läheinen sijainti. Suurin osa vastaajista koki viheralueita olevan riittävästi. Viheralueet koettiin turvallisiksi. Luonnossa liikkumisen määrä korreloi selkeästi viheralueen sijainnin kanssa. Mitä lähempänä viheralue oli asumusta, sitä useammin vastaaja liikkui siellä. Noin puolet vastaajista koki myös, että he liikkuisivat enemmän, jos viheralueita olisi enemmän. Pituus, paino ja asuinalue jätettiin taulukosta pois, sillä niiden vertaileminen näin pienellä otannalla olisi ollut epäluotettavaa. Suurin osa vastaajista tiesi, mistä löytää lähimmän ulkoilualueen.

Taulukko 5. Kyselyyn osallistujien vastaukset

Kysymys	Vastaukset		
Kaupunki	Turku, Raisio ja Pori		
Ikä	17–55 vuotta		
Sukupuoli	N=20, M=3		
	Kyllä	Ei	En osaa sanoa
Onko sinulle tärkeää, että kotisi on lähellä puistoa tai viheraluetta?	23		
Koetko, että kaupungissasi on riittävästi viheralueita?	20	3	
Koetko, että kaupunkisi viheralueilla on turvallista liikkua?	22		1
Liikkuisitko enemmän, jos kaupungissasi olisi enemmän viheralueita?	8	9	6
Tiedätkö missä on lähimmät ulkoilualueet?	20	3	
Koetko luonnon vaikuttavan positiivisesti mielialaasi?	14		1
	Useita kertoja viikossa	Kerran viikossa	Harvemmin kuin kerran viikossa
Kuinka usein liikut luonnossa?	9	10	4
	<50m	<500m	>500m
Kuinka lähellä kotiasi on lähin viheralue?	15	8	

Pilotin otanta jäi niin pieneksi, että sen kaupunkikohtainen luotettava vertailu olisi ollut mahdotonta. Jokainen pilotointiin vastannut koki luonnon tärkeäksi sekä sen vaikuttavan positiivisesti mielialaan. Viheralueen sijainti korreloi myös tässä ryhmässä luonnossa liikkumisen määrän kanssa. Kyselyn pilotoinnin tulokset ovat linjassa aikaisempien tutkimusten kanssa. Porilaiset haastateltiin puhelimitse. Haastattelun kesto oli keskimäärin 3 minuuttia, sisältäen kyselyn esittelyn.

4.5 Kyselylomakkeen kehittäminen

Jokaiselta vastaajalta kerättiin palaute kyselystä. Osa vastaajista koki kyselyn epämääräisenä ja olisivat kaivanneet saatekirjettä kyselylle. Epäselväksi kyselystä jäi viheralueen ja asuinalueen luokittelu. Asuinalueella kyselyssä tarkoitettiin missä osassa kaupunkia vastaaja asuu. Osa vastaajista ymmärsi asuinalueen tarkoittavan keskustaa, lähiötä tai maaseutua. Osa vastaajista ei ymmärtänyt kysymystä ”kuinka usein liikut luonnossa?”. Kysymys ymmärrettiin niin, että kuinka usein varta vasten lähdet luontoon liikkumaan. Kyselyn tekijät tarkoittivat luonnossa liikkumisella kaikkea luontokontaktia. Epäselväksi vastaajille jäi myös, tarkoitetaanko kysymyksellä luontoon lähtemistä, vai esimerkiksi puiston läpi kävelemistä. Kyselylomaketta kehitettiin ja uudessa lomakkeessa huomioitiin pilotointiin vastanneiden näkemykset ja epäselvyydet (Liite 2).

Suuremmalla otannalla toteutettavassa kyselyssä on oleellista kysyä vastaajien paino ja pituus, mahdollisen painoindeksin laskemisen vuoksi. Opinnäytetyön narratiivisen kirjallisuuskatsauksen tulosten mukaan painoindeksi korreloi viheralueiden määrän ja sijainnin kanssa. Ensimmäisessä kyselylomakkeessa ei ollut kysymystä liittyen kaupunkiluonnon sosiaalisiin vaikutuksiin. Sosiaalisista vaikutuksista muotoiltiin uuteen kyselylomakkeeseen kysymys (Taulukko 6). Kyselylomake tehtiin uudelleen, kehittämiskohteiden perusteella.

Taulukko 6. Lisäkysymys kaupunkiluonnon sosiaalisesta vaikutuksesta

Kysymys	Lähde
Hyödynnätkö luontoa sosiaalisten suhteiden ylläpitoon?	Metsäntutkimuslaitos 2009; Vähäsarja 2015 & Metsähallitus 2017b

5 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS, LUOTETTAVUUS

Arvot, ihanteet ja periaatteet oikeasta ja väärästä ovat etiikan kivijalka. Etiikka ei ratkaise ongelmia, mutta auttaa tekemään hyviä valintoja ja päätöksiä sekä etsimään perusteita toiminnalle. Etiikka koostuu oikean ja väärän pohtimisesta, niiden painoarvo ja tulkinta voi vaihdella kulttuurien ja poliittisten tilanteiden mukaan. (ETENE 2001.) Terveystieteidenhuollossa eettiset kysymykset ovat jatkuvasti ajankohtaisia. Hoitotyössä pyritään edistämään hyvää. Hoitajat ovat suurin ammattiryhmä terveydenhuollossa ja siksi ei ole merkityksentöntä millainen hoitajien etiikka on. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 3.)

Opinnäytetyössä tulisi noudattaa eettisiä periaatteita. Ennakkokäsityksiä ja -luuloja kirjoittajien on vältettävä. Avoin mieli ja kunnioitus tutkijoita kohtaan tulee säilyä. (Eskola & Suoranta 1999, 211-212.) Näitä ominaisuuksia tämän opinnäytetyön tekijät noudattivat julkaisuja etsiessään ja tuloksia arvioidessaan. Työ toteutettiin narratiivisena kirjallisuuskatsauksena, mitä täydennettiin systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla. Kirjallisuuskatsauksien tekemiseen ei tarvitse anoa erikseen lupia, eikä jo tutkitun tiedon koostamiselle ole eettisiä esteitä. Työn tekemiseen liittyen ei siis noussut eettisiä ongelmia tai eettisiä kysymyksiä.

Aineiston keruussa huomioitiin tiedon luotettavuus. Yksi luotettavuuden mittari on validiteetti. Validiteetilla tarkoitetaan tässä yhteydessä sitä, että tutkimuksissa on tutkittu sitä, mitä on pitänytkin (Sarajärvi & Tuomi 2009, 136). Luotettavuuteen vaikuttaa oleellisesti se, että työssä käytetään tutkimustietoa ja julkaisuja luonnon vaikutuksesta terveyteen. Tämä opinnäytetyö noudattaa eettisiä periaatteita, eikä käytettyjen julkaisujen tekijöitä ole loukattu. Työssä käytettyjen julkaisujen tekijöitä on kunnioitettu ja käytetyt julkaisut on merkitty lähdeviitteisiin sekä lähdeluetteloon asianmukaisesti Turun ammattikorkeakoulun ohjeistuksia noudattaen.

Aineisto valittiin harkitusti, lähteiden luotettavuutta arvioiden. Lähteinä käytettiin riittävän uusia julkaisuja, julkaisut vuosilta 2007–2017 valittiin opinnäytetyöhön ja näin vanhentunut tieto jäi aineiston ulkopuolelle. Työhön valittiin aiemmasta poiketen viisi vanhempaa lähdeä, niiden sisällön tärkeyden vuoksi. Opinnäytetyön tekijät arvioivat näiden vanhempien lähteiden tärkeyttä kirjallisuuskatsauksen sisällön kannalta, tämän johdosta lähteet nähtiin oleellisena osana katsausta. Lähteinä käytettiin sekä kansainvälisiä että kotimaisia julkaisuja. Julkaisuista kerättiin tärkeimmät ja oleellisimmat tiedot. Nämä tiedot koostettiin yhteen ja niiden avulla kehitettiin kyselylomake.

Tietokantojen valinta, hakusanojen osuvuudet ja rajaukset ja materiaalien valinta taulukoitiin, jotta kirjallisuushaku olisi toistettavissa THL:n ohjeistuksen mukaisesti (THL 2015c). Opinnäytetyön luotettavuuteen saattaa vaikuttaa käytettyjen lähteiden kohdemaat, sillä luonnon merkitys on eri, riippuen kulttuurista. Tulee myös huomioida, että englanninkielisten lähteiden kanssa työssä saattaa esiintyä asiavirheitä, työn tekijöiden äidinkielen vuoksi.

Opinnäytetyössä käytetyt hakusanat toimivat tietokannoissa hyvin, suhteessa siihen kuinka vähän aikaa kaupunkiluonnon vaikutuksia on tutkittu. Systemaattisella haulla tietokannoista valitut työhön yhteensä 22 julkaisua. Tietokannoista löydettyistä tutkimuksista ja julkaisuista käytiin läpi opinnäytetyön aiheeseen liittyvät julkaisut ja niistä valittiin tutkimuskysymysten puolesta tärkeimmät. Englanninkielisiä tutkimuksia kaupunkiluonnon vaikutuksesta terveyteen ja hyvinvointiin löytyi selkeästi enemmän kuin suomenkielisiä. Google Scholar tuotti liikaa englanninkielisiä tuloksia hakusanoilla, jotta niitä olisi ollut mahdollista käydä luotettavasti läpi. Hakusanoilla ei löytynyt suomenkielisistä tietokannoista tutkimuksia ja julkaisuja, kuin muutamia. Tämä voi myös osittain johtua siitä, että aihetta ei ole tutkittu Suomessa vielä kovin paljoa.

Tutkimuskysymyksiin saatiin tietokannoista vastauksia, mutta opinnäytetyön tekijät halusivat saada työhön laajemman näkemyksen kaupunkiluonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksista, sekä lisätä työn luotettavuutta, etsimällä lähteitä myös manuaalisesti. Työn tekijät kävivät läpi Turun pääkirjaston arkistoista eri tieteen lehtiä, kuten Ympäristö ja Terveys, Lääkärilehti, Hoitotiede ja Liikunta ja Tiede – lehdet vuosilta 2007–2017. Manuaalisella haulla löydettiin tietoa myös systemaattisella haulla löydettyjen julkaisujen lähteistä. Manuaalisella haulla netistä löytyi paljon artikkeleita aiheesta, mutta osa karsiutui pois niiden kyseenalaisen luotettavuuden vuoksi. Työhön etsittiin kirjastoista alkuperäisiä julkaisuja internetistä löydettyjen sijaan. Manuaalisella haulla löydettyistä julkaisuista 44 valikoitui työhön. Myös nämä julkaisut taulukoitiin ja niiden ydinsisältö avattiin.

Opinnäytetyössä kehitetty kyselylomake rakennettiin strukturoidun kyselyn mallin mukaisesti ja tuloksiin perustuen. Laaditut kysymykset taulukoitiin. Taulukkoon lisättiin tuloksissa käytetyt lähteet, mitkä johtivat kysymysten valintaan. Taulukon tarkoitus on tuoda luotettavuutta sekä selventää valittuja kysymyksiä. Kyselyä täydennettiin vielä neljällä kysymyksellä. Nämä neljä kysymystä muodostuivat julkaisuista sisäistetyn tiedon ja oppimisen kautta. Opinnäytetyöhön kehitetty kyselylomake ei vaadi erikseen tutkimuslupaa, sillä se esitettiin opinnäytetyön tekijöiden lähipiirissä, heidän suostumuksellaan.

Kyselyn pilotointi toteutettiin strukturoidusti ja kyselyn toteuttajat välttivät omien mielipiteiden tuomista esiin, joten vastauksiin ei ole vaikutettu omilla asenteilla. Kyselystä tuli työntekijöiden mielestä toimiva ja sitä voi tulevaisuudessa käyttää laajemmassa mittakaavassa. Vastausprosenttiin saattaa vaikuttaa painon ja pituuden kysyminen, vaikkakin kysely toteutettaisiin anonyymisti. Kyselyn tulosten analysointi on helppoa, sillä kyselyssä on valmiit vastausvaihtoehdot.

6 POHDINTA

6.1 Toteutusmenetelmän tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa narratiivisen kirjallisuuskatsauksen avulla tietoa kaupunkiluonnon vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin, sekä kehittää kaupunkilaisille suunnattu kyselylomake ja esitellä se. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää ihmisten terveyttä kaupunkiluonnon avulla. Opinnäytetyön aiheeseen liittyviä ennakoajatuksia ei kovin paljoa ollut, sillä aihe oli opinnäytetyön tekijöille vieras. Aihe oli opinnäytetyön tekijöille hyvin mielenkiintoinen. Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin tutustumalla eri kirjallisuuskatsausten lajeihin. Kaupunkiluonnon vaikutuksiin tutustuttiin tarkemmin, etsimällä julkaisuja aiheesta. Tietoa kaupunkiluonnosta ja terveydestä etsittiin aluksi yleisellä tasolla, jotta opinnäytetyön tekijöille syntyi nopeasti kuva siitä, mitä kaikkea aiheeseen kuuluu. Linjasimme jo aluksi, että työn täytyy katsella aihetta sairaanhoidollisesta näkökulmasta.

Opinnäytetyön varsinainen työstö aloitettiin systemaattisella kirjallisuuskatsauksella. Kirjallisuuskatsauksessa käytettiin eri tietokantoja tutkimuksien ja julkaisujen hakemiseen. Työn edetessä kävi ilmi, ettei tietokannoista systemaattisilla hauilla tullut tarpeeksi kattavasti osumia kaupunkiluonnon vaikutuksesta terveyteen. Luonnon terveysvaikutuksista löytyi tutkimustietoa ja julkaisuja, mutta kaupunkiluonnon terveysvaikutuksista ei löytynyt tietoa niin kattavasti. Tutkimukset, jotka löytyivät systemaattisella haulilla, olivat pääsääntöisesti englanninkielisiä. Kaupunkiluonnon vaikutuksesta terveyteen on laajimmin tutkittu Japanissa ja Britanniassa. Kotimaassa tehtyjä tutkimuksia löytyi hyvin vähän. Opinnäytetyön tekijöille oli kuitenkin tärkeää, että kirjallisuuskatsauksessa oli myös kotimaisia tutkimuksia ja julkaisuja. Kotimaisten tutkimusten vähäinen määrä tietokannoissa yllätti tekijät. Vaikka Suomessa aihetta ei ole kovin paljon vielä tutkittu, on tutkimukset kaupunkiluonnon terveysvaikutuksista huomattavasti lisääntyneet viime vuosikymmenellä. Suomessa on käynnissä keskeneräisiä tutkimuksia ja hankkeita. Tulevaisuudessa olisi tarpeen tehdä lisää tutkimuksia kaupunkiluonnon terveysvaikutuksista Suomessa. Lisätutkimusten avulla pystytään paremmin hyödyntämään luonnon terveysvaikutuksia.

Opinnäytetyön työstämistä jatkettiin etsimällä tietoa manuaalisella haulilla kirjastojen arkistoista ja etsimällä jo löydettyjen lähteiden lähteitä. Läpi käytiin kirjaston arkistossa 10-vuoden takaa Lääkärilehdet, Hoitotiede lehdet, Liikunta ja Tiede lehdet, Suomen-luonto

lehdet, Ympäristötiede lehdet ja muita yksittäisiä lehtiä. Työhön valittiin artikkeleita sekä tutkimuksia Liikunta ja Tiede lehdistä sekä Lääkärilehdistä. Muista tieteen lehdistä ei löytynyt aiheeseen liittyvää tietoa. Ongelmana ilmeni ajoittain, ettei julkaisuissa viitattuja alkuperäisiä tutkimuksia löytynyt, joten osa julkaisuista jätettiin pois niiden kyseenalaisen luotettavuuden takia.

Eri maissa tehtyjen julkaisujen osalta kulttuurierot herättivät mietteitä. Heräsi kysymys miten paljon kulttuurierot vaikuttavat tuloksiin. Oletettavasti Euroopan sisäiset kulttuurierot eivät ole kovin poikkeavat toisistaan luontosuhdetta ajatellen. Kaupunkiluontoa pidetään tärkeänä, joten uusia menetelmiä sen parantamiseksi olisi hyvä kehittää. Kaupunkilaisia olisi tärkeä kuunnella enemmän kaupunkien kehittämisvaiheessa ja ottaa huomioon ihmisten tarpeet ja ajatukset hyvän ja viihtyisän kaupunkiluonnon suhteen. Kaupunkiluonnon olemassaolo ei välttämättä pelkästään riitä, vaan ympäristön tulisi olla myös puhdas ja turvallinen liikkua. Kaupunkien puistojen ympärillä ei tulisi olla vilkasta autoliikennettä, sillä autojen päästöt vähentävät puistojen raitista ilmaa ja tuottavat stressiä lisäävää meteliä.

6.2 Opinnäytetyön tulosten arviointi

Kaupunkiluonnon vaikutuksesta psyykkiseen terveyteen löytyi merkittäviä tutkimuksia ja julkaisuja. Monesta eri lähteestä kävi ilmi, että luonto vaikuttaa psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin monellakin tapaa. Psyykinen- ja fyysinen terveys kulkee käsi kädessä, siksi tuli yllätyksenä, miten kokonaisvaltaisesti luonto vaikuttaa hyvinvointiin ja terveyteen. Tuloksissa nousi vahvana esiin, että yksi merkittävin luonnon tuoma vaikutus tulee stressitason laskusta. Luonto vaikuttaa stressihormoneihin, kuten adrenaliiniin ja noradrenaliiniin. (Li ym. 2011.) Tulosten mukaan ihmiset viettävät vapaa-aikaansa nykypäivänä enemmän tietokoneiden ja muiden älylaitteiden parissa, joten luonnossa liikkuminen on jäänyt vähemmälle entiseen verrattuna. (Mehtola 2014) Kiireisen arjen keskellä monilla ihmisillä kasaantuu stressi, joten luonnon stressiä laskeva vaikutus on huomattavan hyödyllinen. Stressi altistaa psyykkisille ja fyysisille sairauksille. (Salonen 2010, 25-26; Pasanen & Korpela 2015, 4-9; Metsähallitus 2017a.) Valtaosa ihmisistä mieltää luonnon lempipaikakseen. (Salonen 2010.) Siksi olisikin tärkeää, että jokaisella ihmisellä olisi mahdollisuus lähteä lähiluontoon, asuinalueen sijainnista huolimatta.

Luonto vaikuttaa ehkäisevästi ja jopa parantavasti mielenterveysongelmiin, kuten ahdistuneisuuteen ja masennukseen. Luontoa voi siis käyttää monipuolisesti ennaltaehkäisevänä ja sairauden hoitomuotona. (Maas ym. 2009, 967-973; Salonen 2010, 25-26; Beyer ym. 2014; Pasanen & Korpela 2015, 4-9; Metsähallitus 2017a.) Olisi mielenkiintoista tietää, kuinka paljon luontoa käytetään hyödyksi esimerkiksi psykiatrisessa sairaalassa potilaiden hoidossa. Käsityksemme mukaan luonto on ennen ollut enemmän käytössä psykiatrisessa hoidossa, kuin nykypäivänä. Vanhat psykiatriset sairaalat sijaitsivat luonnon keskellä, esimerkkinä Seilin saaren ja Kellokosken sairaalat.

Olisi kiinnostavaa tietää tarkemmin, paljonko ihmiset käyttävät omatoimisesti luontoa hyödykseen mielialan kohentamistarkoituksessa. Luonnossa olo vaikuttaa myös unettomuuteen positiivisesti. Unettomuudesta tulee helposti ns. oravanpyörä ja väsyneenä ihminen on ärtynyt ja toimintakyky on huonompi. Iltakävely luonnon raittiissa ilmassa voi parantaa unen laatua. Luontoa on pidetty terapeuttisena välineenä mielenterveysongelmissa. Luonnon kohentava ja elvyttävä vaikutus pitäisi saada laajemmin ihmisten tietoutteen ja kannustaa entistä enemmän ihmisiä hyödyntämään luonnon tarjoamaa ilmaista hoitoa. Ihmiset pitävät tärkeänä paikkaa, jossa saa nauttia hiljaisuudesta ja luonnon tuomista rauhoittavista äänistä. Jokaisella ei kuitenkaan ole kodin lähellä luontoa. Lähimpään puistoon voi olla matkaa niin paljon, ettei sinne tule helposti lähdeTTY. Monet ihmiset eivät varmaan tule ajatelleeksi lähipuistojen merkitystä, jos niihin pääsy on nopeaa ja vaivatonta.

Kirjallisuuskatsauksella haettiin tietoa kaupunkiluonnon fyysisistä terveysvaikutuksista. Vaikutukset ovat moninaisia ja osa vaikuttaa suoraan luonnon ja terveyden välillä, kun taas osa epäsuorasti. Fyysisistä vaikutuksista tietoa löytyi selkeästi eniten ja tutkimuskysymykseen saatiin kattava vastaus.

Ekosysteemipalvelut kattavat asioita, joilla on suora vaikutus fyysisen terveyden ja luonnon välillä. Ekosysteemipalveluista löytyi hyvin tutkimustietoa ja artikkeleja. Jokaisen löydetyn materiaalin mukaan ekosysteemipalveluilla on iso merkitys ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Mitä enemmän kaupungissa on luontoa sitä enemmän ne sitovat saasteita ja siten puhdistavat ilmaa. Luonto sitoo saasteita ympäristöstä, jotta ihmisillä olisi puhtaampi ilma hengittää. Selvää on, että mitä enemmän kaupungissa on luontoa, sitä enemmän ne saasteita sitovat. Mitä puhtaampaa ilma on, sitä parempaa se on keuhkoille. Metsillä ja puilla on omat tehtävänsä. Ne viilentävät ilmaa kaupungeissa ja vähentävät vaarallisia hellehuippuja. Äkillinen korkea lämpötila on vaarallinen esimerkiksi

ikäntyneille ja huonokuntoisille ihmisille. Ekosysteemipalvelut kattavat myös muuta ihmisen terveyteen liittyvää, kuten puhdistaa vettä, vaikuttaa positiivisesti keuhkojen toimintaan ja pölyttää kasveja. (O'Neill ym. 2009; Yli-Pelkonen 2011; Hirabayashi & Nowak 2016.) Varmasti lähes kaikki tietävät ekosysteemipalveluista jotain, mutta se miten monen asiaan yhteiskunnassa ne vaikuttavat saattaa olla monellekin epäselvää. Opinnäytetyön tekijöille myös ekosysteemipalveluihin tutustuminen tarkemmin, toi uusia näkökulmia luonnon tärkeydestä. Ekosysteemipalveluiden terveyshyötyjen selvityksen aikana, tuli vahva näkemys siitä, että luontoa pitäisi olla enemmän kaupungeissa. Luonto olisi hyvä ottaa laajemmin mukaan sosiaali- ja terveystalouden kehitykseen. Esimerkiksi kirurgisten potilaiden kuntoutuksessa, voisi käyttää luontoa hyväksi, sairaalan käytävillä kuntouttamisen sijaan.

Ihmisen immuunipuolustus on parempi, jos liikkuu säännöllisesti luonnossa. Luonnossa on erilaisia mikrobeja, jotka vahvistavat immuunipuolustus järjestelmää. Tulokset kertovat, että nykypäivänä ihmisten viettäessä enemmän aikaa sisätiloissa ja rakennetuissa kaupungeissa, he sairastavat enemmän. Etenkin astman ja allergioiden määrä on lisääntynyt kaupungeissa. (THL 2014a; Hengitysliitto 2016; Pajunen 2016.) Allergiaohjelma 2008-2018 pyrkii muuttamaan merkittävästi allergian ja astman hoidon suuntaa. Ennen käytetyn allergeenien välttämisen sijaan, käytetään altistavaa menetelmää. Tämä on merkittävä muutos ja sen ansiosta on mahdollisuus saada allergian ja astman sairastaminen vähenemään. Tällaisia tutkimuksia ja niiden pohjalta tehtyjä hankkeita pitäisi olla tulevaisuudessakin enemmän.

Luonnolla on selkeästi paljon positiivisia vaikutuksia fyysiseen terveyteen kokonaisvaltaisesti. Liikunta on yksi tärkeimmistä vaikutuksista. Suomalaisten yleisin harrastus on lenkkeily ja tulosten mukaan valtaosa ihmisistä lenkkeilee mieluummin luonnossa kuin autoteiden vierellä. Luonto, maisemat, luonnon rauhallisuus ja raitis ilma houkuttelevat lähtemään lenkille mieluummin, kuin pakokaasun haju ja meluisat ympäristöt. (Suomen mielenterveysseura & Kunnossa kaiken ikää-ohjelma 2015; Eduskunta 2001.)

Tutkimustulokset tukivat myös, että mitä lähempänä asumuksia viheralueet ovat, sitä enemmän ihmiset liikkuvat. (Liu ym. 2017.) Myös työ- ja koulumatkoihin pätevät samat asiat. Jos matkalla on mukavat maisemat ja hyvät pyörätiet, on kaupunkilaisilla pienempi kynnys kävellä tai pyöräillä määränpäähän. Tämä kuitenkin vaatii sen, että määränpää on kohtuullisen lähellä. (Oja 2008, 6-7; Lovasi ym. 2008; Kim ym. 2016.) Luonnon olemassaolo on kaiken kaikkiaan hyvin tärkeää liikunnan harrastamiselle ja vapaa-ajan vie-

tolle. Aiemmin on todettu, että ihmiset liikkuvat mieluiten luonnossa. Ihminen voi olla liikunnallinen ja terve ilman luonnossa liikkumistakin, mutta kaunis luonto kannustaa ihmisiä liikkumaan enemmän.

Liikunnan harrastaminen on tärkeää monen sairauden ehkäisyssä ja hoidossa. Liikunta on tärkeä tapa ehkäistä tuki- ja liikuntaelin sairauksia, sydän- ja verisuonisairauksia, ylipainoa ja sen tuomia sairauksia. (Liikunta: Käypä hoito -suositus 2016.) Aiemmin pohdinnassa kävi ilmi stressin vaikutus fyysiseen oireiluun. Stressi altistaa sydän- ja verisuoni sairauksien syntyyn ja etenemiseen (Silvennoinen ym. 2012). Liikunta ehkäisee edellä mainittuja sairauksia sekä toimii hoitomuotona niihin. Sairaalaympäristössä luonto edesauttaa potilaiden parantumista. Pitkään sairaalassa olevilla ihmisillä olisi tärkeää, että sairaalan ulkopuolella olisi mieluisia maisemia, joita he pääsevät katselemaan. Kaikenlainen luonto kuten puut, kukkaset ja kasvillisuus tuovat ympäristöstä mielekkään paikan olla. Sairaaloita ja vanhainkoteja suunniteltaessa tulisi ottaa ympäristö paremmin huomioon (Ulrich 1984). Tietoa Suomen sairaalaympäristöistä ja niiden luontoympäristön huomioimisesta etsittiin, mutta varteenotettavia julkaisuja ei löytynyt. Sairaalaympäristön luontoon liittyvää kehitystä ei ole otettu vielä Suomessa käyttöön, mutta kansainvälisesti niitä on jo hyödynnetty. Esimerkiksi Amerikassa on sairaaloiden yhteyteen rakennettu puutarhoja, joilla nähdään olevan positiivinen vaikutus paranemiseen. Jokaisella potilaalla on mahdollisuus käyttää näitä parantavia puutarhoja, joihin on suora yhteys sairaalasta. Opinnäytetyön tekijöitä huolestuttaa, miten vähän Suomen sairaalaloosuhteissa hyödynnetään luontoa. Uudet sairaalat valmistuvat usein keskelle kaupunkia, mikä tarkoittaa tyypillisesti sitä, että potilashuoneen ikkunasta on karu näky harmaaseen kaupunkiin.

Opinnäytetyössä haettiin tietoa kaupunkiluonnon vaikutuksista sosiaaliseen hyvinvointiin. Julkaisuista ilmeni, että luonnon positiivinen vaikutus fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen on selkeä, mutta sosiaalisen hyvinvoinnin vaikutuksista ei löytynyt niin selkeää ja kattavaa yhteyttä.

Hyviä julkaisuja löytyi pitkäaikaistyöttömien ja syrjäytymisvaarassa olevien kesken järjestettävistä luontoliikuntatapahtumista. Jokainen voi yhdessä liikkumisen kautta kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta (Vähäsarja 2015). Luonnossa liikkuminen on ilmaista. Monet harrastukset maksavat, eikä kaikilla ole aina taloudellista mahdollisuutta sitoutua maksulliseen harrastukseen. Kaikille ei sovi sisällä jumppasaleissa harrastaminen, vaan mieluisin harrastus on ulkona luonnossa. Suomessa voikin harrastaa useampia asioita luonnossa, kuten kalastus, sienestys, marjastus, lenkkeily, metsästys ja uinti.

Maahanmuuttajien kotouttamisesta liikunnan avulla on saatu hyviä tuloksia. On todettu, että erilaisia kansallisuuksia sisältävät, erilaiset ryhmäliikunnat pienentävät ennakkoluuloja maahanmuuttajien ja kantasuomalaisten välillä. Ryhmässä liikkuminen auttaa tutustumaan paremmin muihin ihmisiin ja edistää kielen oppimista tehokkaammin (Suomen kuntoliikuntaliitto 2010; Zacheus ym. 2012, 94-99). Liikunta olisi hyvä ottaa kokonaisvaltaiseksi välineeksi kotouttamiseen, sillä tulokset ovat positiivisia.

Sitä miten paljon sosiaalinen hyvinvointi ja kaupunkiluonto ovat yhteydessä, tiedetään kovin vähän. Tutkimuksia on tehty vähän tai tulokset ovat ristiriitaisia. Opinnäytetyön tekijöille ei selvinnyt, vaikuttaako luonto sosiaaliseen hyvinvointiin suoranaisesti muuten, kuin maahanmuuttajien ja syrjäytymisvaarassa olevien suhteen. Epäsuoria positiivisia vaikutuksia tuli kyllä ilmi. Kaupunkiluonnon sosiaalisista hyvinvointi vaikutuksista tulisi tehdä lisätutkimuksia, jos tulevien tutkimusten tulokset tukevat enemmän luonnon ja sosiaalisen hyvinvoinnin yhteyttä, voisi luontoa käyttää enemmän hyväksi esimerkiksi syrjäytymisen ehkäisyssä ja ikääntyneiden yksinäisten ihmisten keskuudessa.

Opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen perusteella kehitettiin kyselylomake. Vaikka kyselylomake oli lyhyt ja vastausvaihtoehdot oli helppo valita, opinnäytetyön tekijät löysivät puutteita lomakkeesta. Kyselylomakkeen esitestaukseen osallistuneet antoivat myös opinnäytetyön tekijöiden pyynnöstä palautetta kyselylomakkeen sisällöstä ja ulkoasusta. Kyselylomakkeessa oli kolme kysymystä tai käsitettä, joihin vastaajat olisivat tarvinneet tarkennusta. Ongelmia oli viheralueen käsitteessä, sillä moni vastaajista ei tiennyt mitä se tarkalleen ottaen tarkoittaa. Toinen puute oli kysymyksessä, jossa haluttiin tietää montako kertaa viikossa vastaaja liikkuu luonnossa. Kysymyksestä epäselväksi jäi, että tarkoittaako kysymys luontoon lähtemistä liikkumistarkoituksella vai esimerkiksi töihin kävelyä puiston läpi. Kolmas ongelmakohta oli asuinalueen määrittely. Yksi vastaajista ei tiennyt tarkoitetaanko asuinalueella esimerkiksi kaupunkia, keskustan aluetta tai maaseutua, vai kenties kaupunginosaa. Näiden perusteella kyselylomakkeeseen lisättiin saateteksti, joka tarkentaa käsitteitä lomakkeessa sekä ohjaa vastaamaan kyselyyn. Kyselyä ei enää uudelleen pilotoitu. Löydösten perusteella paranneltu kyselylomake liitettiin opinnäytetyöhön.

Jatkossa kyselylomaketta voisi parantaa antamalla vastaajalle enemmän joustovaraa vastauksiin. Vaihtoehdot kyllä, ei ja eos, eivät anna vastaajille kovin paljon joustovaraa. Esimerkiksi mittari 1-5 voisi toimia paremmin, niin että 5= täysin samaa mieltä ja 1=täysin erimieltä. Silloin jokaisen olisi helppo valita itselle parhaiten sopiva vaihtoehto.

6.3 Jatkotutkimusaiheet kaupunkiluonnon terveysvaikutuksista

Jatkotutkimusaiheita kaupunkiluonnon terveysvaikutuksista nousi esiin useita. Opinnäytetyölle oleellinen jatkotutkimus olisi opinnäytetyössä kehitetyn kyselyn laaja toteuttaminen. Kyselyn voisi toteuttaa useissa eri kaupungeissa ja tehdä laajan vertailun kaupunkien sekä asukkaiden terveydentilan eroista. Ennen kyselyn toteuttamista laajemmalle kohderyhmälle, tulisi kuitenkin huomioida lupien anominen ja niiden saaminen. Kyselyn toteuttamisella voidaan mahdollisesti vaikuttaa kaupunkien suunnitteluun ja kaupunkiluonnon laajempaan huomioimiseen suunnittelussa.

Kaupunkiluonnon terveysvaikutuksia voidaan tutkia myös kohdennetussa ryhmässä. Esimerkiksi uusien kerrostalojen asukkaille voidaan toteuttaa terveystarkastus ennen ja jälkeen muuton. Edellytyksenä tämän kaltaisen kyselyn toteuttamiselle on, että asukas on ehtinyt asua uudessa asunnossaan jo jonkin aikaa, jotta uuden alueen terveysvaikutukset ovat mahdollisesti havaittavissa. Kyselyyn olisi mahdollista liittää fyysisiä tutkimuksia, kuten verenpaineen ja pulssin mittaaminen, unen laadun seuranta sekä painoindeksin laskeminen. Tutkimuksen avulla olisi mahdollista saada selkeää näyttöä kaupunkiluonnon vaikutuksesta alueella asuvien terveyteen. Tutkimuksessa tulisi kuitenkin huomioida kaikki tuloksiin vaikuttavat muut seikat ja elämän eri osa-alueiden vaikutukset terveyteen. Tutkimukseen tarvitsee anoa myös luvat ja tutkimus saattaisi herättää eettisiä kysymyksiä, koska anonymisyys ei olisi enää niin taattu pienemmässä ja tarkemmin kohdennetussa ryhmässä.

Kaupunkiluonnon sosiaalisista vaikutuksista oli selkeästi vähiten julkaistua tietoa saatavilla. Mielestämme aihetta tulisikin tutkia jatkossa lisää. Mielenkiintoista olisi saada kotimaista tutkimustulosta taloudellisesti eri asemassa olevien ihmisten luontokäyttäytymisestä. Käyttävätkö vähävaraiset ihmiset luontoa enemmän hyödykseen kuin varakkaat, näkyvätkö tuloerot harrastamisessa. Onko kaupunkiluonto samanlaista ja yhtä hyvin saatavilla eri asuinalueilla. Onko jokainen tasa-arvoisessa asemassa luonnon saatavuuden kanssa? Kuinka hyvin lähiöissä on huomioitu kaupunkiluonnon terveysvaikutukset, sekä onko alueellisia terveyseroja. Näiden tutkimusten tulosten perusteella saisimme tiedon, olisiko lähiöissä syytä panostaa viheralueisiin, puistoihin ja rakennusten ulkonäköön entistä enemmän. Cohen ym. (2007) julkaisussaan herättivät yllä olevat ajatukset.

LÄHTEET

- Aaltola, J & Valli, R. 2007a. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Juva. WS Bookwell Oy.
- Aaltola, J & Valli, R. 2007b. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Juva. WS Bookwell Oy.
- Beyer, K; Kaltenbach, A; Szabo, A; Bogas, S; Nieto, F & Malecki, K. 2014. Exposure to neighborhood green space and mental health: evidence from the survey of the health of Wisconsin. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 11, No 3, 3453-3472.
- Broberg, A; Hynynen, A; Iltanen, S; Kyttä, M & Paronen, O. 2011. Yhdyskuntarakenne muokkaa lasten ja nuorten liikkumista. *Liikunta & Tiede*. Vol. 48, No 2-3, 10-17.
- Broberg, A. 2015a. They'll never walk alone? The multiple settings of children's active transportation and independent mobility. Väitöskirja. Maankäyttötieteiden laitos. Espoo: Aalto-yliopisto.
- Broberg, A. 2015b. Hyvä kaupunkisuunnittelu tukee nuorten liikkumista. *Liikunta & Tiede*. Vol. 52, No 5, 4-8.
- Cohen, D; McKenzie, T; Sehgal, A; Williamson, S; Golinelli, D & Lurie, N. 2007. Contribution of public parks to physical activity. *American Journal of Public Health*. Vol. 97, No 3, 509-514.
- Devries, K; Mak, J; Bacchus, L; Child, J; Falder, G; Petzold, M; Astbury, J & Watts, C. 2013. Intimate partner violence and incident depressive symptoms and suicide attempts: a systematic review of longitudinal studies. *Plos Medicine*. Vol. 10, No 5, e1001439.
- Eduskunta. 2001. Vihreä kaupunki. Viitattu 26.2.2017. https://www.eduskunta.fi/FI/tietoaeduskunnasta/julkaisut/Documents/tutkas0003_v01_doc.pdf.
- Eskola, J & Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä. Gummerus.
- ETENE. 2001. Terveystieteiden yhteinen arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet. Viitattu 21.1.2017. <http://etene.fi/documents/1429646/1559098/-julkaisu-ja+1+Terveystieteiden+yhteinen+arvopohja.+yhteiset+tavoitteet+ja+periaatteet.pdf/4de20e99-c65a-4002-9e98-79a4941b4468>.
- Faehnle, M; Suomen ympäristökeskus & Helsingin Yliopisto. 2014. Hyvinvointia läheltä- riittääkö lähiluonto? Viitattu 17.4.2017. <http://www.metla.fi/tapahtumat/2014/hyv-loppuseminaari/pdf/riit-taako-lahiluonto.pdf>
- Haahtela, T & Hanski, I. 2015 Kaupungistuminen haastaa kansanterveystyön. *Suomen lääkäri-lehti* Vol. 70, No 17, 1129.
- Haahtela, T; Von Hertzen, L; Mäkelä, M; Hannuksela, M; Erhola, M; Kaila, M; Kauppinen, R; Killström, L; Klaukka, T; Korhonen, K; Lauerma, A; Lindgren, J; Lähteinen, S; Paakkinen, P; Pekkanen, J; Pietinalho, A; Pouta, A; Toskala, E; Vaarala, O; Valovirta, E & Vidgren, P. 2008. Kansallinen allergiaohjelma 2008–2018– aika muuttaa suuntaa. *Suomen lääkäri-lehti*. Vol. 63, No 14, 9-22.
- Heliövaara, M & Viikari-Juntura, E. 2015. Tuki- ja liikuntaelämistön sairauksien ja vammojen epidemiologia ja ehkäisy. *Duodecim*.
- Helsingin kaupungin tietokeskus. 2009. Tutkimuksia. Kaupunkiluontoa kaikille. Viitattu 18.4.2017. https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/30831123/09_12_16_Tutkimuksia_6_Backlund.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1492515374&Signature=CSCGnj3qzdCa5eKid5rlvY%2F5hvA%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DLuonnosta+terveytta+onnistuneella+kaupun.pdf

- Hengityслиitto. 2016. Astma. Viitattu 19.1.2017. <http://www.hengityслиitto.fi/fi/hengitys-sairaudet/astma>.
- Hirabayashi, S & Nowak, D. 2016. Comprehensive national database of tree effects on air quality and human health in the United States. *Environmental Pollution*. Vol. 215, No 1, 48-57.
- Hordyk, S; Hanley, J & Richard, E. 2015. "Nature is there; its free": Urban greenspace and the social determinants of health of immigrant families. *Health & Places*. Vol. 34. No 7, 74-82.
- Huttunen, J. 2015. Mitä on terveys? Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 14.3.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903&p_haku-sana=Mit%C3%A4%20on%20terveys.
- Jong, K; Albin, M; Skärbäck, E; Grahn, P & Björk, J. 2012. Perceived Green Qualities Were Associated With Neighborhood Satisfaction, Physical Activity, and General Health: Results From a Cross-Sectional Study in Suburban and Rural Scania, Southern Sweden. *Health & Place*. Vol 18, NO 6, 1374-1380.
- Jyrinki, E. 2016. Kysely ja haastattelu tutkimuksessa. Viitattu 25.2.2017. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/50766>.
- Järvinen, P & Järvinen A. 2004. Tutkimustyön metodeista. Tampere. Opinpajan kirja.
- Karlsson, A. 2014. Edistääkö luonto terveyttä? Suomen luonto. Viitattu 18.4.2017. <http://www.suomenluonto.fi/sisalto/artikkelit/edistaako-luonto-terveytta/>
- Kaukonen, R. 2007. Tilastoista syrjäytyneitä nuoria on noin 14 000. Viitattu 13.3.2017. http://www.stat.fi/artikkelit/2007/art_2007-11-07_002.html.
- Kim, JH; Lee, C; Sohn & W. 2016. Urban Natural Environments, Obesity, and Health-Related Quality of Life among Hispanic Children Living in Inner-City Neighborhoods. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 13, No 1, Article 121.
- Korpela, K; Päivänen, J; Tienari, S; Wallenius, M & Wiik, M. 2001. Melukylä vai mansikkapaikka? Asukkaiden ja asiantuntijoiden näkemyksiä asuinalueiden terveellisyydestä. Suomen ympäristö 467. Helsinki. Ympäristöministeriö.
- Kvantitatiivisten menetelmien tietovaranto. 2010. Kyselylomakkeen laatiminen. Viitattu 25.2.2017. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>.
- Laki ympäristövaikutusten arviointimenettelystä 468/1994. Annettu Helsingissä 10.6.1994.
- Leino-Kilpi, H & Välimäki, M. 2014. Etiikka hoitotyössä. Helsinki. Sanoma Pro.
- Li, Q; Otsuka, T; Kobayashi, M; Wakayama, Y; Inagaki, H; Katsumata, M; Hirata, Y; Li, Y; Hirata, K; Shimizu, T; Suzuki, H; Kawada, T & Kagava, T. 2011. Acute effects of walking in forest environments on cardiovascular and metabolic parameters. *European Journal Of applied physiology*. Vol. 111, No 11, 2845-2853.
- Liikennevirasto. 2012. Henkilöliikennetutkimus 2010–2011; suomalaisten liikkuminen. Kopijyvä Oy. Kuopio.
- Liikunta (online). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016 (viitattu 12.04.2017). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi
- Lindberg, E. 2017. Sähköpostitse.

- Liu, H; Li, F & Zhang, Y. 2017. The relationships between urban parks, residents' physical activity, and mental health benefits: A case study from Beijing, China. *Journal of Environmental Management*. Vol. 190, No 7, 223-230.
- Lovasi, G.S.; Bader, M.D.; Quinn, J.; Neckerman, K.; Weiss, C. & Rundle, A. 2012. Body mass index, safety hazards, and neighborhood attractiveness. *American Journal of Preventive Medicine*. Vol. 43, No 4, 378-384.
- Lovasi, G.S.; Quinn, J.W.; Neckerman, K.M.; Perzanowski, M.S. & Rundle, A. 2008. Children living in areas with more street trees have lower prevalence of asthma. *Journal of Epidemiology & Community Health*. Vol. 62, No 7, 647-649.
- Maas, J; Verheij, R; de Vries, S; Spreeuwenberg, P; Schellevis, F & Groenewegen, P. 2009. Morbidity is related to a green living environment. *Journal of Epidemiology & Community Health*. Vol. 63, No 12, 967-973.
- Manka, M-L; Larjovuori, R-L. & Heikkilä-Tammi, K. 2014. Voimavarat käyttöön- miten kehittää psykologista pääomaa? Tampereen yliopisto. Viitattu 17.4.2017. http://www.uta.fi/jkk/synergos/tyohyvinvointi/opaskirjat/PsykologPO_esite_241014_VALMIS.pdf
- Mehtola, J. 2014. Luontoon Mars! Suomen luonto. Vol. 73, No 8, 40-45.
- Mehtola, J. 2017. Mikrobeja kaupan hyllyltä. Suomen luonto. Viitattu 11.4.2017 <http://www.suomenluonto.fi/sisalto/artikkelit/mikrobeja-kaupan-hyllylta/>
- Mertens, L; Compernelle, S; Deforche, B; Mackenbach, J; Lakerveld, J; Brug, J; Roda, C; Feuillet, T; Oppert, J-M; Glontig, K. 2017. Built environmental correlates of cycling for transport across Europe. *Health & Place*. Vol. 44, No 2, 34-42.
- McCormack, G; Rock, M; Toohey, A & Hignell, D. 2010. Characteristics of urban parks associated with park use and physical activity: a review of qualitative research. *Health & Place*. Vol 16. No 4. 712-726.
- Mattila, A. 2009. Hyvinvointi (Well-Being). *Duodecim*. Viitattu 14.3.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ont00037.
- Metsähallitus. 2017a. Luonto auttaa palautumaan stressistä. Viitattu 14.3.2017. <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveystajahyvinvointialuonnosta/stressinhallinta>.
- Metsähallitus. 2017b. Voimaantumista ja yhteisöllisyyttä. Viitattu 14.3.2017. <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveystajahyvinvointialuonnosta/yhteisollisyys>.
- Metsäntutkimuslaitos. 2009. Luonnon terveysvaikutusten tutkimus laajenee. Viitattu 12.4.2017. <http://www.metla.fi/tiedotteet/2009/2009-04-29-lvvi.htm>
- Mielenterveyden keskusliitto. 2017a. Tietoa mielenterveydestä. Viitattu 31.3.2017. <http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/>
- Mielenterveyden keskusliitto. 2017b. Käsitteitä mielenterveydestä. Viitattu 14.3.2017. <http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/kasitteita-mielenterveydesta/>.
- Mielenterveystalo. 2017a. Mielenterveyden vahvistaminen. Viitattu 19.1.2017. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/mielenterveys.aspx#sthash.CWHDeAei.dpuf.
- Mielenterveystalo. 2017b. Luonnon vaikutus hyvinvointiin. Viitattu 26.2.2017. https://www.mielenterveystalo.fi/aiкуiset/itsehoito-ja-op-paat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaiutus_hyvinvointiin.aspx.

- Mielenterveystalo 2017c. Luonto arjessa. Viitattu 26.2.2017. https://www.mielenterveystalo.fi/ai-kuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luontokoke-mus_oikeasti.aspx.
- Oja, P. 2008. Arkiliikunnan hyödyt tehokäyttöön painonhallinnassa. *Liikunta & Tiede* Vol. 45, No 5, 6-7.
- O'Neill, M; Carter, R; Kish, J; Gronlund, C; White-Newsome, J; Manarolla, X; Zanobetti, A & Schwartz, J. 2009. Preventing heat-related morbidity and mortality: new approaches in a changing climate. *Maturitas*. Vol. 64, No 2, 98-103.
- Pajunen, T. 2016. Allerginen nuha. Hengitysliitto. Viitattu 19.1.2017. <http://www.hengitysliitto.fi/fi/hengityssairaudet/allerginen-nuha>.
- Pasanen, T & Korpela, K. 2015. Luonto liikuttaa ja elvyttää. *Liikunta & Tiede* Vol. 52, No 4, 4-9.
- Pelkonen, J & Tyrväinen, L. 2005. Kaupunkiviheralueiden koetut arvot ja merkitykset asukkaille Länsi-Vantaalla. Helsingin yliopisto, metsäekologian laitos.
- Puttonen, S. 2006. Stressin fysiologiset vaikutukset. *Työterveyslääkäri*. Vol. 24. No 3, 28-31.
- Rantakokko, M. 2011. Outdoor environment, mobility decline and quality of life among older people. Väitöskirja. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Saarinen, K & Haahtela, T. 2011. Allergiaa vai terveyttä luonnosta. *Luonnontutkija* Vol. 115, No 5, 160-168.
- Sallis, J; Cerin, E; Conway, T; Adams, M; Frank, L; Pratt, M; Salvo, D; Schipperijn, J; Smith, G; Cain, K; Davey, R; Kerr, J; Poh-Chin, L; Mitáš, J; Reis, R; Sarmiento, O; Schofield, G; Troelsen, J; Van Dyck, D & De Bourdeaudhuij, I. 2016. Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. *The Lancet*. Vol. 387, No 10034, 2207-2217.
- Salanterä, S; Hagelberg, N & Kauppila, M. 2006. Kivun hoitotyö. Helsinki. Sanoma Pro.
- Salminen, Ari. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Vaasan yliopisto. Viitattu 26.1.2017. http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Green spot.
- Sarjärvi, A & Tuomi, J. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki. Tammi.
- Sbihi, H; Tamburic, L; Koehoorn, M & Brauer, M. 2015. Greenness and Incident Childhood Asthma: A 10-Year Follow-up in a Population-based Birth Cohort. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*. Vol. 192, No 9, 1131-1133.
- Silvennoinen, R; Escola-Gil, J.; Julve, J.; Rotllan, N.; Llaverias, G.; Metso, J.; Valledor, A.; He, J.; Yu, L.; Jauhiainen, M.; Blanco-Vaca, F.; Kovanen, P. & Lee-Rueckert, M. 2012. Acute Psychological Stress Accelerates Reverse Cholesterol Transport via Corticosterone-Dependent Inhibition of Intestinal Cholesterol Absorption. *Circulation Research*. Vol. 111, No 11, 1459-1469.
- Sinkkonen, A. 2015. Suuri ympäristöhanke koordinoidaan Lahdesta. Lahden yliopistokampus. Viitattu 11.4.2017 <http://www.lahdenyliopistokampus.fi/fi/ajankohtaista/uutiset/?a=viewItem&itemid=771>
- Suomen kuntoliikuntaliitto 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, Aikuiset 19-65-vuotiaat. Viitattu 22.2.2017. http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMT-MvMTEvMjkvMTNfNDRfMzJfMjQ2X0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfYWlrdWlZXXRfMjAwOV8yM-DEwLnBkZiJdXQ/Liikuntatutkimus_aikuiset_2009_2010.pdf.

- Suomen mielenterveysseura & Kunnossa kaiken ikää-ohjelma. 2015. Hyvinvoinnin lähteillä. Viitattu 4.4.2017. http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/hyvinvoinnin-lahteilla_final_kevyt.pdf
- Suomen perustuslaki 731/1999. Annettu Helsingissä 11.6.1999. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>.
- Suomen tuki- ja liikuntaelinliitto. 2016. Mitkä tule-sairaudet? Viitattu 23.1.2017. <http://tulessa.fi/maaritelma/tuki-ja-liikuntaelinsairaudet/>.
- Suomen ympäristökeskus & Luonnonvarakeskus. 2015. Luonto lähelle ja terveydeksi. Viitattu 18.4.2017. [http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Luonto_lahelle_ja_terveydeksi\(32834\)](http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Luonto_lahelle_ja_terveydeksi(32834))
- Stolt, M, Axelin, A & Suhonen, R. 2015. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku. Turun yliopisto.
- Talvitie, P. 2015. Mitä tiedämme tapayrittäjyydestä? <https://www.tritonia.fi/fi/e-opinnaytteet/tiivistelma/6505/Mit%C3%A4+tied%C3%A4mme+tapayritt%C3%A4jyydest%C3%A4%3F>.
- THL. 2014a. Astman ja allergioiden yleisyys. Viitattu 19.1.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/kansantaudit/astma-ja-allergiat/astman-ja-allergioiden-yleisyys>.
- THL. 2014b. Koettu terveys. Viitattu 27.2.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/terveys/koettu-terveys>.
- THL. 2014c. Syömishäiriöt. Viitattu 14.3.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/syomishairiot>.
- THL. 2015a. Käsitteitä. Päätöksenteko, talous ja palvelujärjestelmä. Viitattu 26.1.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/paatoksenteko-talous-ja-palvelujarjestelma/vaikuttavuus/terveydenhuollon-menetelmien-arviointi/hta-opas/kasitteita>.
- THL. 2015b. Ahdistuneisuushäiriöt. Viitattu 14.3.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/ahdistuneisuushairiot>.
- THL. 2015c. Kirjallisuushaku. Päätöksenteko, talous ja palvelujärjestelmä. Viitattu 26.1.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/paatoksenteko-talous-ja-palvelujarjestelma/vaikuttavuus/terveydenhuollon-menetelmien-arviointi/hta-opas/kirjallisuushaku>.
- THL. 2016a. Keskeisiä käsitteitä. Viitattu 19.1.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>.
- THL. 2016b. Terveiden edistäminen. Viitattu 19.1.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen>.
- THL. 2016c. Helle. Viitattu 15.3.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/ymparistoterveys/helle>.
- Tilastokeskus. 2017a. Puolistrukturoitu haastattelu. Viitattu 25.2.2017. <https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/04/02/>.
- Tilastokeskus. 2017b. Strukturoitu haastattelu. Viitattu 4.4.2017. <https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/04/01/>
- Tyrväinen, L. 2014. Terveyttä edistävät luontoympäristöt tulevaisuuden asuinympäristössä. Viitattu 19.1.2017. http://www2.aka.fi/Tiedostot/Tiedostot/ASUMINEN/ASU-LIVE_Tyrv%C3%A4inen,%20Pasanen.pdf.
- Ulmer, J-M.; Wolf, K; Backman, D; Tretheway, R; Blain, C; O'Neil-Dunne, J & Frank, L. 2016. Multiple health benefits of urban tree canopy: The mounting evidence for a green prescription. Health & Place. Vol. 42. No 11, 54-62.

Ulrich, R. 1984. View through a window may influence recovery from surgery. *Science*. Vol. 224, No 4647, 420-421.

Viherympäristöliitto. 2016. Viheralan tunnusluvut 2014–2015. Selvitysraportti. Viitattu 3.3.2017. http://www.vyl.fi/userData/vyl/pdf/VYL_Viheralan_tunnusluvut_2014-2015_Muotoiltu4.pdf.

Vähäsarja, K. 2015. Luonto liikuttamaan ESR-hankkeen 2013–2015 loppuraportti. Viitattu 2.3.2017. <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Muut/luonto-liikuttamaan-loppuraportti.pdf>.

WHO Regional Office for Europe. 2014. Healthy cities. Promoting health and equity – evidence for local policy and practice. Summary evaluation of Phase V of the WHO European Healthy Cities Network. Viitattu 26.1.2017. http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0007/262492/Healthy-Cities-promoting-health-and-equity.pdf.

WHO Regional Office for Europe. 2016. Urban green spaces and health. Viitattu 5.2.2017. http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/321971/Urban-green-spaces-and-health-review-evidence.pdf?ua=1.

WHO Regional Office for Europe. 2017. Constitution of WHO: principles. Viitattu 14.3.2017. <http://www.who.int/about/mission/en/>.

Wolch, J; Jerrett, M; Reynolds, K; McConnell, R; Chang, R; Dahmann, N; Brady, K; Gilliland, F; Su, JG & Berhane, K. 2011. Childhood obesity and proximity to urban parks and recreational resources: a longitudinal cohort study. *Health & Place*. Vol. 17, No 1, 207-214.

Yli-Pelkonen, V. 2011. Kaupunkirakenteen tiivistyminen ja ekosysteemipalvelut. Näkökulmia kaupunkirakenteen tiivistymiseen Helsingin seudulla. Aalto-yliopiston julkaisusarja CROSSOVER, Yhdyskuntasuunnittelun tutkimus- ja koulutuskeskus. No 7, 7-28.

Ympäristöhallinto. 2016. Suomen kaupungeissa on paljon viheralueita. Viitattu 3.3.2017. [http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Kartat_ja_tilastot/Ympariston_tilan_indikaattorit/Yhdyskuntarakenne/Suomen_kaupungeissa_on_paljon_viheraluei\(28644\)](http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Kartat_ja_tilastot/Ympariston_tilan_indikaattorit/Yhdyskuntarakenne/Suomen_kaupungeissa_on_paljon_viheraluei(28644)).

Ympäristönsuojelulaki 527/2014. Annettu Helsingissä 27.6.2014. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20140527>.

Ympäristöministeriö. 2005. Vähemmästä enemmän ja paremmin. Viitattu 16.1.2017. https://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiyw_rzut3RAhXI3iwKHZFSCooQFghKMAc&url=http%3A%2F%2Fwww.ym.fi%2Fdownload%2Fname%2F%257BB0336FAD-F01E-4A8C-A84F-32BD57D6920E%257D%2F31302&usq=AFQjCNFnszplfDB-z0_v2oNbtEsRI99AmQ.

Ympäristöministeriö. 2016a. Luontotyypit. Viitattu 14.3.2017. <http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Luontotyypit>.

Ympäristöministeriö. 2016b. Jokamiehen oikeudet. Viitattu 14.3.2017. file:///C:/Users/Toni/Downloads/Jokamiehen_oikeudet_esite.%20Touko%202016.pdf.

Zacheus, T. 2011. Liikunta monen kulttuurin kohtauspaikaksi? *Liikunta & Tiede*, Vol. 48, No 4, 10-15.

Zacheus, T; Koski, P.; Rinne, R. & Tähtinen, J. 2012. Maahanmuuttajat ja liikunta: liikuntasuhteen merkitys kotoutumiseen Suomessa. Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos

Pilottikysely kaupunkiluonnon merkityksestä

Kaupunki _____

Asuinalue _____

Ikä _____

Pituus _____

Paino _____

Sukupuoli Nainen Mies

Kuinka lähellä kotiasi on lähin viheralue? <50m <500m >500m

Onko sinulle tärkeää, että kotisi on lähellä puistoa tai viheraluetta? Kyllä Ei En osaa sanoa

Koetko, että kaupungissasi on riittävästi viheralueita? Kyllä Ei En osaa sanoa

Koetko, että kaupunkisi viheralueilla on turvallista liikkua? Kyllä Ei En osaa sanoa

Kuinka usein liikut luonnossa? Useita kertoja viikossa Kerran viikossa Harvemmin kuin kerran viikossa

Liikkuisitko enemmän, jos kaupungissasi olisi enemmän viheralueita? Kyllä Ei En osaa sanoa

Tiedätkö missä on lähimmät ulkoilualueet? Kyllä Ei En osaa sanoa

Koetko luonnon vaikuttavan positiivisesti mielialaasi? Kyllä Ei En osaa sanoa

Kysely kaupunkiluonnon merkityksestä

Kaupunki _____

Asuinalue _____

Ikä _____

Pituus _____

Paino _____

Sukupuoli Nainen Mies

Tämä kysely on tehty osana Turun AMK:n opinnäytetyötä: Kaupunkiluonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset. Kyselyn tarkoituksena on kartoittaa kaupunkilaisten luontosuhdetta, sekä koettuja terveysvaikutuksia. Juuri sinun mielipiteesi on meille tärkeä, vastaathan kysymyksiin oman mielipiteesi mukaan. Kysely on nimetön, eikä vastaajaa pystytä tunnistamaan vastausten perusteella.

Tässä kyselylomakkeessa viheralueella tarkoitetaan metsiä, puistoja, siis kaikkia luontoalueita. Luonnossa liikkumiseksi lasketaan niin ulkoilu luonnossa kuin puiston hyödyntäminen läpikulkureittinä. Asuinalueella tarkoitetaan, sitä kaupunginosaa missä asut. Kiitos ajastasi.

- Kuinka lähellä kotiasi on lähin viheralue? <50m <500m >500m
- Onko sinulle tärkeää, että kotisi on lähellä puistoa tai viheraluetta? Kyllä Ei En osaa sanoa
- Koetko, että kaupungissasi on riittävästi viheralueita? Kyllä Ei En osaa sanoa
- Koetko, että kaupunkisi viheralueilla on turvallista liikkua? Kyllä Ei En osaa sanoa
- Kuinka usein liikut luonnossa? Useita kertoja viikossa Kerran viikossa Harvemmin kuin kerran viikossa
- Liikkuisitko enemmän, jos kaupungissasi olisi enemmän viheralueita? Kyllä Ei En osaa sanoa
- Tiedätkö missä on lähimmät viheralueet? Kyllä Ei En osaa sanoa
- Koetko luonnon vaikuttavan positiivisesti mielialaasi? Kyllä Ei En osaa sanoa
- Hyödynnätkö luontoa sosiaalisten suhteiden ylläpitoon? Kyllä Ei En osaa sanoa

Opinnäytetyön toimeksiantosopimus



1

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

1. Osapuolet

Opiskelija

Nimi: Hanna Lavi	S-posti: [REDACTED]
Osoite: [REDACTED]	Puhelin: [REDACTED]
Koulutus: Sairaanhoitaja AMK	

Nimi: Elmiina Helin	S-posti: [REDACTED]
Osoite: [REDACTED]	Puhelin: [REDACTED]
Koulutus: Sairaanhoitaja AMK	

Nimi:	S-posti:
Osoite:	Puhelin:
Koulutus:	

Toimeksiantaja

Yhteys henkilön nimi: Elina Lindberg	Organisaatio: Turku AMK
Osoite:	
S-posti: elina.lindberg@turkuamk.fi	Puhelin: 0505985429

Turun ammattikorkeakoulu Oy

Yhteyshenkilö/ohjaaja: Tuija Leinonen	Puhelin: 0403550415
S-posti: tuija.leinonen@turkuamk.fi	

2. Ohjaus ja vastuut

Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Turun ammattikorkeakoulu vastaa opinnäytetyön ohjauksesta ja arvioinnista oppimistehtävänä. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemiseen tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta.

3. Oikeudet

Opinnäytetyön tekijänoikeus kuuluu sen tekijälle eli opiskelijalle. Jos ohjaajan osuus opinnäytetyön tulosten aikaansaamiseksi on ollut poikkeuksellisesti niin luova ja omaperäinen, että se on tekijänoikeudellisesti suojattu muodostamatta kuitenkaan opiskelijan työstä erotettavissa olevaa itsenäistä osaa, on opiskelijalla ja ohjaajalla teokseen yhteinen tekijänoikeus, jonka ehdoista asianomaiset sopivat tarvittaessa erikseen. Muiden immateriaalioikeuksien osalta noudatetaan kulloinkin voimassa olevaa, kyseistä oikeutta koskevaa lainsäädäntöä.

4. Työsuhde ja kustannukset

Mahdollisesta työsuhteesta, työstä maksettavasta palkkiosta ja työstä (opinnäytetyöstä) mahdollisesti aiheutuvien kustannusten korvaamisesta toimeksiantaja, opinnäytetyön tekijä ja ammattikorkeakoulu sopivat erikseen.

5. Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus

Opiskelija laatii Turun ammattikorkeakoulun ohjeen mukaisen dokumentaation opinnäytetyöstä, jonka hän luovuttaa toimeksiantajalle ja toimittaa kansittuna kirjaston lainakokoelmaan tai Open Access -julkaisuna Theseus-tietokantaan.

Opiskelija laatii opinnäytetyön julkistettavan aineiston siten, ettei se sisällä toimeksiantajan liike- tai ammattisalaisuuksia eikä mahdollisia muita salassa pidettäväksi sovittuja tietoja tai aineistoja, eikä myöskään julkisuuslaissa (laki viranomaisten toiminnan julkisuudesta 621/1999) salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja. Edellä tarkoitetut tiedot ja aineisto jätetään työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyön arvioinnissa otetaan huomioon sekä julkistettava että salassa pidettävä osa.

Tämän sopimuksen osana noudatetaan Turun AMK:n opinnäytetyön toimeksiantosopimuksen salassapitoehtoja. (Rasti ruutuun, mikäli salassapitoehtojen noudattamisesta sovitaan.) Salassapitoehtoja sovellettaessa on niiden edellyttämä salassapitovelvollisuus voimassa viisi (5) vuotta toimeksiantosopimuksen voimaan astumisesta.

Opiskelija toimittaa toimeksiantajan yhteyshenkilölle julkistettavan opinnäytetyön tutustumista ja lausunnon antamista varten viimeistään 14 päivää ennen aiottua työn julkistamisajankohtaa. Toimeksiantaja toimittaa opiskelijalle lausunnon opinnäytetyöstä ennen sen ilmoitettua

julkistamisajankohtaa ja määrittelee lausunnossaan tarvittaessa työhön mahdollisesti sisältyvät julkistamatta jätettävät tiedot ja aineistot.

Ellei toimeksiantaja toimita opiskelijalle lausuntoa ennen ilmoitettua julkistamisajankohtaa tai ei lausunnossaan esitä luottamuksellisuuden vuoksi poistettavaksi tietoja opinnäytetyön julkistettavaksi aiotusta aineistosta, katsotaan toimeksiantajan hyväksyneen opinnäytetyön julkistamisen opiskelijan sille toimittamassa muodossa.

Opinnäytetyö on julkistettavissa kokonaisuudessaan. Se ei sisällä luottamuksellista tietoa. (Rasti ruutuun, mikäli asia on tiedossa jo toimeksiantovaiheessa.)

Opinnäytetyön aihe:Kaupunkiluonnon vaikutus terveyteen

Seuraavia opinnäytetyön sisältämiä aineistoja ja tietoja ei julkisteta:

6. Sopimuksen voimassaolo ja allekirjoitukset

Tämän sopimuksen osapuolina allekirjoittaneet hyväksyvät edellä esitetyt ehdot ja sitoutuvat toimimaan opinnäytetyön toteutuksessa niiden mukaisesti. Tämän sopimuksen allekirjoituksin Turun ammattikorkeakoulu Oy hyväksyy edellä yksilöidyn opinnäytetyön aiheen. Tämä sopimus astuu voimaan, kun kaikki osapuolet ovat sen allekirjoittaneet, ja voimassaolo lakkaa automaattisesti kolmen (3) vuoden kuluttua voimaan astumisesta tai sitä ennen opinnäytetyön valmistuttua.

213 17 (pp.kk.vvvv)
(Paikka)
Toimeksiantajaorganisaatio
TURKU AMK
Lyytikäinen
Nimen selvennys/ titteli

02103 2017 (pp.kk.vvvv)
(Paikka)
Opiskelija Hanna Lavi
Hanna Lavi
Nimen selvennys, opiskelija

213 17 (pp.kk.vvvv)
(Paikka)
Turun ammattikorkeakoulu Oy
Lyytikäinen
Nimen selvennys, KT-päällikkö/KT-päällikön
valtuuttamana KOUK. VAST

02103 12017 (pp.kk.vvvv)
(Paikka)
Elmiina Helin
Nimen selvennys, opiskelija

/ / (pp.kk.vvvv)
(Paikka)

Nimen selvennys opiskelija

LIITTEET

Opinnäytetyösuunnitelma
Salassapitoehdot

Turun ammattikorkeakoulu Oy
Joukahaisenkatu 3 A
20520 Turku
puh. (02) 263 350
www.turkuamk.fi

Y-tunnus
2528160-3

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUKSEN SALASSAPITOEHDOT

1. Nämä ehdot on tarkoitettu sovellettavaksi osana Turun AMK:n opinnäytetyön toimeksiantosopimusta ja ovat sellaisenaan pätevät vain osapuolten sovittua toimeksiantosopimuksessa niiden soveltamisesta.
2. Luottamuksellista tietoa on kaikki sellainen luovuttavan osapuolen kohdassa 4 kuvatussa tarkoituksessa toiselle osapuolelle luovuttama informaatio ja muu aineisto, joka koskee esimerkiksi luovuttajan liike- tai ammattisalaisuuksia, teknisiä salaisuuksia tai kaupallisia tai rahoitustietoja ja jotka luovuttaja on merkinnyt luottamuksellisiksi.
3. Mikäli luottamuksellista tietoa luovutetaan suullisesti, on tiedon luovuttajan huomautettava vastaanottajalle tiedon luottamuksellisuudesta sitä luovutettaessa ja vahvistettava kirjallisesti tiedon luottamuksellisuus seitsemän (7) vuorokauden kuluessa suullisen tiedon antamisesta. Muussa tapauksessa suullisesti annettua tietoa ei katsota luottamukselliseksi.
4. Osapuolet luovuttavat luottamuksellista tietoa toiselle osapuolelle vain opinnäytetyön laatimisen, tekemisen tai muunlaisen aikaansaamisen tarkoituksessa.
5. Luottamuksellista tietoa vastaanottava osapuoli sitoutuu pitämään luovuttavalta osapuolelta saamansa luottamuksellisen tiedon salassa ja olemaan luovuttamatta ja paljastamatta sitä kolmannelle osapuolelle ilman luovuttajan kirjallista lupaa ja käyttämään sitä vain opinnäytetyön toteuttamis- tai ohjaamistarkoitukseen.
6. Turun AMK:lla ja opiskelijalla on oikeus edellä kohdassa 5 todetun estämättä luovuttaa toimeksiantajan luottamuksellista tietoa opinnäytetyön ohjaukseen osallistuvalla opettajalle ilmoitettuaan tälle tiedon olevan salassa pidettävää.
7. Salassapitovelvollisuus ei koske aineistoa ja informaatiota,
 - a) joka on yleisesti saatavilla tai muuten julkista tai tulee julkiseksi salassa pidettävän tiedon luovuttamisen jälkeen,
 - b) joka oli oikeutetusti tiedonsaajan hallussa ennen tiedon luovuttamista,
 - c) jonka tiedonsaaja on kehittänyt itsenäisesti tai yhdessä kolmannen kanssa,
 - d) joka tiedonsaajan on luovutettava lain, tuomioistuimen päätöksen tai viranomaisen antaman määräyksen mukaisesti.