



Blue care

Pia Smeds, Kustaktionsgruppen i Österbotten
Aktion Österbotten

Blue care

► Naturbaserade välfärds-, hälso- och pedagogiska tjänster

- Social innovation
- Naturen (skärgården, havet, kusten) används som **förebyggande åtgärd** och **aktiv rehabilitering**
- Blue care utgår från lokala behov och resurser

► Luontoperustaisia hyvinvointi-, terveys- ja opetuspalveluja

- Sosiaalinen innovaatio
- Luonnon (saariston, meren, rannikon) hyödyntäminen **ennaltaehkäisevänä toimintana** ja **aktiivisessa kuntoutuksessa**
- Blue care on paikkaperustaista ja vastaa alueellisiin tarpeisiin ja vaatimukseen alueellisin resurssein

Varför Blue care?- Miksi Blue care?

- **Blodtrycket**, pulsen och muskelspänningen sjunker när man rör sig i naturen
- **Motståndskraften** förbättras när mängden vita blodkroppar ökar
- **Stresshormonet** kortisol minskar
- Naturen förbättrar **koncentrationen** och uppfattningsförmågan
- Naturen främjar motion
- Redan **20 minuter** i naturen har effekt
- Maximieffekten uppnås vid en vistelse på **två timmar**, effekten håller i sig i flera dagar
- Luonnossa liikkumalla kohollaan oleva **verenpaine**, syke ja lihasjännitys alenevat
- **Vastustuskykyä** parantavien valkosolujen määrä veressä nousee
- **Stressihormoni** kortisolin määrä vähenee
- Luonto terävöittää aisteja ja **lisää tarkkaavaisuutta**
- Luonto edistää liikkumista
- Jo **20 minuutin** luonnossa olon jälkeen havaitaan mitattavia hyödyllisiä vaikutuksia
- Maksimivaikutus saavutetaan noin **kahdessa tunnissa**, ja se kestää useita päiviä

Målgrupper - Kohderyhmät

- Barn och unga med specialbehov,
 - Funktionshindrade,
 - Långtidsarbetslösa,
 - Mental rehabilitering,
 - Missbrukarvården,
 - Äldre,
 - "TYHY",
 - Skolor,
 - Invandrare,
 - Privata
- Erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret,
 - Kehitysvammaiset,
 - Pitkäaikaistyöttömät,
 - Mielensterveyskuntoutajat,
 - Vanhukset,
 - TYHY,
 - Koulut,
 - Maahanmuuttajat,
 - Yksityiset

Kvarken – Merenkurkku



Kvarkens Blue care – Merenkurkun Blue care





Tack - Kiitos