



Terveellisempien ja sosiaalisesti paremmin yhteydessä olevien yhteisöjen rakentaminen luonnon avulla

RECETAS on monitieteinen tutkimushanke, joka yhdistää 13 kumppania kuudessa pilotikaupungissa maailmanlaajuisesti (Euroopan Horisontti 2020 - ohjelma). Se testaa ja arvioi luontoon perustuvaa sosiaalista ohjausta (NBSP) yksinäisyyden vähentämiseksi ja kaupunkilaisten elämänlaadun parantamiseksi. Yksinäisyys, joka on suuri julkisen terveyden kriisi, ratkaistaan NBSP:llä, joka yhdistää luonnon ja sosiaaliset suhteet inklusiivisella ja sopeutuvalla tavalla, joka sopii kaikille yhteisöille.

Helsingissä RECETAS-tiimi toteutti **Friends in Nature (FiN)** -intervention 22:ssa tukiasumisyksikössä, joihin osallistui 319 yksinäistä ikäihmistä (keski-ikä 83 vuotta). Tulokset ovat vaikuttavia: yksinäisyys väheni 3 kuukaudessa, uni parani 12 kuukauden aikana, ja kognitiivinen toimintakyky sekä luontoyhteys paranivat molemmat. Tutustu **12:een todisteisiin perustuvaan suositukseen** terveyttä edistävien ja yhteydessä pidettävien yhteisöjen rakentamiseksi, jotka ovat linjassa **One Health** -lähestymistavan kanssa.

Yksinäisyyden ehkäisyn edistäminen: Ennakoitavien riskitekijöiden systemaattinen tunnistaminen ja käsitteleminen

- #1 Vaadi terveydenhuollon, sosiaalipalveluiden ja pitkäaikaishoidon palveluja seulomaan tunnettuja elämäntapa- ja elämäntilanteiden siirtymiä**, kuten eläköitymistä, surua, terveyden heikkenemistä ja muuttoa, jotka lisäävät yksinäisyyden riskiä. Nämä ennakoitavat riskitekijät tulisi integroida ennaltaehkäisevään suunnitteluun, jotta palvelut voivat aloittaa ajantasaisista tukeista ennen kuin yksinäisyys syvenee.
- #2 Kouluta terveydenhuollon, sosiaalipalveluiden ja pitkäaikaishoidon ammattilaisia kysymään yksinäisyydestä systemaattisesti ja herkästi.** Herkkä tiedustelu auttaa ikäihmisiä tunnistamaan ja ilmaisemaan kokemuksiaan, tarjoten merkityksellisen lähtökohdan tehokkaalle tuelle. Yksinäisyyden käsitteleminen vaatii ammattilaisia, jotka osaavat kysyä, kuunnella ja vastata asianmukaisesti – muuten nämä kokemukset jäävät näkymättömiksi ja ajantasaisien tukimahdollisuuksien menetykset lisääntyvät.
- #3 Vaadi dementia-ystävällisiä hoitokäytäntöjä, jotka tunnustavat muistisairaiden ihmisten oikeudet, mieltymykset ja yksilöllisyyden.** Tämä sisältää ammattilaisten kouluttamisen henkilökeskeiseen viestintään sekä sen varmistamisen, että hoitosuunnittelu kunnioittaa jokaisen henkilön arvoja, tarpeita ja toiveita. Tehokas viestintä vaatii riittävää koulutusta terveydenhuollon ammattilaisille ja läheisille dementiahoidossa sekä henkilökeskeisten lähestymistapojen ja potilaiden oikeuksien tietoisuuden lisäämistä.

Luonnon saatavuuden parantaminen pitkäaikaishoidon yksiköissä ja todisteisiin perustuvien interventioiden laajentaminen

- #4 Vaadi hyvinvointipalvelukuntia ja kuntia toteuttamaan rakenteellisia, todisteisiin perustuvia yksinäisyyden interventioita satunnaisten toimintojen sijaan.** Todistetut mallit – kuten Circle of Friends (CoF) ja Friends in Nature (FiN) sekä muut fasilitoitiedut ryhmäohjelmat – tulisi omaksua, resursoida ja seurata laadun ja vaikuttavuuden varmistamiseksi.
- #5 Vahvista poikittain sektorien julkisia politiikkoja, jotka integroivat esteettömät luontoympäristöt, osallistavan suunnittelun, innovatiiviset palvelumallit ja ammattilaisten koulutuksen terveydenhuollon, sosiaalipalveluiden ja hyvinvointipalveluiden osaksi, jotta luontoon perustuvat ratkaisut ovat kaikkien saatavilla ja ennaltaehkäisy sekä varhainen toiminta mahdollistuvat.**
- #6 Takaa turvallinen, säännöllinen ja tuettu pääsy läheiseen luontoon ikäihmisille, erityisesti tukiasumisyksiköissä asuville.** Poliitiikan tulisi käsitellä esteitä, kuten liikkumisrajoituksia, riittämätöntä infrastruktuuria ja jätäkää hoitorutiinia, jotka rajoittavat ulkoilu-aikaa.
- #7 Kehitä alueellisia ja paikallisia suunnitelmia, jotka varmistavat luonnon tilojen saatavuuden ja pääsyn eri ikäryhmille ja kyvyille, integroimalla luontoon perustuvat interventiot terveydenhuollon, sosiaalipalveluiden ja hyvinvointipalveluiden ytimeen ennaltaehkäisyn kannalta – ei vapaaehtoisena lisäpalveluna.**

Hallinnon vahvistaminen ja kestävän rahoituksen varmistaminen kolmannelle sektorille

- #8 Tarjoa vakaata, pitkäaikaista rahoitusta ja formaaleja yhteistyörakenteita**, jotka mahdollistavat NGO:jen ja yhteisöjärjestöjen tarjoaman sosiaalisen kuntoutuksen, luontoon perustuvan ja suhteita rakentavan toiminnan. Niiden rooli asukkaiden, palveluiden ja yhteisöjen yhdistäjänä tulisi upottaa kansallisiin ja alueellisiin hyvinvointistrategioihin.
- #9 Vahvista rajapintatyötä (Yhdyspintatyö)** – organisaatioiden välisen yhteistyön kohtia, jotka edistävät terveyttä ja hyvinvointia. Tämä vaatii poikittaista yhteistyötä palvelupolkujen parantamiseksi asiakaslähtöisesti, alueellisen terveyden edistämisen koordinoimiseksi ja vapaaehtoisten rekrytoinnin sekä toimintojen saatavuuden helpottamiseksi digitaalisten alustojen kautta.
- #10 Upota luontoon perustuvan sosiaalisen ohjauksen hallinto yhteiseen poikittaiseen viitekehykseen**, joka yhdistää hyvinvointipalvelukunnat, kunnat, sosiaali- ja terveysministeriön, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) sekä kolmannen sektorin organisaatiot ohjaamaan NBSP:n toteutusta, seurantaa ja kestävää rahoitusta kansallisella ja alueellisella tasolla.

RECETAS Helsinki tarjoaa vankkaa näyttöä siitä, että rakenteelliset, luontoon perustuvat ryhmäinterventiot voivat tehokkaasti vähentää yksinäisyyttä ja parantaa ikäihmisten hyvinvointia, myös pitkäaikaishoidossa asuvien keskuudessa.

Friends in Nature -interventio, joka perustuu todistettuun Circle of Friends -malliin, osoittaa, että helposti saatavilla oleva luonto, kun se upotetaan sosiaaliseen ohjaukseen, tarjoaa käytännöllisen ja kustannustehokkaan vastauksen yhteen Suomen kiireellisimmistä julkisen terveyden haasteista.

Tämän vaikuttavuuden laajentamiseksi lyhyt vaatii poikittaisen hallinnon vahvistamista (yhdistämällä hyvinvointipalvelukunnat, kunnat, terveydenhuollon palvelut ja NGO:t) sekä kestävää rahoitusta kolmannen sektorin organisaatioille ja systemaattista ammattilaisten koulutusta. Näiden perusteiden avulla Suomella on mahdollisuus integroida luontoon perustuva sosiaalinen ohjaus pysyväksi, ennaltaehkäisyorientoiduksi hoivan pilariksi ikääntyvälle väestölle.

Lisätietoja

- RECETAS Helsingissä:
[recetasproject.eu > Our Cities > Helsinki](https://recetasproject.eu/Our-Cities/Helsinki)
- RECETAS Helsingin tieteelliset julkaisut
[recetasproject.eu > Scientific Publications > Helsinki](https://recetasproject.eu/Scientific-Publications/Helsinki)



Liity
RECETAS-yhteisöön:



www.recetasproject.eu



[recetasproject](https://www.recetasproject.eu)



RECETAS



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 945095.