



LUONTOTERVEYDEN
OSAAMISKESKUS

Hakijan opas

Luontoterveysmerkki

Luontoterveyden Osaamiskeskus/ Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry



LUONTO
TERVEYS
MERKKI

Sisällys

1. Luontoterveyden osaamiskeskus	2
2. Luontoterveysmerkin tausta ja tarve.....	2
3. Mitä luontoterveydellä tarkoitetaan?	4
4. Luontoterveysmerkki	5
4.1. Osaamiskriteeri: psyykkinen terveys	6
4.2. Osaamiskriteeri: fyysinen terveys	7
4.3. Osaamiskriteeri: sosiaalinen terveys.....	8
4.4. Osaamiskriteeri: immunologinen terveys	8
4.5. Osaamiskriteeri: Luontoterveyden määrä.....	10
4.6. Osaamiskriteeri: luontoterveyden laatu	10
4.7. Osaamiskriteeri: luonto sisätiloissa	11
4.8. Osaamiskriteeri: luontokokemuksen syventäminen.....	12
4.9. Osaamiskriteeri: luonnon vaaliminen.....	13
4.10. Osaamiskriteeri: vastuullisuus.....	14
5. Muu perehdytysaineisto.....	15
6. Luontoterveysmerkin hakuprosessi.....	15
a. Kohderyhmä	15
b. Merkin käyttöoikeusmaksu	16
c. Merkin hakeminen.....	16
d. Luontoterveysmerkkiin perehdytys	16
e. Luontoterveysmerkin myöntäminen.....	17
LIITE 1. Ohjeita Luontoterveysmerkin hakijalle	18
LIITE 2. Hakulomake luontoterveysmerkki.....	19



Luontoterveyden osaamiskeskus/ Allergia-, iho- ja astmaliitto

Torikatu 7, 55800 Imatra

<https://luontoterveydenosaamiskeskus.fi/>

paula.hellemaa@allergia.fi

juha.jantunen@allergia.fi

niki.malmros@allergia.fi

tiina.vitikainen@allergia.fi

1. Luontoterveyden osaamiskeskus

Luontoterveyden osaamiskeskus on terveysjärjestö Allergia-, iho- ja astmaliiton tutkimus- ja tietopalveluyksikkö. Sen perusta on Etelä-Karjalan Allergia- ja ympäristöinstituutissa, joka on toiminut vuodesta 1983 alkaen. Allergia- ja ympäristöinstituutin nimi muuttui luontoterveyden painotusten pohjalta Luontoterveyden osaamiskeskukseksi vuonna 2023. Toiminta perustuu tutkittuun tietoon, ja toiminnan aikana on toteutettu myös kymmeniä omia terveys- ja ympäristötutkimuksia.

2. Luontoterveysmerkin tausta ja tarve

Luontoterveys vaikuttaa sote-palveluiden kustannuksiin. Allergian ja astman vuosittaisiksi kustannuksiksi arvioidaan yli 1,5 miljardia ([Lääkärilehti](#)), diabeteksen 2,5 miljardia ([THL](#)) ja mielen-terveyden häiriöiden 11 miljardia euroa ([Mieli ry](#)). Liikkumattomuuden ja paikallaan olevan elämäntavan hinnaksi kertyy yli 3 miljardia euroa ([UKK-instituutti](#)). Merkittäviä kansanterveystauti-kustannuksia voidaan vähentää altistamalla luonnon mikrobeille. Luonnon hyvinvoinnin turvaaminen on huolehtimista myös meidän omasta hyvinvoinnistamme.

Lokakuussa 2024 julkaistun Sitran rahoittaman ja Luonnonvarakeskuksen ja THL:n tekemän selvityksen mukaan luonnolla on merkittävä potentiaali kansanterveyden edistämisessä ja terveydenhuollon kustannussäästöjen saavuttamisessa ([Sitra.fi/uutiset](#)). Suomessa luonnon avulla voidaan saada jopa satojen miljoonien eurojen vuosittainen hyöty pelkästään masennuksen ja tyypin 2 diabeteksen torjunnassa sekä astman lääkehoidossa. Vastaavasti lähiluonnon vähentäminen lisää kustannuksia.

Luontoterveyden laatumerkkijärjestelmän suunnittelu aloitettiin Luontoterveyden osaamiskeskuksen johtokunnan kanssa vuoden 2023 lopussa ja merkki julkaistiin 8.10.2025. Merkin pohjana on tutkittu tieto, jonka ajantasaisuutta ja päivitystarpeita seurataan säännöllisesti. Merkki on osa Allergia-, iho- ja astmaliiton vahvaa kumppanuutta eri yhteiskunnan toimijoiden kanssa. Luontoterveysmerkki tuo yritykselle tai yhteisölle lisäarvoa. Sen avulla esimerkiksi retkeilyyn, luonnon, liikunnan, terveyden ja hyvinvoinnin sekä matkailun parissa toimivat tahot voivat osoittaa asiakkaille osaamisensa luontoterveyden osaajina luontolähtöisten menetelmien avulla ja osoittaa, että kyseessä on ammattitaitoisesti ja vastuullisesti toteutettu luontoperustainen palvelu.

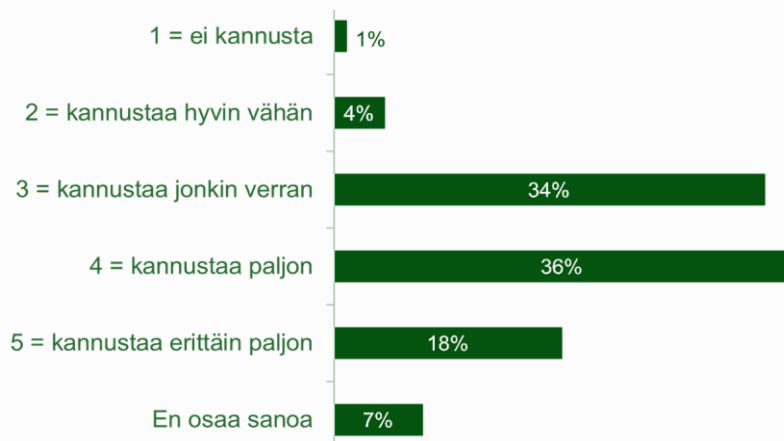
Merkkiä voi hakea palvelulle tai palvelukokonaisuudelle. Merkki on maksullinen ja hakijalta edellytetään y-tunnusta tai muuta rekisteritunnusta (esimerkiksi kaupparekisteri, yhdistysrekisteri ja säätiörekisteri). Menettelyllä varmistetaan hakijan ja myös merkin luotettavuutta.

Lapset ja luonto -webinaarin yhteydessä 31.10.2024 tehtiin webropol-kyselyllä tarveselvitys luontoterveyspalveluille ja niille myönnetylle Luontoterveysmerkille (tuloksia alla). Vastauksia kerättiin lisää Allergia, Iho & Astmapäivän minimessuilla 15.11.2024 ja kyselyä jatkettiin joulukuussa ilmestyvässä Uutiskirjeessä 2/2024.

Vastauksia on tammikuun 2025 loppuun mennessä saatu 97. Vastaajista 62 % kokee, että luontoterveysaktivoinnin lisääminen palveluiden yhteydessä kannustaa paljon tai erittäin paljon käyttämään niitä. 54 % kokee, että Luontoterveysmerkki kannustaa paljon tai erittäin paljon valitsemaan palvelun. Luontoterveyteen liittyvistä osa-alueista eniten ohjausta ja opastusta halutaan stressistä elpymiseen ja rentoutumiseen (52 %), luontotaitojen vahvistamiseen (49 %) ja toimintaan, joka lisää kosketusta elimistön puolustusjärjestelmää vahvistaviin mikrobeihin (48 %).

Kyselyn tuloksia

Palvelulla (esimerkiksi retkeilyyn, luontoon, liikuntaan, terveyteen sekä hyvinvointiin tai matkailuun liittyen) on ammattitaitoisesta ja vastuullisesta luontoterveyden osaamisesta myönnetty valtakunnallisen kansanterveysjärjestön myöntämä laatumerkki. Kannustaako laatumerkki sinua valitsemaan palvelun?



Mihin luontoterveyteen liittyvään osa-alueeseen toivoisit, että ohjausta ja opastusta olisi saatavilla enemmän?



3. Mitä luontoterveydellä tarkoitetaan?

Luontoterveys on ihmisen terveyttä ja hyvinvointia vahvistava yhteys muuhun luontoon. Luonnossa liikkumisesta ja oleskelusta saa monipuolisia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia, jotka näkyvät fyysisinä, sosiaalisina ja psyykkisinä vaikutuksina. Vaikutukset ovat mitattavia, ja niitä on tutkittu jo melko kattavasti Suomessa ja kansainvälisesti.

Luonnolla tarkoitetaan maaperää, vettä ja ilmaa sekä niissä eläviä kasveja ja eläimiä. Usein luontona pidetään vain vähän tai ei ollenkaan ihmisen muokkaamia elinympäristöjä. Laajemmin luonto on sitä, minkä ihminen voi ympärillään havaita, jolloin siihen kuuluvat sekä rakennettu että rakentamaton, enemmän tai vähemmän luonnonvarainen ympäristö.

Kaupungistunut elintapa ja ympäristö ja siitä johtuva luontokontaktien puute yksipuolistaa ihmisen mikrobistoa (dysbioosi) ja vaikuttaa immuunisäätelyyn ja mielialaamme. Terveyttä voi edistää vahvistamalla ihmisten yhteyttä monimuotoiseen luontoon. Kosketus luonnon monipuoliseen mikrobistoon edistää tasapainoista immuunipuolustusta ja suojaa muun muassa astmalta ja allergialta (biodiversiteettihypoteesi). Kansanterveyttä uhkaa joukko muitakin kroonisia, tarttumattomia tauteja ja häiriöitä kuten diabetes, suolistosairaudet, metabolinen oireyhtymä, sydän- ja verisuonitaudit, syöpä, neurologiset sairaudet ja mielenterveyshäiriöt. Yhteistä monille sairauksille on lievä tulehdustila ja elimistön puolustusjärjestelmän eli immuunipuolustuksen häiriö.

Luonto vaikuttaa terveyteen luonnon näkemisen, luonnossa olemisen sekä luonnossa aktiivisen tekemisen ja osallistumisen kautta. Jo luonnon katseleminen kuvissa tai ikkunoista parantaa mielialaa. Se ei kuitenkaan korvaa luonnossa olemista ja luontokosketusta. Luontokosketuksella tai luontokontaktilla tarkoitetaan luonnon kosketusta, haistamista, maistamista, hengittämistä, kuulemistä ja näkemistä.

Ihminen on osa luontoa ja tarvitsee luontokosketusta ja luontoa ympärillään säännöllisesti. Eri tavoin toteutettujen tutkimusten tulokset vahvistavat luontoympäristöllä olevan merkittävää terveyttä edistävää vaikutusta. Erityisesti kaupunkiympäristöjen luonnon monimuotoisuutta tulisi lisätä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Luonnosta vieraantuminen voi tarkoittaa heikentyneitä mahdollisuuksia pitää yllä sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä sekä sosiaalista hyvinvointia.

Luonnon monimuotoisuuden väheneminen eli luontokato vaikuttaa ruokaturvaan, talouteen ja omaan terveyteemme. Tarttumattomat tulehdussairaudet aiheuttavat suuret yhteiskunnalliset kustannukset.

Luonto elvyttää ja auttaa palautumaan stressistä. Tämä voidaan todeta jo muutamassa minuutissa verenpaineen alentumisena, lihasjännityksen laskuna ja pulssin hidastumisena ja sykevälivaihtelun kasvuna. Luonnossa stressihormoniksi kutsutun kortisolin pitoisuus laskee, parasympaattisen hermoston aktiivisuus lisääntyy ja vastaavasti sympaattisen hermoston aktiivisuus laskee verrattuna kaupunkiympäristöön. Parasympaattisen hermoston aktiivisuuden noustessa ihminen tuntee olonsa rentoutuneeksi.

Luonnossa keskittymiskyky paranee. Kaupungin melun, liikenteen vilinän ja pakokaasujen taakse jääminen ja mielen rauhoittuminen näkyy paremmin onnistuvissa muistia ja tarkkaavaisuutta vaativissa tehtävissä.

Liikunnalla itsessään on paljon terveysvaikutuksia ja luontoympäristössä ne vielä vahvistuvat. Liikunta laskee verenpainetta, auttaa painonhallinnassa ja parantaa työ- ja toimintakykyä. Luontoliikunnalla on todettu olevan selkeä itsetuntoa ja mielialaa parantava vaikutus.

Fyysinen aktiivisuus lisääntyy luonnossa. Liikumme luonnossa huomaamattamme reippaammin kuin sisätiloissa, vaikka liikkuminen luonnossa tuntuu kevyemmältä. Metsäpoluilla liikkuminen ja kallioilla kävely parantavat motorisia taitoja. Luonto ja viheralueet houkuttelevat liikumaan ja luonnossa myös koetaan myönteisempää sitoutumista ja halua jatkaa liikuntaa myöhemmin.

Lue lisää

- Kirjallisuuskatsaus luonnon terveysvaikutuksista
<https://luontoterveydenosaamiskeskus.fi/wp-content/uploads/LUONTOTERVEYS.pdf>
- Mitä on luontoterveys?
<https://luontoterveydenosaamiskeskus.fi/mita-on-luontoterveys/>
- Tutustu luontoterveyteen liittyviin käsitteisiin
<https://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/mika-biodiversiteetti-testaa-tunnetko-luontoterveyden-keskeiset-kasitteet/>
- Tutustu luonnon terveysvaikutuksiin ja niiden taloudelliseen merkitykseen
<https://www.sitra.fi/uutiset/luonto-voi-tarjota-suomelle-jopa-satojen-miljoonien-eurojen-hyodyn-kansantautien-torjunnassa/>

4. Luontoterveysmerkki

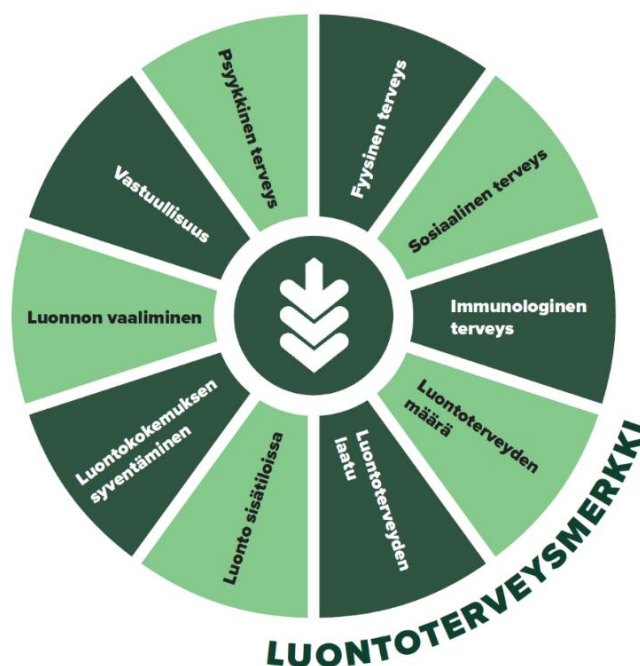
Yritykset ja yhteisöt voivat anoa Luontoterveysmerkkiä, mikäli heidän tarjoamansa palveluissa tai palvelukokonaisuuksissa täyttävät luontoterveysmerkin kriteerit. Merkin saajan on hallittava luontoterveyden perusasiat ja luonnon turvaaminen sekä kestävyys ja vastuullisuus toiminnassaan.



Merkin hakija perehtyy luontoterveysmateriaaliin, joita ovat Luontoterveysmerkin kymmen osa-aluetta ja muu perehdytysmateriaali. Sen jälkeen merkkiä voi hakea. Luontoterveysmerkin kriteerit täyttävät hakijat saavat merkin käyttöoikeuden. Lisäksi merkin käyttäjillä on asiantuntijoiden apu käytettävissään osin vastikkeetta.

Luontoterveysmerkin hakemiseen kuuluu, että hakija osaa hakemuslomakkeella kertoa, miltä osin luontoterveyden kriteerit toteutuvat toiminnassa. Miten toiminta vaikuttaa ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin? Edistääkö toiminta sosiaalisia siteitä, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta? Lisääkö toiminta luontokosketusta, joka vaikuttaa ihon, limakalvojen ja suoliston mikrobiomiin sekä kehon puolustusjärjestelmään?

Luontoterveys ja -merkki voidaan jakaa kymmeneen osa-alueeseen, jotka on esitetty alla olevassa infograafissa.



4.1. Osaamiskriteeri: psykkinen terveys

- *luonnon merkitys stressistä elpymiselle ja myönteisille muutoksille kognition sekä tunteiden osalta*
- *vaikutus mielialaoireiden lieventymiseen*

Toistaiseksi vahvinta tutkimusnäyttöä on luonnon vaikutuksesta mielenterveyteen. Stressistä elpyminen on sekä kyselyissä että fysiologisissa mittauksissa usein todettu hyvinvointivaikutus. Tärkeä merkitys on sillä, että luontokokemukset vaikuttavat hermostoon eri tavalla kuin rakennettu ympäristö. Luonnossa altistutaan melulle, ilmansaasteille ja kuumuudelle vähemmän, mikä edistää rentoutumista ja vähentää kuormitusta.

Stressin hellittäessä aivot palautuvat, ja tarkkaavaisuus ja keskittyminen elpyvät. Tämä parantaa muistia ja edistää ongelmanratkaisukykyä, mikä näkyy parempana suoriutumisena

erilaisissa kognitiivisissa tehtävissä. Lapsilla luontoympäristön on todettu edistävän oppimista ja lievittävän tarkkaavaisuushäiriötä.

Luonto lisää myönteisiä tunteita. Luonnossa oleilu kohentaa mielialaa, virittää myönteiseen tunnetilaan ja lisää hyväntuulisuutta. Kun mieli luonnossa kiinnittyy huomaamaan myönteiset asiat ja ajatukset, saa minäkuva positiivista tukea ja itsetunto vahvistuu. Psykykkistä hyvinvointia lisäävät myös luonnossa saadut pystyvyyden ja kyvykkyyden kokemukset. Lapsilla luontoympäristöjen on todettu auttavan tunteiden hallintaa.

Kielteisiä tunteita luonto puolestaan vähentää. Kaupungeissa asuinalueen luontoympäristö on yhdistetty parempaan kykyyn kohdata ja käsitellä merkittäviä elämän ongelmia, perheen sisäistä vihamielisyyttä ja henkistä väsymystä. Vihreämmillä asuinalueilla asumisen on myös todettu vähentävän nuorten aggressiivista käyttäytymistä.

Luonto lievittää masennuksen ja ahdistuksen oireita. Tutkimustietoa luonnon vaikutuksista mielenterveyden hoitoon tai kuntoutukseen tarvitaan lisää, mutta lupaavia tuloksia on saatu masennuksen, uupumuksen ja ahdistuksen hoidossa ja lievittämisessä. Ennaltaehkäisevästi taas on todettu, että vihreämmillä asuinalueilla on pienempi riski sairastua masennukseen. Lasten kohdalla luonnonmukaisemmassa ympäristössä asuminen on näyttänyt suojaavan myöhemmältä sairastumiselta erilaisiin mielenterveyden sairauksiin.

4.2. Osaamiskriteeri: fyysinen terveys

- *myönteiset fysiologiset muutokset stressistä elpymiseen*
- *myönteiset vaikutukset fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen*

Luonnossa tapahtuva mielenhyvinvoinnin lisääntyminen ja rauhoittuminen näkyvät mitattavina fysiologisina muutoksia. Luonnossa stressihormoniksi kutsutun kortisolien ja adrenaliinin tasot laskevat, parasympaattinen hermosto aktivoituu ja sympaattisen hermosto rauhoittuu, joka on merkki elpymisestä. Luonnossa on havaittu myös prefrontaalisen aivokuoren sähköisen toiminnan ja mantelitumakkeen aktiivisuuden rauhoittumista. Mantelitumakkeen toiminta liittyy tunnereaktioiden (pelko, ahdistus, aggressio) säätelyyn.

Stressi haittaa ihmisen immunologisen järjestelmän toimintaa. Korkea kortisolitaso voi olla yhteydessä joidenkin valkosolutyypin matalaan määrään ja aktiivisuuteen, kuten ns. luonnollisiin tappajasoluihin (NK solut), jotka hyökkäävät muun muassa syöpäsoluja vastaan. Metsäympäristön on puolestaan havaittu lisäävän NK solujen aktiivisuutta, joka voi parantaa immuunijärjestelmän toimintaa.

Luonnossa sydämen syke matalampi ja syketaajuuden vaihtelu suurempi verrattuna kaupunkiympäristöön. Myös verenpainetta laskeva vaikutus liittyy stressin lievittymiseen. Luonnossa ulkoilulla on havaittu myönteisiä vaikutuksia sydämen ja verisuonien tilaan sydämen vajaatoimintaa, verenpainetauti ja hengityselinten sairauksia sairastavilla.

Liikunnalla on paljon terveyttä edistäviä vaikutuksia, ja luonnossa liikkua yhdistyvät luonnon ja liikunnan tarjoamat terveyshyödyt. Luonnossa liikkuminen lisää liikuntaa ja se myös

tuntuu usein kevyemmältä kuin sisätiloissa. Metsän vaihtelevassa maastossa liikkuminen haastaa tasapainoa ja lihaksistoa monipuolisesti. Motoristen taitojen kehittyminen ja ylläpito on hyödyksi niin lapsille kuin vanhuksillekin.

Liikunnan vaikutukset elimistöön, toimintakykyyn ja terveyteen ilmenevät eri tahtiin. Luontoliikunnassa keskittyminen ja tarkkaavaisuus terävöityvät, vireystila kohoaa heti liikkuesssa. Kunnon kohentumiseen, jaksamisen ja työkyvyn paranemiseen, veren rasva-arvojen ja sokeriainevaihdunnan kohentumiseen vaaditaan pitkäaikaisempaa säännöllistä liikuntaa ennen kuin muutokset näkyvät.

4.3. Osaamiskriteeri: sosiaalinen terveys

- *sosiaalisten siteiden ja yhteisöllisyyden lisääntyminen*
- *osallisuuden ja vaikuttamisen lisääntyminen*

Sosiaalisella terveydellä tarkoitetaan kykyä luoda ja ylläpitää ihmissuhteita. Siihen vaikuttavat ihmisen sosiaaliset suhteet, yhteisöllisyyden ja osallisuuden tunteet sekä ylipäättään kokemukset ja käsitykset ympäristöstä ja yhteiskunnasta.

Luonnossa liikkuminen edistää sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Suhtaudumme myönteisemmin muihin ihmisiin. Luonnonympäristössä oleminen voi lisätä muiden huomioimista ja prososiaalisuutta eli taipumusta huolehtia ja auttaa muita.

Tunne ryhmään, paikkaan tai suurempaan kokonaisuuteen kuulumisesta vahvistuu luonnossa. Luonnossa liikkujat kokevat samanhenkisyyttä. Metsäpoluilla tervehditään vastaantulijoita, nuotiopaikalla jutellaan ennestään tuntemattomien ihmisten kanssa ja ollaan huomaavaisempia, sosiaalisempia sekä varauksettomampia kuin tavallisesti.

Toisten luonnossa liikkujien kanssa on helppo seurustella. Kohtaamiset ovat avoimia vuorovaikutustilanteita, jotka eivät erottele ihmisiä koulutustason, ammatillisen aseman tai varallisuuden mukaan. Yhteisillä luontoretkillä vuorovaikutus myös eri ikäryhmien välillä voi helpottua.

3.4. Osaamiskriteeri: immunologinen terveys

- *ihon, limakalvojen ja suoliston mikrobiomin monipuolistuminen ja allergisten sekä muiden kroonisten tulehduksellisten sairauksien riskin pieneneminen*
- *immuunijärjestelmän vahvistaminen läpi elämänkaaren*

Immuunijärjestelmä tai immuunipuolustus suojaa elimistöä sinne tunkeutuvia taudinaiheuttajia, kuten viruksia, bakteereja, alkueläimiä, sieniä, loisia ja muita vieraita aineita vastaan. Oikein toimiessaan immuunijärjestelmä on tehokas puolustus tauteja vastaan. Häiriötilanteissa immuunijärjestelmä voi reagoida vaarattomiin aineisiin, kuten esimerkiksi koivun siitepölyyn, pähkinän tai kalan proteiiniin (allergia). Reaktio voi olla henkeä uhkaava (anafylaksia). Järjestelmä voi tulkita vaaralliseksi myös omia soluja, kuten tyypin 1 diabeteksessa haiman insuliinia tuottavat solut ja hyökätä niitä vastaan (autoimmuunisairaus).

Immuunijärjestelmän häiriöihin ja lievään tulehdustilaan perustuvia sairauksia kutsutaan tarttumattomiksi tulehdussairauksiksi (NCD). Nämä sairaudet, kuten astma ja allergia, diabetes, suolistosairaudet, metabolinen oireyhtymä, sydän- ja verisuonitaudit, syöpä, Alzheimer, Parkinsonin tauti ja mielenterveyshäiriöt ovat voimakkaasti lisääntyneet viime vuosikymmeniä. Yhtenä syynä pidetään kaupungistunutta elintapaa, luonnon ja sen mikrobien vähenemistä elinympäristössämme.

Elimistön mikrobiomi eli mikrobilajisto vaikuttaa Immunologiseen terveyteen kolmella tavoin.

1) Mikrobit harjoittavat luontaista immunitettia tunnistamaan terveyttä uhkaavat taudinaiheuttajat. Ympäristön monimuotoinen mikrobisto lisää elimistön mikrobiomin monimuotoisuutta, ja se tasapainottaa immuunijärjestelmän toimintaa. Vaikutukset näkyvät immuunijärjestelmää säätelevien sytokiinien määrässä. Tutkimuksissa on havaittu tulehdusta kiihdyttävän ja immuunijärjestelmän ylireagointia lisäävän IL-17 määrää pienenevän ja tulehdusta hillitsevän IL-10 määrää lisääntyvän mikrobien monimuotoisuuden lisääntyessä. Muutoksia immuunipuolustuksen toiminnassa on havaittu jo parin viikon tutkimusjakson aikana. Luontainen immunitetti tarvitsee harjoitusta säännöllisesti läpi elämän. Erityisen tärkeänä säännöllistä luontokosketusta pidetään lapsilla, joilla immuunijärjestelmä on muokkautuvaisimmillaan.

2) Mikrobit ja luonnon kemikaalit vaikuttavat immuunipuolustusta säätelevien geenien aktivoitumiseen (epigeneettinen toiminta). Mikrobien ja geenien verkosto on monimuotoisempaa mikrobirikkaassa ympäristössä ja samalla epigeneettinen toiminta hillitsee tarpeettomien tulehdusreaktioiden syntyä.

3) Hyödyllisten ja neutraalien mikrobien runsas määrä estää haitallisten mikrobien runsastumista. Haitallisilla mikrobeilla ei ole tilaa runsastua. Mikrobien monimuotoisuuden vähenemisen seuraukset tulevat konkreettisesti esiin antibioottiripulissa. Antibiootit tuhoavat hyödyllisiä ja haitallisia bakteereja suolistossa, jolloin parhaiten antibiootteja kestävät bakteerit (esim. *Clostridium difficile*) pääsevät runsastumaan ja myös niiden haittavaikutukset tulevat esiin.

Yhteys monimuotoiseen luontoon rikastuttaa ihon, suoliston ja hengitysteiden mikrobistoa, vahvistaa immuunijärjestelmää ja saattaa suojaa allergialta ja muilta immuunijärjestelmän häiriöön perustuvilta sairauksilta (biodiversiteettihypoteesi). Immunologiseen terveyteen voi vaikuttaa oman toiminnan ja elintapojen avulla. Kaikki mitä 1) syömme ja juomme, 2) hengitämme ja 3) kosketamme, muokkaa elimistön mikrobiomia.

1) Kasvispainotteinen ruokavalio sisältää runsaasti kuituja ja kasvien tuottamia yhdisteitä eli fytokeemikaaleja, jotka tukevat paksusuolen hyödyllisiä bakteereja ja tuottavat suolen epiteelin terveyttä edistäviä aineenvaihduntatuotteita kuten lyhytketjuisia rasvahappoja. Nämä suojaavat suolen pintaa ja estävät haitallisten yhdisteiden siirtymistä verenkiertoon ja ehkäisevät sekä paikallista että systeemistä tulehdusta. Länsimainen runsaasti punaista ja prosessoitua lihaa ja vähän kuituja sisältävä ruokavalio tuottaa paksusuolen bakteeristoon epätasapainon ja voi vahingoittaa suolen epiteelisoluja sekä lisätä limakalvon läpäisevyyttä ja tulehdusta ja siten kroonisten sairauksien riskiä. Tuoreissa kasviksissa ja marjoissa on myös oma mikrobilajistonsa ja syömälle kasviksia voi lisätä suoliston mikrobiston monimuotoisuutta.

2) Luontoympäristössä ilmassa on maasta ja kasveista irronneita mikrobeja ja haihtuvia biogeenisiä kemikaaleja, joilla on immunologista terveyttä edistäviä vaikutuksia. Luonnon biogeenisillä yhdisteillä on solutasolla havaittu tulehdusta hillitseviä ominaisuuksia. Kasvillisuus myös vähentää ilmansaasteita ja liikenteen pölyä. Huonekasvit ja viherseinät lisäävät mikrobien monimuotoisuutta myös sisäilmassa.

3) Kosketus luonnon materiaaleihin, kuten kasveihin, eläimiin ja maahan lisää elimistön mikrobien monimuotoisuutta ja parantaa immuunijärjestelmän toimintaa. Erityisesti multavassa maassa, lehtikarikkeessa ja lahoavassa puussa on paljon hyödyllisiä mikrobeja. Myös lemmikkien ja kotieläinten hoitaminen monipuolistaa elimistön mikrobistoa. Monimuotoisessa luontoympäristössä on enemmän terveyttä edistäviä mikrobeja kuin kaupunkiympäristössä, jossa korostuvat ihmisten omat mikrobit, myös taudinaiheuttajat eli patogeenit. Luontoretken jälkeen käsien peseminen ei ole tarpeellista samalla tavoin kuin kaupungissa ja kaupoissa vietytyn ajan jälkeen varsinkin infektiio- eli tartuntatautien leviämisen aikana.

4.5. Osaamiskriteeri: Luontoterveyden määrä

- *kuinka usein luonnossa on käytävä ja kuinka pitkään viivytävä*

Luonnon myönteiset vaikutukset stressistä elpymiseen alkavat näkyä jo 15 minuutissa. Kun luonnossa vietetty aika pitenee, vaikutukset monipuolistuvat ja vahvistuvat. Yksittäisen luontokäynnin vaikutukset ovat useimmin kuitenkin lyhytaikaisia. Yleisesti voidaan sanoa, että vaikutukset hyvinvointiin ovat sitä suuremmat, mitä useammin luonnossa käydään ja mitä pidempään siellä viivytään.

Kotimaisessa tutkimuksessa luontokäyntien on todettu ylläpitävän mielialaa, kun viheralueilla käydään vähintään puolen tunnin ajan 2–3 kertaa viikossa tai kaupungin ulkopuolisiin luontokohteisiin tehdään kuukaudessa 2–3 pitempää luontoretkeä.

Brittiläisessä tutkimuksessa 2–3 tuntia viikossa luonnossa vietettyä aikaa oli yhteydessä hyvän terveyteen ja hyvinvointiin. Ulkoiluajan pidentäminen ei enää merkittävästi lisännyt terveyttä ja hyvinvointia kuvaavien muuttujien arvoja.

Kaupunkiluonnon hyvän saavutettavuuden on todettu lisäävän luontokäyntejä ja vähentävän eri väestöryhmien terveyseroja. Säännöllisen luontokosketuksen takaamiseksi viheralueiden tulisi olla kaikkia lähellä. Tuoreessa väestötason tutkimuksessa todettiin, että lyhyt käynti kaupunkiluontoalueilla 4–5 kertaa viikossa oli yhteydessä pienempään tarpeeseen käyttää mieliala-, astma- tai verenpainelääkitystä.

4.6. Osaamiskriteeri: luontoterveyden laatu

- *millaisessa ympäristössä hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia koetaan*
- *luonnon monimuotoisuuden yhteys koettuun hyvinvointiin*

Luontoterveyden kannalta ympäristön laatua parantaa luonnon monimuotoisuus, luonnontilaisuus, maisema ja luonnonäänet. Mitä monimuotoisempi ympäristön kasvillisuus ja muu lajisto ovat, sitä enemmän siinä on myös erilaisia mikrobeja, ja sitä helpommin terveyshyödyt

ovat saavutettavissa. Maisema, luonnonäänet ja luonnontilaisuus vaikuttavat myönteisesti mielen hyvinvointiin.

Jo kauniiden luontokuvien ja maisemien näkeminen kuvissa vähentää stressiä ja parantaa mielen hyvinvointia. Kaupunkien puistot ja kukkaistutukset auttavat myös rauhoittumaan, mutta luonnonmukaisemmissa ympäristöissä vaikutus korostuu. Erityisesti luonnon ympäristöt, joissa on avoimuutta, paljon vihreitä elementtejä, sinistä taivasta ja auringonpaistetta, vaikuttavat masennuksen, ahdistuksen ja stressin lievitykseen. Siksi niittyjen, rantojen ja maisemakallioiden näkymiä pidetään yleensä miellyttävinä.

Luontoalueen on myös oltava riittävän laaja, jotta liikenteen melun ja muut häiriöäänet vaimenevat ja tulee vahvempi tunne ympäristön luonnontilaisuudesta.

Ympäröivän luonnon monimuotoisuus vaikuttaa siihen, miten paljon saamme mikrobien terveyshyötyjä. Tutkimusten mukaan asuinympäristön kasvillisuuden monimuotoisuus ja lajimäärä vaikuttavat ihmisten ihon mikrobilajiston monimuotoisuuteen ja edelleen terveyteen. Lapsuutensa kaupunkiympäristössä viettäneillä on suurempi riski sairastua allergiaan, astmaan tai tyypin 1 diabetekseen verrattuna maaseudulla monimuotoisemman luonnon keskellä asuneilla.

Metsässä lahoppu on yksi tärkeimmistä luonnon monimuotoisuutta lisäävistä tekijöistä. Lahoppuuta ja kasvimateriaalia hajottavien mikrobien on todettu olevan terveydelle erityisen hyödyllisiä. Hajottajamikrobien myönteisiä vaikutuksia on havaittu lisäämällä pihaille lahoppuuta ja villiinnyttämällä kasvillisuutta. Luonnontilaisessa metsässä lahoppuuta huomattavasti enemmän, ja myös kasvilajimäärä on suurempi kuin puistoissa tai voimakkaasti hoidetuissa metsissä.

Maaperästä ja kasveista irtoaa mikrobeja myös ilmaan. Heinämaiden ilmassa on luokkaa sata-tuhatta mikrobia kuutiossa ilmaa. Kun ympäristössä on lisäksi puita pensaita mikrobien määrä ilmassa kasvaa selvästi. Kasvit myös sitovat pölyä ja puhdistavat ilmaa haitallisista pienhiukkasista, joita on kaupunki-ilmassa.

4.7. Osaamiskriteeri: luonto sisätiloissa

- *luontokuvien, -äänien ja -videoiden hyvinvointi- ja terveysvaikutukset*
- *lemmikkien ja viherkasvien hyvinvointi- ja terveysvaikutukset*

Jo pelkästään luonnon näkeminen ja kuuleminen lisäävät huomaamatta mielihyvää ja hyvinvointia. Luontokuvat ja -äänet voivat kohentaa mielialaa ja lievittää kipuja. Esimerkiksi sairaalapotilaiden on havaittu tarvitsevan vähemmän kipulääkettä ja kotiutuvan nopeammin huoneista, joissa ikkunoista näkyy metsää ja puita. Virtuaaliluonnon päivittäinen katsominen on myös vähentänyt opiskelijoiden ahdistuneisuusoireita.

Kotimaisissa tutkimuksissa virtuaalisella luonnolla on todettu olevan samanlaisia vaikutuksia kuin oikealla luontokäynnillä. Virtuaaliluonnon vaikutuksia on tutkittu huoneissa, joissa osallistujia ympäröiville seinille heijastetuilla maisemavideoilla ja luonnon äänillä. Viikissä on havaittu, että virtuaaliluontotauot auttavat tietotyöläisiä palautumaan stressistä. Tauot vähensivät negatiivisia tunteita ja ahdistuneisuutta, samalla lisäten parasympaattisen hermoston aktiivisuutta, mikä viittaa rentoutumiseen.

Mikkelissä virtuaaliluontoaltistus puolestaan johti korkeampaan sykevälivaihteluun ja sykkeen laskuun, eli osallistujien parasympaattinen hermosto aktivoitui. Osallistujat kokivat voivansa paremmin virtuaaliluontohuoneessa, ja he kertoivat ahdistuksen ja masennuksen tunteiden vähentyneen. Samalla mukavuuden, innostuksen, luovuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteet lisääntyivät. Virtuaalinen luonto myös rentoutti ja lievensi tehokkaasti ryhmätilanteisiin liittyviä jännitteitä.

Mitä realistisempi ja kokonaisvaltaisempi kuva- ja äänimaailma on, sitä voimakkaampi vaikutus sillä on. Luontotapetit ja luontokuvat taulutkin voivat kohentaa mieltä. Kuvat eivät kuitenkaan korvaa aitoa luontokokemusta, sillä siitä puuttuu osa todellisen luonnon aistikokemuksista ja myös luonnon mikrobien vaikutus.

Luonnon hyviä vaikutuksia voi tuoda myös sisätiloihin viherkasvien avulla. On havaittu, että viherkasvit vähentävät väsymyksen tunnetta, yskimistä ja päänsärkyä, ja niitä esiintyy harvemmin kuin kasvittomissa työympäristöissä tai koululuokissa. Kasvit lisäävät ilmankosteutta ja vähentävät hiilidioksidipitoisuutta, raikastaen siten sisäilmaa. Ne myös parantavat viihtyvyyttä ja kognitiivisia kykyjä, mikä voi puolestaan parantaa työtehokkuutta ja oppimista.

Viherkasvit edistävät myös kodin mikrobiston monimuotoisuutta. Jo muutaman kasvi asuinhuoneistossa lisää osaltaan hyödyllisten mikrobien määrää. Kasvien ahkera hoito sisällä mikrobirikkaassa maassa tuo mukanaan myös myönteisiä immunologisia vaikutuksia, aivan kuten ulkona puutarhanhoito tai luonnossa liikkuminen.

Tutkimusten mukaan viherkasvien käyttö on tehokas, edullinen ja kestävä tapa luoda parantavia ja terapeuttisia ympäristöjä.

4.8. Osaamiskriteeri: luontokokemuksen syventäminen

- *kokonaisvaltaisuus hyvinvointi- ja terveysvaikutusten vahvistajana*
- *merkitys luontosuhteen syvenemiselle*

Luontosuhde kuvaa ihmisen tapaa suhtautua ympäröivään luontoon. Se on ihmisen ja luonnon välinen suhde, vuorovaikutusta luonnon kanssa, tunneside ja tapa, jolla ajattelemme luonosta. Luontosuhde on henkilökohtainen, mutta sen kehittyminen edellyttää oppimista. Siihen vaikuttavat myös perhe, ystävät, asuinpaikka, kulttuuri ja erilaiset luontokokemukset. Erityisesti lapsuuden myönteiset luontokokemukset ovat hyvän luontosuhteen pohja.

Luonnon kokonaisvaltainen kokeminen voi vahvistaa hyvinvointivaikutusten syntyä ja tunnetta luontoyhteydestä. Sekä omatoimisen että ohjatun luontokokemuksen elementtejä ovat moniaistisuus, hyväksyvä läsnäolo, keskittyminen ja koetun tiedostaminen. Ihminen on yhteydessä maailmaan viiden aistinsa kautta. Keskittymällä havainnoimaan, mitä näkee, kuulee, tuntee, haistaa ja maistaa sekä paikallaan ollessa että liikkeessään, voi luontoyhteyden kokemusta ja vaikutusta mielialaan syventää. Luonnon ilmiöiden tarkkailu auttaa keskittymään läsnäoloon. Erityisesti ohjatulla luontokokemuksella voidaan myös vähentää kielteisiä käsityksiä luonosta, mikä antaa tilaa saada hyvinvointikokemuksiakin.

Luontosuhde syntyy ja syvenee luonnossa toimiessa, kokiessa ja tuntiessa sekä muistijälkien ja elämysten rakentuessa. Voidaan puhua luontosuhteen syvenemisestä luontoyhteydeksi,

jolloin ihminen kokee olevansa erottamaton osa luontoa. Henkilökohtainen ymmärrys luonnon tärkeydestä voi edelleen johtaa haluun suojella sitä.

Lapsuuden vahva luontosuhde on hyvä pohja luontoyhteydenkin synnylle. Tärkeää on saada monipuolisia kokemuksia kosketuksesta luontoon. Luontosuhde elää ja muuttuu läpi elämän mutta lapsuuden kokemusten merkitys säilyy suurena. Tiedetään esimerkiksi, että jos on lapsena viettänyt paljon aikaa luonnossa, niin taipumus siihen säilyy aikuisenakin. Myönteiset luontokokemukset ja yhteenkuuluvuuden tunne luonnon kanssa lisäävät ympäristöystävällisyyttä, ja voivat kannustaa toimintaan.

4.9. Osaamiskriteeri: luonnon vaaliminen

- *luonnon hyvinvointi ja monimuotoisuus edellytyksenä ihmisen saamille hyödyille*
- *luonnon hyväksi toimimisen vaikutukset mielen hyvinvointiin*
- *keinoja vaalia monimuotoisuutta*

Luonto ympärillämme ja sen monimuotoisuus heijastavat siihen, kuinka paljon saamme siitä luontoterveyttä. Kaikki mitä syömme, juomme, hengitämme ja kosketamme, muokkaa elimistön mikrobiomia. Se mitä näemme, koemme ja ajattelemme vaikuttaa puolestaan mielen hyvinvointiin. Luonnon tila heijastuu ihmismieleen niin hyvässä kuin pahassa. Kun luonto voi hyvin, siellä oleskelevien ihmisten hyvinvointi lisääntyy.

Monimuotoisesta luonnosta on helpompi saada luonnon mikrobeja. Tutkimuksen mukaan asuinpaikan lähiympäristön kasvilajien määrä vaikuttaa asukkaiden ihon mikrobiston monimuotoisuuteen, mikä edelleen parantaa immunologiseen terveyttä.

Luontoa voi vaalia monin eri tavoin ja vaikutusmahdollisuuksia on runsaasti. Luonnon monimuotoisuuteen, luontokatoon ja ilmastomuutokseen voi vaikuttaa omalta osaltaan muuttamalla kulutustottumuksia, kasvattamalla kasveja parvekkeella tai vaikka perustamalla yksityisen luonnonsuojelualueen, jos omistaa maata. Luonnon hyvinvoinnin parantamiseksi tehdyt teot, lisäävät myös tekijänsä mielen hyvinvointia.

Pihalla luonnon monimuotoisuutta voi lisätä kasvillisuutta villiinnyttämällä ja perustamalla pihaniityn. Pihan ei tarvitse näyttää hoitamattomalta. Niittylaikkujen väleissä voi olla hoidettuja nurmikäytäviä. Laikkujen kasvillisuutta voi monipuolistaa, vaikka siirtämällä luonnonkasveja lähialueilta.

Perhosille ja pölyttäjähyönteisille voi istuttaa kukkia ja perustamalla perhospuutarhan. Kaikki kukat eivät kuitenkaan ole yhtä houkuttelevia. Hyönteisille ja perhosille on oltava myös luonnonkasveja, joita niiden toukat käyttävät ravintonaan. Perhosia voi houkutella pihalle myös perhosbaarien avulla.

Monet mehiläiset ja pistiäiset tarvitsevat koloja pesäpaikoikseen. Niitä voi lisätä hyönteishotellien avulla. Pesäpaikkoja löytyy myös vanhojen puurakennusten seinistä ja lahopuista. Monet hyönteiset kaivavat pesäkoloja maahan. Näille vähäkasviset tai kasvittomat hiekkamaalaikut tai -kasat ovat elinehto.

Linnuille ja lepakoille voi rakentaa pönttöjä tai laittaa pääskyille pesäautoja räystäään alle. Ruokinta auttaa lintuja selviytymään talven yli. Hyvän ja suositun ruokintapaikan ympärillä on puita ja pensaita lintujen suojaksi.

Metsässä monilajinen ja vaihtelevan kokoinen puusto ja pensasto lisäävät monimuotoisuutta. Lahopuut ja lehtipuut, erityisesti haapa ja raita ovat monimuotoisuuden kannalta tärkeitä. Myös vanhat ja suuret puut ovat tärkeitä, mikä käy ilmi rungolla kasvavia jäkälien ja sammalien runsaasta määrästä. Jos joudut kaatamaan pihapuun, jätä siitä pötkelö pystyyn ja maahan pätkä runkoa. Tämä lisää pihan monimuotoisuutta ja myös terveydelle hyödyllisten mikrobien määrää.

Ryhmien kanssa retkeillessä käytä polkuja erityisesti herkästi kuluville luontotyypeillä, kuten kallioilla. Noudata myös muita retkietiketin ohjeita (www.luontoon.fi/retkietiketti).

4.10. Osaamiskriteeri: vastuullisuus

- *ekologinen, sosiaalinen ja taloudellinen vastuullisuus toiminnassa*

Vastuullisuus on toimintaa, joka on kestävä kehityksen ekologisen, sosiokulttuurisen ja taloudellisen ulottuvuuden mukaista ja niiden tavoitteita edistävää. Vastuullinen toiminta aiheuttaa mahdollisimman vähän ympäristöhaittoja, kunnioittaa ihmisoikeuksia ja työoikeuksia, on eettistä ja hyvin johdettua sekä tuottaa taloudellista ja yhteiskunnallista hyvää. Kun vastuullisuus on johdonmukainen osa toimintaa ja arvoja, se tulee huomioiduksi ja toteutuu ylätasoon suunnittelusta päivittäisiin tekoihin.

Ekologista vastuullisuutta on huolehtia luonnosta sekä huomioida ilmastovaikutukset. Käytännössä se tarkoittaa, että toiminta toteutuu ympäristöystävällisesti, jättämättä jälkiä ja kuluttamatta luontoa. Myös eläinten hyvinvoinnista ja turvallisuudesta huolehditaan. Luonnonvaroja kuten materiaaleja, energiaa ja vettä käytetään kohtuudella ja noudatetaan kiertotalouden käytäntöjä jätteiden lajittelussa ja kierrätyksessä. Hankinnoissa suositaan ilmastoa ja ympäristöä vähemmän kuormittavia tuotteita ja liikkumisessa vähäpäästöisiä tapoja. Kasvis- ja luomuruoan käyttöä lisätään ja ruokahävikkiä vähennetään. Vihreistä valinnoista viestitään ja asiakkaille tarjotaan mahdollisuus valita vastuullisempia tapoja toimia.

Sosiokulttuurisen vastuullisuuden perustana ovat ihmisoikeudet ja tasavertaisuuden toteuttaminen kohtaamisissa henkilöstön, asiakkaiden ja sidosryhmien kanssa. Työkulttuurissa tämä tarkoittaa työhyvinvoinnista ja työehdoista huolehtimista. Asiakkaiden hyvinvoinnista ja turvallisuudesta huolehditaan. Mielenpitoet ja yksilöllisyys huomioidaan ja osallisuutta vahvistetaan. Palvelu on luottamuksellista ja noudattaa tietosuojaa. Paikallista kulttuuria vaalitaan ja toimitaan paikallisyhteisöä huomioiden. Suositaan paikallisia tuotteita ja tehdään yhteistyötä mahdollisuuksien mukaan.

Taloudellinen vastuullisuus tarkoittaa toiminnan kannattavuutta sekä työpaikkojen ja tulojen tuomista alueelle haittaamatta muita elinkeinoja. Paikallisia työllistetään mahdollisuuksien mukaan ja edistetään tulojen jäämistä alueelle. Tavoitellaan ympärivuotista työtä. Toimintaa ja tuotteita ollaan valmiita uudistamaan niin, että niille riittää kysyntää myös tulevaisuudessa. Taloudelliseen vastuullisuuteen voidaan lukea myös hyvän hallintotavan noudattaminen. Toiminta on läpinäkyvää ja lakien mukaista.

5. Muu perehdytysaineisto

Luontoterveyden sanasto

- Perehdy luontoterveyteen liittyviin käsitteisiin Potilaan lääkärilehden artikkelissa <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/mika-biodiversiteetti-testaa-tunnetko-luontoterveyden-keskeiset-kasitteet/>

Luontoterveystietoa webinaareista

- Planetaarisen terveyden lääkärin Hanna Haverin esityksessä 16.11.2023 on monipuolista tietoa luonnon merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnilla ja miten ihmisten hyvinvointi, luontokato ja ilmastonmuutos liittyvät toisiinsa.

Katso tallenne <https://youtu.be/e6T97B1nmNE>

- Keuhkolääketieteen ja allergologian emeritusprofessori Tari Haahtelan esitys 18.4.2024 paljastaa luontoterveyden ja mikrobien merkityksen ja kertoo viisi tekijää, joiden avulla voit lisätä luontoterveyttä.

Katso tallenne <https://youtu.be/bszZP8Ysl0I>

- Luontoterveyden infovideot ovat lyhyitä 4–5 min koosteita luontoterveyden aihepiireistä. Katso kaikki tai ainakin infot

1. Luonnon ja mikrobien terveysvaikutuksia
3. Luontoterveyttä hankkimaan
5. Luontosuhde

Kaikki infovideot ovat katsottavissa <https://luontoterveydenosaamiskeskus.fi/tutkimus/omat-hankkeet/luontoterveytta-varhaiskasvatukseen/tietoiskut-luontoterveydesta/>

Lisää luontoterveyden webinaaritallenteita on katsottavissa sivulla

<https://luontoterveydenosaamiskeskus.fi/webinaarit/>

6. Luontoterveysmerkin hakuprosessi

Luontoterveysmerkin kriteereistä ja hallinnasta vastaa Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry ja merkin myöntää Luontoterveyden osaamiskeskuksen asiantuntijat.

a. Kohderyhmä

Luontoterveysmerkkiä voi hakea palvelulle tai palvelukokonaisuudelle. Merkki soveltuu erityisesti retkeilyyn, luonnon, liikunnan, terveyden ja hyvinvoinnin ja matkailun parissa toimiville yrityksille ja yhteisöille, jotka kykenevät osoittamaan osaamisensa luontoterveyden edistäjinä luontolähtöisten menetelmien avulla. Merkkiä voi hakea myös koulutuksen, teknologian tai tutkimuksen aloilta.

Merkki lisää yrityksen ja toimijan luotettavuutta ja vahvistaa toimijan ammattitaitoa luontoterveyden edistäjänä.

b. Merkin käyttöoikeusmaksu

Luontoterveysmerkin käyttöön on aina saatava tapauskohtainen lupa, jonka myöntää Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry:n Luontoterveyden osaamiskeskus. Logot ja käyttöohjeet värimäärityksineen saa Osaamiskeskukselta.

Puoltavien lausuntojen myötä myönnetään palvelulle tai palvelukokonaisuudelle merkin käyttöoikeus käyttöoikeussopimuksella, joka on voimassa kerrallaan 2 vuotta. Käyttöoikeusmaksu on vuosikohtainen ja muodostuu seuraavasti:

- 200 €/vuosi, kun liikevaihto on alle 10 000 €
- 600 €/vuosi, kun liikevaihto on 10 000 € – 100 000 €
- 1 500 €/vuosi, kun liikevaihto on yli 100 000 € – 500 000 €
- 3 000 €/vuosi, kun liikevaihto on yli 500 000 €

c. Merkin hakeminen

Merkkihakemus täytetään ja lähetetään käsiteltäväksi ensisijaisesti Luontoterveyden osaamiskeskuksen verkkosivujen hakulomakkeen kautta. Merkin käyttöoikeutta voi hakea myös postitse hakulomakkeella. Hakuprosessia hallinnoivat Luontoterveyden osaamiskeskuksen asiantuntijat. Hakulomakkeen kysymykset ovat liitteessä 1.

Merkillä on jatkuva haku. Hakemukset käsitellään kuukauden lopussa ja päätös tai lisäselvityspyyntö annetaan viimeistään seuraavan kuukauden lopussa. Poikkeuksena ovat kesä- ja heinäkuussa jätetyt hakemukset, jotka käsitellään elokuussa sekä marras- ja joulukuussa jätetyt hakemukset käsitellään tammikuussa.

d. Luontoterveysmerkkiin perehdytys

Luontoterveysmerkkiin perehtymiseen kuuluu tutustuminen merkkikriteeristöön (*luontoterveysmerkin kymmenen osa-alue*) ja muuhun perehdytysaineistoon, jotka on kerrottu tässä oppaassa. Perehtymisen jälkeen hakijan tulee hallita merkin keskeiset asiat:

- luontoterveyskäsitteiden ymmärtäminen
- luontolähtöisten toimintamuotojen ja -menetelmien tunteminen
- luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutustiedon syventäminen
- luontosuhteen käsitteen ymmärtäminen ja soveltaminen
- vastuullisuus
- yrityksen tai yhteisön luontolähtöisen toiminnan kehittäminen

Materiaaliin perehtymisen jälkeen hakija voi hakea merkkiä.

e. Luontoterveysmerkin myöntäminen

Puoltavan lausunnon jälkeen allekirjoitetaan merkin käyttöoikeussopimus. Luontoterveysmerkkiä saa käyttää vain niihin palveluihin ja tuotteisiin, jotka on hyväksytty sopimuksessa.

Merkin käyttöoikeus on käyttäjäkohtainen ja ei-siirrettävä (käyttäjä ei saa luovuttaa sitä kolmannelle osapuolelle).

Merkki on suojattu ja rekisteröity tavaramerkki. Logo tulee esittää sellaisena kuin se on, eikä sitä saa muuttaa tai muokata ilman kirjallista lupaa.

Merkinkäyttöoikeuden saanut hakija saa luontoterveystietoa Osaamiskeskuksen uutiskirjeessä, webinaareissa ja verkkosivuilla.

LIITE 1. Ohjeita Luontoterveysmerkin hakijalle

Luontoterveysmerkin hakuohjeet

Luontoterveysmerkki on laatumerkki, jonka avulla merkin saanut taho voi osoittaa asiakkailleen osaamisensa luontoterveydestä ja osoittaa, että kyseessä on ammattitaitoisesti ja vastuullisesti toteutettu luontoperustainen palvelu.

Luontoterveyden laatumerkki tuo yritykselle tai yhteisölle lisäarvoa. Sen avulla voi lisätä palvelun houkuttelevuutta ja erottua muista. Retkeilyn, luonnon, liikunnan, terveyden ja hyvinvoinnin sekä matkailun parissa toimivat tahot voivat osoittaa asiakkaille osaamisensa luontoterveyden edistäjinä luontolähtöisten menetelmien avulla ja osoittaa, että kyseessä on ammattitaitoisesti ja vastuullisesti toteutettu luontoperustainen palvelu. Merkin pohjana on tutkittu tieto, jonka ajantasaisuutta ja päivitystarpeita seurataan säännöllisesti.

Merkkiä voi hakea palvelulle tai palvelukokonaisuudelle. Merkki on maksullinen.

Hakuprosessi

1. Tutustu luontoterveysmateriaaliin: merkin kriteeristöön ja muuhun perehdytysmateriaaliin.
2. Täytä Luontoterveysmerkin hakulomake verkossa. Kuvaile toiminnan Luontoterveysmerkin keskeisiä osa-alueita erityisen tarkasti. Muista liittää mukaan myös kuvaus toiminnan vastuullisuudesta.
3. Luontoterveyden osaamiskeskuksen asiantuntijat käsittelevät hakemuksen ja pyytävät tarvittaessa lisätietoja.
4. Täydennä tarvittaessa hakemustanne.
5. Merkin käyttöoikeuden saatte puoltavan lausunnon jälkeen.
6. Merkin myöntämisen jälkeen, muista käydä tutustumassa uusimpaan aineistoon ja osallistua luontoterveyswebinaareihin.
7. Asiantuntijamme ovat käytettävissä, jos tarvitsette lisätietoa merkin hakemisesta.

LIITE 2. Hakulomake luontoterveysmerkki

Hakulomakkeen kysymykset

1. Hakijan nimi, sähköposti, puhelin
2. Yrityksen nimi, toimiala, verkkosivu
3. Y-tunnus
4. Kerro yrityksestäsi. Taustayhteisö, henkilöstön määrä, toimipaikat, toiminnan aloitusvuosi
5. Yrityksen liikevaihto: alle 10 000 euroa, 10 000 - 100 000 euroa, yli 100 000 - 500 000 euroa, yli 500 000 euroa.
6. Toiminnan tai palvelun kuvaus, mihin laatumerkkiä haetaan. Kohderyhmä, toimintaympäristö, tavoite, erityispiirre.
7. Kuinka moni henkilöstöstä osallistuu haettuun toimintaan, arvio asiakkaiden määrästä.
8. Hakijan/toimijoiden koulutus, miten henkilöstön osaamista ylläpidetään?
9. Luontoterveysaineistoihin perehtyminen ennen hakemista.
10. Käyttöoikeussopimuksen allekirjoittaja, jos eri henkilö kuin hakija. Laskutustiedot.
11. Kuvaa miten seuraavat osa-alueet liittyvät toiminnan sisältöön. Kerro myös, jos osa-alueita ei ole mahdollista toteuttaa toiminnassa tai palvelussa. Kerro seurataanko vaikutuksia.

Psyykkinen terveys

- luonnon merkitys stressistä elpymiselle ja myönteisille muutoksille kognition sekä tunteiden osalta
- vaikutuksen mielialaoireiden lieventymiseen

Fyysinen terveys

- myönteiset fysiologiset muutokset stressin elpymiseen
- myönteiset vaikutukset fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen

Sosiaalinen terveys

- sosiaalisten siteiden ja yhteisöllisyyden lisääntyminen
- osallisuuden ja vaikuttamisen lisääntyminen

Immunologinen terveys

- ihon, limakalvojen ja suoliston mikrobiomin monipuolistuminen ja allergisten sekä muiden kroonisten tulehduksellisten sairauksien riskin pieneneminen
- immuunijärjestelmän vahvistaminen läpi elämänkaaren

Luontoterveyden määrä

- luonnossa käyntien määrä ja kesto

Luontoterveyden laatu

- millaisessa ympäristössä hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia koetaan
- luonnon monimuotoisuus toimintaympäristössä (luontoympäristö, rakennettu ympäristö)

Luonto sisätiloissa

- luontokuvien, -äänien ja -videoiden hyvinvointi- ja terveysvaikutukset
- lemmikkien ja viherkasvien hyvinvointi- ja terveysvaikutukset

Luontokokemuksen syventäminen

- moniaistisuus hyvinvointi- ja terveysvaikutusten vahvistajana
- tietoisuus ja keskittyminen hyvinvointi- ja terveysvaikutusten vahvistajana
- merkitys luontosuhteen syvenemiselle

Luonnon vaaliminen

- luonnon hyvinvointi ja monimuotoisuus edellytyksenä ihmisen saamille hyödyille
- keinoja vaalia monimuotoisuutta

Vastuullisuus

- vastuullisuuden huomiointi toiminnassa
- kestävyys ekologisen, sosiokulttuurisen ja taloudellisen ulottuvuuden kannalta
- toiminnan muut arvot ja eettiset periaatteet