



# Löydä Luonto -metsäkylpyohjelma

---

Yhteistyöprojektin julkinen loppuraportti,  
helmikuu 2021

# Projekti ja tavoitteet

- Metsäkylpyohjelma on Naturestedin ja Fambitionin kehittämä, digitaalisen alustan tukema ja luonnossa toteutettava hyvinvointia tukeva ohjelma.
- Metsäkylpyohjelma oli osana Helsinki Liikkuu -ohjelman ja Helsingin kaupungin Elinkeino-osaston kokeilua henkilöstön liikkumisen edistämiseksi.
- Noin 130 Helsingin kaupungin sote-alan työntekijää testasi palauttavaa metsäkylpyohjelmaa syksyn 2020 aikana.
- Kokeilun tavoitteena oli tarjota työntekijöille uudenlainen tapa tukea omaa jaksamista, palautumista ja hyvinvointia sekä samalla luoda uudenlainen erityisesti työnantaja-asiakkaille suunnattu skaalautuva hyvinvointipalvelu.



# Osallistujat yksiköittäin

VASTAUSVAIHTOEHDOT	VASTAUKSET	
Helsingin Kaupungilla ympärivuorokautisen hoidon yksikössä	32.54%	41
Helsingin Kaupungilla kotihoidossa	24.60%	31
Helsingin Kaupungin sairaalassa	15.08%	19
Helsingin Kaupungilla gerontologisessa sosiaalityössä	3.97%	5
Helsingin Kaupungilla selvitys, arviointi ja sijoituspalvelussa (SAS)	8.73%	11
Jossain muualla	15.08%	19
Vastaajia yhteensä: 126		

# Kokeilun vaiheet

**vko  
1-2**

## KÄYNNISTYSVAIHE

Projektisuunnitelma  
Käynnistyspalaveri  
Sisällön tuottaminen  
Viestintä + kutsut  
Ilmoittautuminen

**vko  
3-12**

## AKTIIVINEN VAIHE

Aloituskysely  
Metsäkylpyohjelma (10 vko)  
Käyttäjien tuki  
Vaikuttavuuden mittaus

**vko  
13-14**

## KÄYTTÄJÄKOKEMUS JA YHTEISKEHITTÄMINEN

Palautekysely  
Haastattelut  
Käyttäjäkokemus-työpaja  
Analyysi ja opit

**vko  
15**

## YHTEEVETO JA LÄPIKÄYNTI

Vaikuttavuuden ja  
käyttäjäkokemusten  
läpikäynti Helsingin  
kaupungin kanssa

# Yrityksen kokemukset

## **Mitä hyötyä kehittämisestä oli yritykselle:**

Kokeilu oli erittäin hyödyllinen ja alussa määritellyt tavoitteet täyttyivät. Kokeilun kautta saatiin näyttöä ja myös numeerista dataa palvelun vaikuttavuudesta. Lisäksi käyttäjäkokemuksen perusteella validoitiin konseptin toimivuus ja saatiin myös välittömiä kehittämissuhteita.

Tuloksia on hyödynnetty seuraavan version rakentamiseksi ohjelmasta. Kokeilusta kerätty data on myös hyödyllistä jatkossa, kun lähdetään kaupallistamaan ja myymään tuotetta. Kokeilun tuloksia hyödynnetään siis sekä tuotekehityksessä että markkinoinnissa.

## **Kokemukset yhteistyöstä:**

Kokeilu oli hyvin suunniteltu ja aikataulutettu yhdessä kaupungin kanssa. Toteutus onnistui sujuvasti suunnitelman mukaan. Yhteistyö ja tiedonkulku yhteishenkilöiden kanssa oli erittäin sujuvaa ja suhtautuminen kaupungin puolelta kannustavaa.

## **Mitä opittiin:**

Käyttäjäkokemusten kerääminen antoi arvokasta tietoa tuotteen jatkokehitykseen. Vaikuttavuuden arviointi ja kerätty numeerinen data oli tärkeä osa kokeilua käyttäjien kommenttien lisäksi. Kaikkien osallistujien sitouttaminen kokeilun loppuun asti ei onnistunut: tämä tunnistettiin kehittämiskohteeksi jatkossa. Pimeä syksy ja talvi ajankohtana kokeilulle vaikutti joidenkin osallistujien sitoutumiseen.

# Osallistujien kokemukset

- Palaute osallistujilta oli pääosin hyvin positiivista ja kannustavaa. Ohjelman tarjoaminen myös koettiin arvokkaana eleenä työnantajan puolelta.
- Alku- ja loppumittaus osoittivat, että osallistujat kokivat ohjelmaan osallistumisen lisänneen omaa hyvinvointiaan. Kyselyissä mitattiin osallistujien viime aikoina kokemaa virkeyttä, rentoutuneisuutta, mielialaa, keskittymiskykyä ja liikkumisaktiivisuutta asteikolla 1-5. Kaikissa havaittiin parannusta.
- Osallistujien antama arvosana ohjelmalle oli 4,5/5 ja arvio ohjelman vaikutuksesta omaan hyvinvointiin 3,9/5.
- Työntekijöiden lisääntyneen hyvinvoinnin lisäksi osa osallistujista kertoi hyödyntäneensä metsäkylpyharjoituksia myös asiakastyössä.

# Ohjelman vaikuttavuus osallistujien itse arvioimana

+ 29 %

**Virkeys**

+ 30 %

**Rentoutuneisuus**

+ 19 %

**Mieliala**

+ 20 %

**Keskittymiskyky**



# Osallistujien kommentteja

*“Tämä oli elämäni muuttava ohjelma. Lisää tätä!”*

*“Hermot lepäsivät, mieli oli rauhallinen ja tyyni. Huomasin käveleväni hymy huulilla. Tätä on pakko saada lisää tulla niin hyvä olo.”*

*“En ollut vuosiin liikkunut ja nyt innostuin ohjelman kautta liikkumaan. Te saitte minut liikkeelle!”*

*“Silmiä avaava kokemus, kuinka paljon luonnossa liikkumisesta voi saada irti.”*