

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Matkailun koulutusohjelma

Anne Puhakka  
Reetta Tirkkonen

TERVEYS- JA HYVINVOINTIMATKAILU POHJOIS-KARJALASSA

Opinnäytetyö  
Elokuu 2017



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Elokuu 2017**  
**Matkailun koulutusohjelma**

Tikkarinne 9  
80220 JOENSUU  
013 260 600

**Tekijät**  
Anne Puhakka, Reetta Tirkkonen

**Nimeke**  
Terveys- ja hyvinvointimatkailu Pohjois-Karjalassa

**Toimeksiantaja**  
Pirjo Vesa, Karelia-ammattikorkeakoulu

**Tiivistelmä**

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää pohjoiskarjalaisia matkailuyrityksiä, joiden tarjontaan kuuluu terveys- ja hyvinvointituotteet sekä -palvelut. Yrityksistä koottiin tietopaketti, jota Karelia-ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opettajat voivat hyödyntää opetuksessa.

Opinnäytetyön teoriaosuus käsittelee terveys- ja hyvinvointimatkailua, termistöä, matkailutrendejä sekä Pohjois-Karjalan aluetta. Selvitys tehtiin Internetin avulla käyttäen hyväksi muun muassa Pohjois-Karjalan yritysrekisteriä sekä Visit Karelia -sivustoa. Selvityksen avulla löytyi 63 matkailualan yritystä, jotka tarjoavat terveys- ja hyvinvointituotteita sekä -palveluita. Opinnäytetyön produktina on listaus yrityksistä ja niiden palveluista PowerPoint-esityksen muodossa sekä liitteenä opinnäytetyöraportissa.

Pohjois-Karjalan maakunta tuottaa ja tarjoaa matkailua, mutta terveys- ja hyvinvointituotteet sekä palvelut ovat vielä varsin vähäisiä. Selvityksen perusteella monet yritykset käyttävät samankaltaisia tuotteita sekä palveluita. Pohjois-Karjalalla sekä koko Suomessa on potentiaalia ja hyvät mahdollisuudet nousta terveys- ja hyvinvointimatkailun kärkimaaksi.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 35

Liitteet 1

Liitesivumäärä 13

**Asiasanat**

terveysmatkailu, hyvinvointimatkailu, matkailutrendit, Pohjois-Karjala



**THESIS**  
**August 2017**  
**Degree Programme in Tourism**

Tikkarinne 9  
FI 80200 JOENSUU  
FINLAND  
+358 13 260 600

Author (s)  
Anne Puhakka, Reetta Tirkkonen

Title  
Health and wellbeing tourism in North Karelia

Commissioned by  
Karelia University of Applied Sciences

**Abstract**

The purpose of this functional thesis was to study the travel companies that supply health and wellbeing products and services in North Karelia. An information package on these companies was composed for the use of lectures at Karelia University of Applied Sciences.

The theory part of the thesis consists of health and wellbeing tourism, terminology, tourism trends and the region of North Karelia. The study was conducted via the Internet making use of, for example, the business register and Visit Karelia web site. The product of this thesis is a PowerPoint presentation of the 63 travel companies that supply health and wellbeing products and services in North Karelia. This presentation can also be found in the attachments of the thesis.

North Karelia produces and offers tourism but health and wellbeing products and services are in a minor position. The study indicates that many of the companies in question utilise related products and services. North Karelia as well as the whole Finland have the potential and good opportunities to become the leading country of health and wellbeing tourism.

Language

Finnish

Pages 35

Appendices 1

Pages of Appendices 13

Keywords

health tourism, wellbeing tourism, tourism trends, North Karelia

# Sisältö

1	Johdanto.....	5
2	Opinnäytetyön tausta ja tehtävä .....	6
2.1	Aiheen valinta.....	6
2.2	Toimeksiantaja .....	6
2.3	Opinnäytetyön tavoitteet.....	7
2.4	Tiedonhankintamenetelmät.....	8
2.5	Viitekehys .....	9
2.6	Pohjois-Karjala matkailukohteena.....	9
3	Matkailun keskeiset käsitteet .....	11
3.1	Matkailu .....	11
3.2	Matkailutrendit .....	12
3.3	Terveys ja hyvinvointi.....	16
3.4	Terveysmatkailu .....	19
3.5	Hyvinvointimatkailu.....	22
3.6	Tyky .....	26
3.7	Esteettömyys.....	28
4	Tietopaketti .....	29
4.1	Yritysten selvitys.....	29
4.2	Tuote- ja palvelutarjonta .....	30
5	Lopuksi .....	31
5.1	Luotettavuus ja eettisyys.....	31
5.2	Tekijänoikeudet .....	32
5.3	Pohdinta .....	33
	Lähteet.....	36

Liite 1      Terveys- ja hyvinvointipalveluita tuottavat yritykset

# 1 Johdanto

Luonnon vaikutukset fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja terveyteen ovat kiistattomia. Luonnon vaikutus näkyy muun muassa jaksamisessa ja terveydessä. Monet ihmiset hakevat luonnosta apua liikuntatottumuksiin, ruokavalioon sekä rentoutumiseen. Hiljaisuus ja raikas ulkoilma antavat puhtia arkeen ja lomaan. Monet viettävät esimerkiksi kesälomansa mökillä rentoutuen. Luonnolla on myös terveysvaikutuksia. Ulkoilu edesauttaa sekä fyysistä että psyykkistä kuntoa. Tutkimusten mukaan jo 20 minuutin metsässä liikkumisen ja olon jälkeen mielentila rauhoittuu ja verenpaine laskee. (Metla 2011.)

Hyvinvointi- ja terveysturmatkailu on koko ajan kasvava trendi matkailussa. Nykyisin perinteisen ranta- tai kaupunkiloman sijasta monet haluavat yhdistää lomaan terveyden ja hyvinvoinnin. Hyvinvointi- ja terveysturmatkailu on koko ajan kehittyvää ja suosiota kasvattavaa matkailua. Trendit maailmalta vaikuttavat suuresti matkailuyritysten tuote- ja palvelutarjontaan.

Lähtökohtaisesti Suomessa on hyvät mahdollisuudet etenkin hyvinvointimatkailuun. Puhdas luonto, vesistöt, metsät ja hiljaisuus ovat tärkeitä valttikortteja hyvinvointimatkailussa. Muita tärkeitä matkailuelementtejä ovat monipuolinen aktiiviteettitarjonta, saunaelämykset, luonnon ja eläinten seuraaminen sekä rauhoittuminen. Vastapainona on laaja tarjonta erilaisia kulttuuri- ja tapahtumaelämyksiä. Suomessa on myös hyvät edellytykset terveysturmatkailuun, sillä meiltä löytyy osaava ja korkeasti koulutettu ammattikunta. Korkean hintatasonsa vuoksi terveysturmatkailu Suomessa on kuitenkin suhteellisen vähäistä. (TEM 2011, 77.)

Opinnäytetyössä käsitellään Pohjois-Karjalan maakunnan aluetta. Pohjois-Karjala tarjoaa autenttisia elämyksiä ja kokemuksia, joiden perustana on lähellä oleva luonto vesistöineen ja metsineen. Monet pohjoiskarjalaiset matkailuyritykset ovatkin omaksuneet luonnon valttikortikseen ja hyödyntävät sitä markkinoinnissa. Opinnäytetyön aiheena on terveys- ja hyvinvointimatkailu Pohjois-Karjalassa, josta tehtiin tietopaketti Karelia-ammattikorkeakoulun terveysturmatkailun

opettajille. Aihe käsittelee pohjoiskarjalaisia matkailualan yrityksiä, joiden tarjontaan kuuluvat terveys ja hyvinvointi. Työssä on selvitetty kyseiset yritykset ja esitellään niiden aiheeseen liittyvät tuotteet ja palvelut.

Työssä käsitellään terveys- ja hyvinvointimatkailun teoriapohjaa sekä opinnäytetyön tavoitteita. Esittelemme toimeksiantajan ja käymme läpi opinnäytetyön prosessia. Pohdintaosuudessa on esiteltyä jatkotoimenpiteitä ja ajatuksia työstä. Liitteestä 1 on luettavissa selvitystulos.

## **2 Opinnäytetyön tausta ja tehtävä**

### **2.1 Aiheen valinta**

Opinnäytetyön aihetta aloimme pohtia syksyllä 2016. Keskustelimme mahdollisista aiheista yhdessä opettajien kanssa. Lopulta aiheeksemme valikoitui terveys- ja hyvinvointimatkailu. Valitsimme kyseessä olevan aiheen, koska se on koko ajan suosiotaan kasvattava matkailumuoto. Se on myös trendikäs ja jatkuvasti kehittyvä. Mielenkiintomme herätti muun muassa erilaiset tarjolla olevat tuotteet ja palvelut niin Suomessa kuin myös ulkomailla. Näitä tuotteita olivat muun muassa merenalainen kylpylä Malediiveilla, hiljaisuusmatkat Pohjois-Karjalassa sekä Aasian ja erilaisten loistoristeilijöiden wellness-keskukset.

Aiheemme varmistui saatuaamme toimeksiannon Karelia-ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan puolelta syksyllä 2016. Toimeksiantajan mukaan terveysalan opettajilla ei ole riittävästi tietoutta Pohjois-Karjalan terveys- ja hyvinvointimatkailun tuotteista ja palveluista.

### **2.2 Toimeksiantaja**

Toimeksiantajana opinnäytetyöllemme on Karelia-ammattikorkeakoulun terveysalan yliopettaja Pirjo Vesa. Karelia-ammattikorkeakoulu on vuodesta 2013 as-

ti ollut Joensuun omistama osakeyhtiö, joka on aloittanut toimintansa vuonna 1992 ja vakinaistanut sen vuonna 1996. Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijamäärä on 4000 ja joka vuosi 1000 uutta korkeakouluopiskelijaa aloittaa opintonsa kyseisessä oppilaitoksessa. Karelia-ammattikorkeakoulu oppilaitoksena tarjoaa 15 eri suomenkielistä koulutusohjelmaa ja yhden englanninkielisen sekä viisi ylempää ammattikorkeakoulu tutkintoa. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2017a.) Karelia-ammattikorkeakoululla on kaksi kampusta Tikkarinne ja Wärtsilä ja näiden lisäksi opetusta tarjotaan myös Joensuun Tiedepuistolla. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2017b.)

Sosiaali- ja terveysala on monipuolinen ja tarjoaa monia koulutus- ja erikoistumismahdollisuuksia. Tämä ala on työpaikkalähtöinen sekä nyt että tulevaisuudessa ja toiminta on käytännönläheistä. Sosiaali- ja terveysala mahdollistavat työskentelyn niin julkisissa terveyspalveluissa kuin myös yksityisellä sektorilla. Edellytyksiä tälle alalle ovat muun muassa vuorovaikutustaidot, empatiakyky sekä valmiudet työskennellä erilaisten ja erilaisissa elämäntilanteissa olevien ihmisten kanssa. Lisäksi sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta vaaditaan joustavuutta, sopeutumistaitoa sekä tehokasta työskentelyä ja toimimista paineen alla. Koska ala on nopeasti kehittyvä, vaatii se myös jatkokoulutusta työntekijöiltä. (Studentum.fi 2017.) Terveystieteiden alalla on tärkeää myös ennaltaehkäistä mahdollisten sairauksien syntyä. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2017c.)

### **2.3 Opinnäytetyön tavoitteet**

Opinnäytetyömme on toiminnallinen, johon kuuluu produkti sekä raportti. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on kehittää, ohjeistaa sekä järjestää ammatillista toimintaa. Tärkeänä osana tällaisessa työssä on toimeksiantaja. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus tulee dokumentoida johonkin muotoon, kuten kirja, opas tai näyttely. (Virtuaali ammattikorkeakoulu 2017.)

Opinnäytetyömme keskeinen tavoite oli selvittää terveys- ja hyvinvointimatka-alan tuote- sekä palvelutarjontaa Pohjois-Karjalassa. Tavoitteena oli saada lisätietoa tarjolla olevista tuotteista ja palveluista terveysalan opettajille. Tehtä-

vänämme oli kartoittaa pohjoiskarjalaiset matkailualan yritykset, jotka tarjoavat terveys- ja hyvinvointipalveluita. Löydetyistä yrityksistä ja niiden palveluista kokosimme tietopaketin (Liite 1), jonka esittelimme opettajien kokouksessa syksyllä 2017.

Opinnäytetyön tehtävänä on toimia tietoperustana opettajille, jota he voivat hyödyntää opetuskäytössä. Tästä tulee olemaan hyötyä niin opettajille kuin opiskelijoillekin. Uskomme opinnäytetyön edesauttavan mahdollisten yhteistyökuvioiden muodostumisessa Karelia-ammattikorkeakoulun ja yritysten välille. Työmme keskittyy Pohjois-Karjalassa toimiviin yrityksiin ja niiden tarjontaan.

## **2.4 Tiedonhankintamenetelmät**

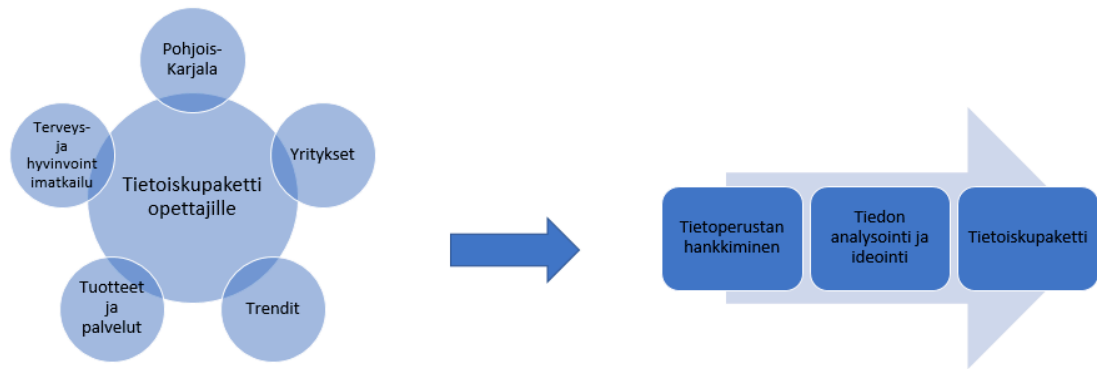
Tiedonhankintamenetelminä on käytetty muun muassa verkkolähteitä, kirjasto- ja palveluita sekä erilaisia uutisartikkeleita. Paneuduimme pääsääntöisesti verkkolähteisiin nimenomaan ajankohtaisuuden takaamiseksi. Opinnäytetyössä listasimme Pohjois-Karjalan seudulla vaikuttavia yrityksiä, jotka tarjoavat terveys- ja hyvinvointimatkailuun liittyviä tuotteita sekä palveluita. Yritystietojen etsintään on käytetty Pohjois-Karjalan yritysrekisteriä sekä Visit Karelia -sivustoa. Opinnäytetyön tuotos näkyy produktissa eli opettajille suunnatussa tietopaketissa.

Theseuksesta löytyy lukuisia opinnäytetöitä, jotka liittyvät aiheeseen. Esimerkiksi Pulkkinen tutki tutkimus GreenCare -toiminnasta (Pulkkinen 2015). Hyödynsimme näitä tutkimuksia opinnäytetyössämme lähteenä. Lisäksi muun muassa Visit Finland sekä FinlandCare-sivustot tarjoavat luotettavia tutkimuksia sekä hankkeita. Esimerkkejä tutkimuksista, strategioista ja ohjelmista ovat Tour de Relax (VisitFinland.com 2017), Hyvinvointimatkailustrategia kansainvälisille markkinoille 2014–2018 (VisitFinland 2014) sekä FinlandCare -ohjelma (FinlandCare 2015.)



## 2.5 Viitekehys

Viitekehysten tarkoituksena on kuvata työskentelyprosessin etenemistä vaiheittain (kuva 1).



Kuva 1: Opinnäytetyön viitekehys.

Kuvasta ilmenee se, mistä tietopaketti koostuu sekä työn eteneminen. Vasemmassa kuvassa näkyy työn lähtökohta ja siihen vaikuttavat tekijät. Produktimme on tietopaketti Karelia-ammattikorkeakoulun terveysalan opettajille. Paketin keskeinen sisältö muodostuu Pohjois-Karjalan alueella olevista terveys- ja hyvinvointimatkailun yrityksistä, jotka tarjoavat kyseisiä tuotteita ja palveluita. Olemme selvittäneet, onko trendeillä vaikutusta palveluvalikoimaan.

Oikealla ilmenee opinnäytetyöprosessin vaiheet. Työ aloitettiin aiheelle keskeisen tietoperustan hankinnalla. Tämän jälkeen analysoitiin saatua aineistoa kriittisesti. Näiden tietojen pohjalta listasimme terveys- ja hyvinvointimatkailu palveluja ja tuotteita tarjoavia yrityksiä Pohjois-Karjalassa. Tästä koostui meidän tietopakettimme.

## 2.6 Pohjois-Karjala matkailukohteena

Suomalainen matkailutarjonta pohjautuu vahvasti luontoon ja sen tarjoamiin aktiviteetteihin. Suomessa voi kokea erilaisia saunaelämyksiä, hiljaisuuden, rauhoittumisen sekä puhtaassa luonnossa hyvästä ja rentoutuneesta olosta nauttimisen. Vastapainona kaikelle tälle on myös kattava tarjonta erilaisia

kulttuuritapahtumia. Suomen terveysturmatkailu on vielä varsin niukkaa, mutta erilaisten kuluttajatutkimuksien perusteella venäläiset matkailijat lisäävät mahdollisuuksia Suomen terveysturmatkailun kysyntään. Terveysturmatkailun tärkeys lisää myös erilaisten hoivapalveluiden sekä niihin liittyvien teknologioiden kysyntää. (VisitFinland 2014, 4–7.)

Koko ajan kasvavat ja kehittyvät matkailutrendit vaikuttavat suuresti matkailuun, mitkä ovat suotuisia myös Suomelle. Pohjois-Karjala pystyy tarjoamaan puitteet tulevaisuudessakin. Matkailuelinkeino nähdään edelleen suurena mahdollisuutena Pohjois-Karjalan maakunnalle. Toimintaedellytyksiä ovat matkailuyritysten yhteistyö ja sen tukeminen. Viime vuosien aikana tehtyjen matkailuinvestointien myötä Pohjois-Karjalassa on koettu onnistumisia. Muun muassa hotellinvestoinnit Joensuussa, laajennus- ja palvelulisäykset Bomba–Hyvärilä alueella sekä Pajarinhovin kylpylärakennus ja lomakylän laajennus ovat tuottaneet tuloa matkailussa. (Pohjois-Karjalan maakuntaliitto 2014, 4–8.)

Pohjois-Karjalan matkailun valttikortti on luontomatkailu. Maakunta ja sen lähialueet tarjoavat kuusi vetovoimaista kansallispuistoa (Koli, Patvinsuo, Petkeljärvi, Kolovesi, Hiidenportti ja Tiilikka). Lisäksi Ruunaa, Petkeljärvi, Outokummun Erä- ja luontokeskus sekä Pamilonkosken alue ovat kiinnittäneet huomiota myös esteettömyyteen ja näin ollen edesauttavat jokaista nauttimaan luonnon tarjoamista elämyksistä. (Pohjois-Karjalan maakuntaliitto 2014, 4–8.)

Kesällä 2016 Pohjois-Karjala oli mukana Visit Finlandin tuottamassa kampanjassa Tour de Relax. Kampanjan tarkoituksena oli tehdä Suomea tunnetuksi hyvinvointimatkailun kärkimaaksi ulkomaalaisille matkailijoille. (Karjalainen 2016.) Mukana Pohjois-Karjalan maakunnasta olivat Joensuu, Ilova ja Nurmes. Pohjois-Karjalaa kuvaillaan muun muassa koskemattomaksi, ilmastoltaan puhtaaksi sekä kirkasvesistöiseksi vertaansa vailla olevaksi maakunnaksi. (VisitFinland 2017a.)

Suomalaista saunakulttuuria Tour de Relax -kampanjaan osallistuneille kuvailtiin elämäntavaksi, joka on tärkeä suomalaisille. Saunoessa keho puhdistuu niin fyysisesti kuin myös psyykkisesti. Mieli ja keho rentoutuvat ja hyvä olo pysyy

vielä saunomisen jälkeen. Talvella avantouinti kuuluu monen suomalaisen kehon ja mielen hoitamismetodeihin. Myös mökkeily ja metsissä samoilu omien ajatusten kanssa on mainittu rauhoittavan arjen kiireen. (VisitFinland 2017b.)

### **3 Matkailun keskeiset käsitteet**

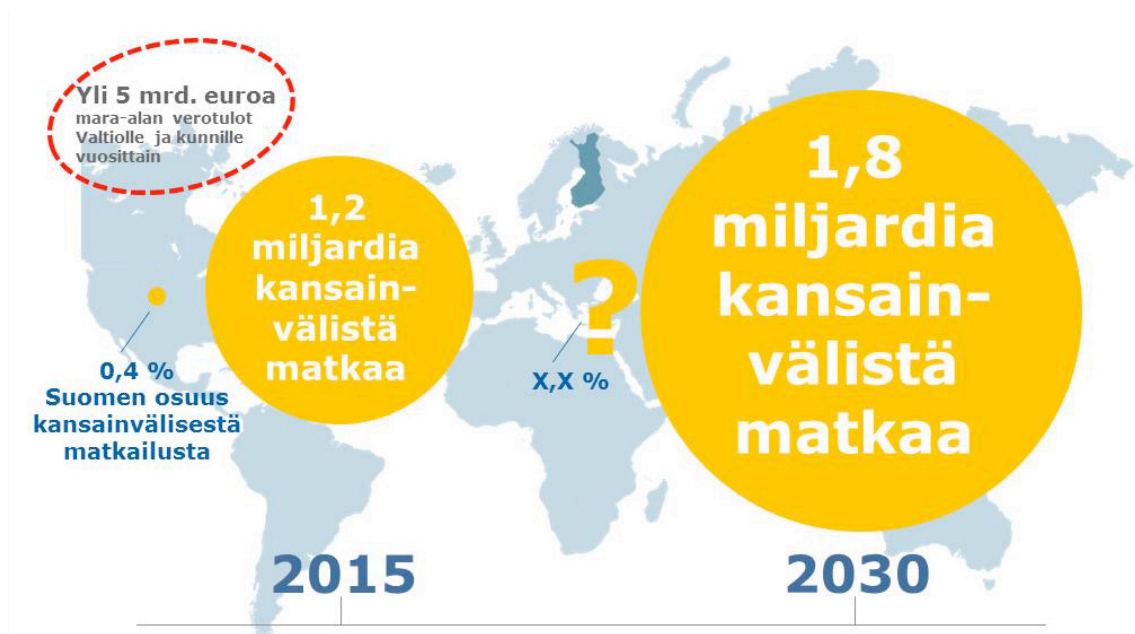
#### **3.1 Matkailu**

Matkailu on toimintaa, jossa ihminen poistuu vähintään vuorokauden ajaksi, mutta enintään vuodeksi omalta kotipaikkakunnaltaan. Matkailulla on monia yhteiskunnallisia vaikutuksia. Suuresti se vaikuttaa muun muassa valtioiden talouteen sekä kulttuuriin. Yleisimmin matkailun ajatellaan olevan vapaa-ajan liikkumista, mutta matkailuun on myös muita motiiveja esimerkiksi työ ja opiskelu voivat saada ihmiset poistumaan kotipaikkakunniltaan. Ihmiset matkustavat myös terveydellisistä syistä, eli lähdetään hakemaan parannusta johonkin vajaan tai sairauteen. (Kostiainen, Ahtola, Koivunen, Korpela & Syrjämaa 2004, 11–15.)

Ulkomaalaisten osuus Suomen matkailusta on noin 30 % eli toisin sanoen Suomen matkailu koostuu suurimmaksi osaksi vielä kotimaanmatkailusta. Tähän on kumminkin tulossa muutos. Ulkomailta Suomeen kohdistuvalla matkailulla on huomattava kasvupotentiaali. Kansainvälinen matkailu Suomeen kehittyy 4–5 %:n vuosivauhtia. (VisitFinland 2017.)

Matkailu on työpaikkalähtöinen ala, joka tarjoaa etenkin nuorille työllisyyttä. Matkailuala työllistää 140 000 ihmistä Suomessa. Monet pienet paikkakunnat saavat tulonsa matkailusta. Venäläisten matkailu ulkomaille kohdistuu suurimmaksi osaksi Suomeen ja sen takia onkin suuri mahdollisuus Suomen matkailulle. Tulevaisuudessa kansainvälisiä matkailijoita odotetaan saapuvaksi Aasiasta, etenkin Kiinasta ja Japanista. Vuonna 2016 ulkomaalaisia matkailijoita oli noin 8 miljoonaa, joista rekisteröityjä yöpymisiä oli noin 6 miljoonaa. (VisitFinland 2017.)

Matkailu on maailman suurimpia toimialoja. Matkailu tarjoaa uusia yrityksiä, infrastruktuuria, työpaikkoja sekä toimeentuloa monille. Kansainvälinen matkailu on nopeasti kasvavaa. YK:n matkailujärjestö UNWTO:n arvioiden mukaan vähintään yhden yön sisältävät kansainväliset matkat tulevat kasvamaan 1,8 miljardiin matkaan vuoteen 2030 mennessä. Vuonna 2015 matkoja tehtiin 1,2 miljardia. Lähtökohtaisia maita ovat Aasia sekä kehittyvät maat. (Mara 2017.)



Kuvio 2. Kansainvälisen matkailun kasvu. (Mara 2017).

Nykypäivänä myös kestävä kehitys on tärkeä osa matkailua. Kestävällä kehityksellä tarkoitetaan luontoa ja ympäristöä kunnioittavaa toimintaa. Matkailun vetovoimatekijöitä ovat luonto ja kulttuuri. Luontoa pyritään suojelemaan kaikille, ei vain matkailijoille. Matkailulla on aina ympäristövaikutuksia, mutta kestävällä kehityksellä niitä pyritään vähentämään. (Travelcon – matkailualan ympäristökonsultointi 2017.)

### 3.2 Matkailutrendit

Matkailu käsittää erilaisia trendejä. Ennakoimalla asiakastarpeet, yritykset pysyvät kehittämään toimintaansa, tuotteita sekä palveluitaan. Uudet innovaatiot

syntyvät vanhoja tuotteita kehittämällä ja päivittämällä. Myös uusilla liiketoiminta menetelmillä on merkittävä vaikutus matkailutrendien syntyyn. (Puhakka 2011.) Matkailun trendeillä halutaan panostaa matkan tarjoamiin elämyksiin. Erilaiset matkailijaryhmät ja teknologinen kehitys vaikuttavat trendien syntyyn. (Tilasto- ja ennakoitietoa Etelä-Savosta 2012.)

Tulevaisuuden matkailutrendejä ovat luonto-, liikunta-, terveys-, hyvinvointi-, ruoka-, kulttuuri-, seikkailu- ja extremematkailu. Luonto tulee olemaan myös kansainvälisesti keskeinen elementti matkailua. Monet haluavat yhdistää liikunnan, terveyden sekä hyvinvoinnin osaksi lomaa. Ruokamatkailun merkitys kasvaa ja lisää kysyntää erilaisille ravintoloille sekä ruokamatkoille, joissa tutustutaan muun muassa perinneruokiin. Monille on tärkeää tutustua erimaiden kulttuuriin ja paikallisiin kulttuuriperintökohteisiin. Täten halutaan tukea perinteitä ja paikallista matkailua. Myös erilaiset seikkailu- ja extremematkat lisäävät suosiotaan. Näillä haetaan autenttisia kokemuksia sekä elämyksiä. (Honkavuori 2015.)

Alle on listattu matkanjärjestäjä TUI Finlandin listaamat kymmenen matkailutrendiä vuodelle 2017. (TUI 2017).

### **1. Ekologisempi lentomatkailu**

Lentoliikenne on 80 % matkailun hiilijalanjäljestä. Lentomatkailua pyritään kehittämään ekologisemmaksi, toisin sanoen hiilijalanjälkeä halutaan pienentää ja ottaa huomioon ympäristövaikutukset.

### **2. Snacking matkailu eli elämysten napsiminen.**

Tämä matkailumuoto on kasvattanut suosiotaan viime aikoina. Samaan lomaan yhdistetään monta eri kohdetta. Matkailu maan sisällä ja mahdollisesti naapurimaassa saman reissun aikana.

### **3. Risteilyt**

Muun muassa Välimeren risteilyt kiinnostavat matkailijoita yhä enemmän. Risteilijöiltä löytyy laaja valikoima erilaisia palveluita.

### **4. Lomahyggeily eli matkansuunnittelu.**

Loman suunnittelu ja haaveilu etukäteen kotona, selaten eri matkailusivustoja.

## **5. Hotelli ennen kohdetta**

Hotelli määrittää matkakohteen. Monet valitsevat ensin hotellin ja sen jälkeen tehdään päätös matkakohteesta.

## **6. Hyvä olo ja terveys**

Terveys- ja hyvinvointipalvelut osana matkaa. Kunto ja terveelliset elämäntavat ovat monelle matkailijalle tärkeä osa lomamatkaa.

## **7. Kaupunkimatkat**

Pitkä viikonloppu –matkat Euroopan suurkaupungeissa nostavat suosioaan. Suhteellisen edulliset matkat viehättävät.

## **8. Juomamatkat**

Viinitilat, pien panimot sekä pubit houkuttelevat matkailijoita nauttimaan uusista makuelämyksistä ja tutustumaan ulkomaalaisiin tuotteisiin. Käsintehty ja lähituotetut juomat kasvattavat kysyntää.

## **9. Määränpäänä juhlat**

Erilaiset tapahtumamatkat kuten Euroviisut ja Olympialaiset ovat suosittuja. Juhlamatkat muun muassa häät.

## **10. Jakaminen ja suosittelu**

Sosiaalisessa mediassa jaetut kuvat, kirjoitukset sekä videot inspiroivat ihmisiä matkustamaan.

Matkailuun vaikuttavat myös erinäiset megatrendit, joilla tarkoitetaan ilmiöitä, joilla on merkittävää vaikutusta tulevaisuuteen. Tällaiset megatrendit vaikuttavat pidempi aikaisesti kuin tavalliset trendit. Megatrendit vaikuttavat globaalisti ja ne muodostuvat monista pienistä trendeistä esimerkiksi ekologinen matkailu. Tämän matkailumuodon muodostaa ekologiset, sosiokulttuuriset ja taloudelliset asennemuutokset. (Rubin 2017.)

Horwath HTL –sivusto (Horwarth HTL 2015) on listannut kansainvälisen matkailun kymmenen megatrendiä. Näillä megatrendeillä on vaikutusta sekä lyhyt- että pitkäaikaisesti matkailun kehittymiseen. Ensimmäisillä viidellä trendillä on vaikutus matkailun kysyntään, mutta niillä on myös vaikutusta tarjontaan. Yhdessä nämä kymmenen trendiä muokkaavat tulevaisuuden matkailua. Alla kyseinen lista.

## **1. Seniorimatkailu**

Eläkeikäiset ihmiset ovat nopeimmin kasvava matkailijaryhmä. He ovat valmiita käyttämään rahaa ja aikaa matkailuun. Terveys- ja hyvinvointimatkat ovat suosittuja heidän keskuudessaan.

## **2. Sukupolvi Y ja Z**

Vuosina 1980–2000 syntyneet sukupolvet. Tällä ryhmällä on valmiudet matkailuun muun muassa kehittyneen kielitaidon sekä teknologian käytön myötä. He ovat yhteistyökykyisiä ja sopeutuvat muutoksiin.

## **3. Vaurastunut keskiluokka**

Keskiluokasta tulee merkittävä matkailijaryhmä, tulojen kasvun sekä köyhyyden vähenemisen vuoksi. Heillä on hyvä englannin kielen sekä internetin käytön taito. Keskiluokkaiset ovat halukkaita tekemään omatoimimatkoja.

## **4. Kehittyvät maat ja maanosat**

Aasia, Etelä-Amerikka, Itäinen Välimeri, Keski- ja Itä-Eurooppa, Lähi-Itä ja Afrikka. Nämä maat hyödyntävät matkailupotentiaaliaan houkutellessaan turisteja. Näillä mailla on pian enemmän kansainvälisiä saapumisia kuin kehittyneillä mailla.

## **5. Poliittiset yhteydenotot ja terrorismi**

Erilaiset poliittiset ja terrorismista johtuvat kriisit vaikuttavat uhkaavasti matkailuun. Kriisitukipalveluita pyritään kehittämään ja ylläpitämään maissa matkailijan turvallisuuden takaamiseksi.

## **6. Teknologian kehitys**

Teknologiasta on tullut osa arkipäiväistä elämää, langattoman internetin, navigointijärjestelmän sekä älypuhelimien myötä. Internet on muuttanut matkailijoiden tapoja etsiä, tutkia ja varata matkoja. Matkailutoimialan täytyy omaksua uudet teknologian trendit, uudistettava strategiat sekä tavat tarjota palveluja. Robotit ja hologrammit avatareineen, älypuhelimet ja laitteet ovat pian osa hotellien käytäntöä. Osa hotelleista tarjoavat jo nyt erilaisia ratkaisuja vieraiden majoitukseen. Esimerkiksi hotelliin rekisteröityminen onnistuu älypuhelimien kautta.

## **7. Digimatkailu**

Sosiaalinen media on osana matkailua. Ihmiset lisäävät kuvia sekä videoita omille sosiaalisen median kanavilleen, joista muut voivat käydä tu-

tustumassa näihin matkakohteisiin. Matka alkaa tutkimalla ja keräämällä ideoita internetistä. Matkan jälkeen lisätään omia kokemuksia sosiaalisen median kanaville.

### **8. Kanta-asiakas ohjelmat**

Erilaiset kanta-asiakas ohjelmat kehittyvät ja digitalisoituvat. Niistä tulee yhä tärkeämpi osa matkailua. Esimerkkinä erilaiset bonuspisteet lento- matkoille.

### **9. Terveys- ja hyvinvointi**

Oman terveyden huolehtimisesta ja ylläpidosta on tullut ja tulee olemaan tärkeää. Erilaiset terveys- ja hyvinvointimatkakohteet palveluineen kiinnostavat yhä enemmän. Kehittynyt teknologia näkyy tuotteissa ja palveluissa.

### **10. Ekologinen matkailu**

Matkailumuoto, joka kunnioittaa paikallisia ihmisiä sekä matkailijoita, kulttuuriperintöä ja ympäristöä. Maailmanlaajuisen matkailun yleistyessä on tärkeää kunnioittaa ja pitää huolta ympäristöstä.

Kysyntä lisää matkailuyritysten tarjontaa. Erilaisten trendien kehittymisen myötä niillä on vaikutusta kaikenlaiseen matkailuun. Oma terveys ja hyvinvointi ovat yhä useammalle tärkeää ja niitä halutaan ylläpitää myös matkoilla.

## **3.3 Terveys ja hyvinvointi**

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan terveys koostuu kolmesta eri osa-alueesta, joita ovat fyysinen, psyykkinen sekä sosiaalinen terveys. Tämä WHO:n määritelmä on laaja terveyskäsitelmä. Terveys voidaan määritellä myös kapean terveyskäsitelmän mukaan, jossa huomioidaan vain lääketieteellinen näkökulma. (Suontausta & Tyni 2005, 16–17.)

Terveys on tila, joka muuttuu jatkuvasti koko ihmisen elämän ajan. Ihmisen terveydentilaan vaikuttavat hänen mahdolliset sairaudet, sekä fyysinen, että sosiaalinen elinympäristö. Vaikka kantaisikin jotain hoitoa vaativaa vakavaa sairautta, saattaa ihminen silti tuntea olonsa hyvinkin terveeksi. Omalla elinympäristöllä sekä omilla tavoitteilla on suuri merkitys siihen, miten ihminen



arvioi oman terveytensä. (Huttunen 2015.) Terveys on myös voimavara, jonka avulla ihminen selviytyy arjen tuomista pakotteista. Kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa ihmisen fyysinen, psyykkinen sekä sosiaalinen terveys ovat tasapainossa. (Suontausta & Tyni 2005, 17.)

Hyvinvointi käsittää kaiken, mikä on hyvää elämää yksilölle (Mattila 2009). Hyvinvointia on vaikea selittää yksiselitteisesti sen laajan määritelmän vuoksi. Hyvinvoinnin merkitys on jokaiselle ihmiselle erilainen. Historiallisten olosuhteiden muuttuessa hyvinvointi käsitteenä on selitettävä uudelleen. Tämän takia se on sidonnainen paikkaan, aikaan ja kulttuuriin. (Suontausta & Tyni 2005, 26.)

Hyvinvointi on sekä yksilöllistä että yhteisöllistä. Lisäksi se voidaan käsittää materiaalisena ja ei-materiaalisena. Hyvinvointia voidaan mitata tyytyväisyytenä ja onnellisuutena. Tämä perustuu yksilöiden ja yhteisön kokemuksiin hyvinvoinnista. (Suontausta & Tyni 2005, 29.)

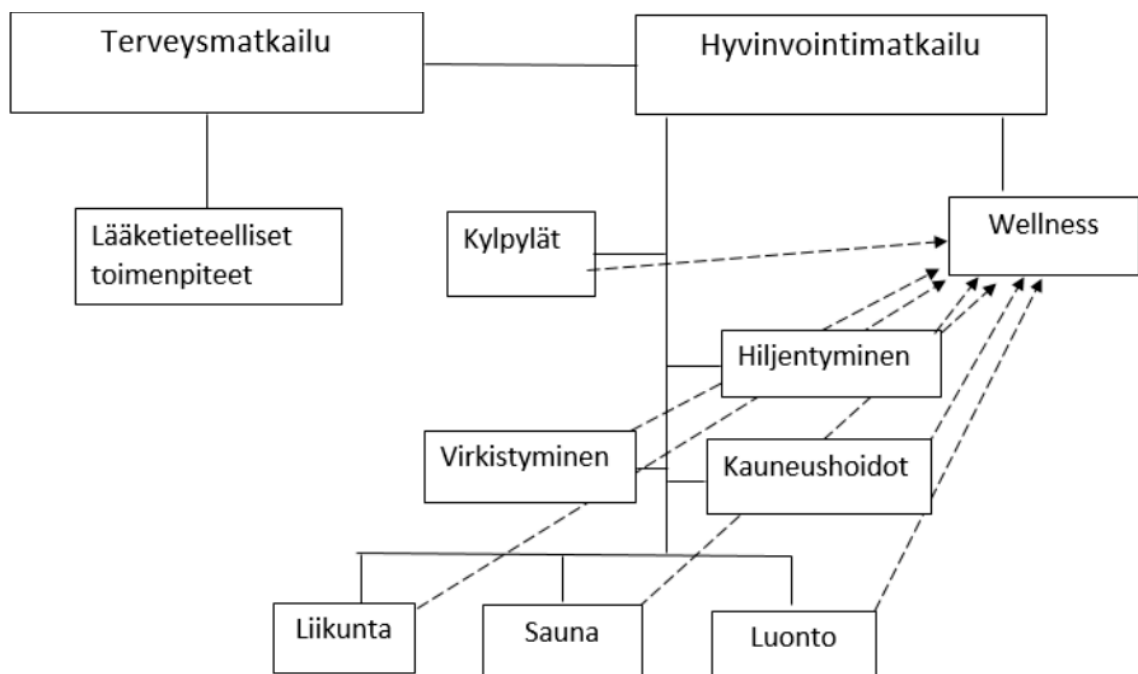
Yksilön kannalta hyvinvointi on yleinen tila, jossa henkilö on tyytyväinen omaan elämäänsä. Yksilön näkökulmasta hyvinvointi voidaan selittää kolmen ulottuvuuden kautta. Nämä ovat fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Fyysinen ulottuvuus on ihmisen kehollista tarpeiden tyydytystä. Tähän ulottuvuuteen lukeutuu myös terveys ja mahdollisimman pieni sairauksien määrä. Psyykkinen ulottuvuus kattaa muun muassa mentaalitasolla tapahtuvat asiat, mielenterveyden sekä sosiaalisen kanssakäymisen. Elämänhallintaan kohdistuvat kysymykset katsotaan lukeutuvan psyykkiseen hyvinvointiin. Yksilö kuuluu johonkin ryhmään tai yhteisöön, kuten perheeseen tai ystäväpiiriin. Tätä kutsutaan sosiaalisesti ulottuvuudeksi. (Suontausta & Tyni 2005, 29–31.)

Yhteisöllistä hyvinvointia on vaikeampi mitata, sillä yhteisö koostuu suuresta joukosta ihmisiä. Tarkasteltava yksikkö voi olla esimerkiksi perhe, työpaikka tai vaikka kokonainen valtio. (Suontausta & Tyni 2005, 31.) Hyvinvoinnin osa-alueita yhteisötasolla ovat muun muassa elinolot, työ sekä koulutusmahdollisuudet ja toimeentulo. Hyvinvointia mitataan yleensä elämänlaadulla, johon vaikuttavat suuresti terveys ja materiaallinen hyvinvointi. Väestöryhmät eroavat toi-

sistaan merkittävästi hyvinvoinnin osa-alueilla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Aineelliset hyvinvointitekijät, kuten tulot ja omaisuus sekä edellytykset niiden hankkimiseen vaikuttavat suuresti hyvinvointiin ja terveyteen. Valtioita, jotka ovat varakkaita ja joilla on edellytykset tarjota koulutusta ja työpaikkoja sekä hyvän elämän lähtökohtia, pidetään hyvinvointivaltioina. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.) Toisin sanoen yhteisön hyvinvointi perustuu yksilöiden vuorovaikutuksista toisiinsa. Yhteisöllinen hyvinvointi voidaan määritellä yksilöiden elämänlaadun perusteella. Elämänlaatuun vaikuttavia osatekijöitä ovat elintaso, tyytyväisyys ja onnellisuus. Hyvinvoinnin osa-alueita yhteisön tasolla ovat esimerkiksi terveys, asuminen, yhteisön toiminta, väestön määrä, kulttuuri, taloustilanne sekä sosiaalinen toiminta. Hyvinvoinnin ylläpitämistä auttavat olemassa olevien resurssien kestävä kehitys ja käyttö. (Suontausta & Tyni 2005, 31–32.)

Määritelmäkaavion tarkoituksena on selventää terveys- ja hyvinvointimatkailun termistöä (Kuvio 3).



Kuvio 3. Terveys- ja hyvinvointimatkailu (Mukaiillen Suontausta & Tyni 2005, 41).

Kuviosta käy ilmi, että jaottelussa terveys- ja hyvinvointimatkailu nähdään katto-termeinä. Terveysmatkailu käsittää lääketieteelliset toimenpiteet, kuten esimerkiksi reuman hoito. Hyvinvointimatkailu sisältää muun muassa elementit rentoutumisesta, mielen ja kehon hoitamisesta, joilla ei kumminkaan ole sairautta parantavaa vaikutusta. Wellness nähdään elämäntapana, jossa koko keho on tasapainossa. Tähän vaikuttavat hyvinvoinnin peruspilarit kuten liikunta, vuorovaikutus luonnon kanssa sekä virkistystoiminta. (Suontausta & Tyni 2005, 41.) Hyvinvointimatkailusta lisää kohdassa 3.5.

### **3.4 Terveysmatkailu**

Yksi matkailun motiiveista on terveys. Monet matkustavat, koska haluavat parantua sairaudesta tai saada lääketieteellistä hoitoa. Terveysmatkailu käsittää kaiken matkustamisen oman kotipaikkakunnan ulkopuolelle, kun tarkoituksena on oman terveyden ylläpito tai sen edistäminen. Toisin sanoen henkilö lähtee hakemaan apua muualta, jos sitä ei ole tarjolla omassa kunnassa tai maassa tai sama palvelu tarjotaan esimerkiksi edullisemmin. (Hemmi 2005, 366.)

Oman kotimaan terveydenhoitopalveluiden korkeat hinnat ovat yksi pääsystä ulkomaille hoitoon hakeutumiseen. Aina ei myöskään omassa kotimaassa ole saatavilla vaadittua hoitomenetelmää, tai sen laatu on sen verran huonoa, että päädytään ulkomaille hoidon saamisen toivossa. (Lehtonen 2013.)

Terveysmatkailua voidaan tarkastella kapean ja laajan terveyskäsityksen kautta. Terveysmatkailu liitetään kapeaan terveyskäsitykseen yleisimmin silloin, kun matkailija matkan aikana sairastuu tai joutuu onnettomuuteen. Myös silloin, kun ihmisen motiivina matkalle lähtemiseen on sairaudesta parantuminen tai hoidon saaminen, voidaan se yhdistää kapeaan terveyskäsitykseen. Matkailu liitetään laajaan terveyskäsitykseen, kun matkan tarkoituksena on terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen, hyvän olon saavuttaminen sekä virkistäytyminen. (Suontausta & Tyni 2005, 17–25.)

Terveysmatkailu ei ole uusi matkailun muoto, vaikka sen suosio onkin vasta viime vuosien aikana kasvanut huomattavasti (Hemmi 2005, 374). 1500–1600 -lukujen aikana huomattiin mineraalilähteiden ja meriveden parantavat sekä terveyttä edistävät vaikutukset. (Suontausta & Tyni 2005, 9). Luonnosta tuli tärkeä osa matkailua. 1800-luvulla venäläinen aatelisto kiinnostui suomalaisesta kylpylökulttuurista. Heidän myötä Suomeen alkoi virrata terveysmatkailijoita myös muualta Pohjoismaista sekä Saksasta. (Suvikumpu 2014, 92.)

Suomen terveydenhuolto on maailman huipputasoa. Suomessa lääkärit ja muut terveysalan ammattilaiset ovat hyvin koulutettuja sekä arvostettuja. Varsinkin syöpähoidoissa sekä erilaisissa kirurgisissa toimenpiteissä Suomi on globaalisti johtavassa asemassa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.) Ulkomailta Suomeen tapahtuva terveysmatkailu on vielä suhteellisen pientä. Potentiaalisin markkina-alue löytyy itäisestä naapurimaastamme Venäjältä, josta tuleekin suurin osa Suomen terveysturisteista. (TEM 2015, 33.)

Kuopiossa sijaitsee yksi Suomen viidestä yliopistosairaalaista. FinnHealth on Kuopion yliopistollisen sairaalan ja sen yhteistyökumppanien tarjoama terveysmatkailun palvelu Suomessa, mikä on suunnattu kansainvälisille terveysmatkailijoille. FinnHealth tarjoaa korkealaatuista hoitoa, sekä elämyksellisiä matkailupalveluita. Kuopion yliopistollinen sairaala tekee globaalisti tunnustettua tutkimustyötä, sekä kouluttaa ammattitaitoisia työntekijöitä Suomen terveydenhuoltoon. Kuopion yliopistollisesta sairaalasta löytyy kaikki lääketieteen erikoisalat. Esimerkkejä FinnHealth hoidoista ovat sydänhoidot, neuro- sekä plastiikkakirurgia. (FinlandCare 2017.)

Työ- ja elinkeinoministeriö aloitti yhteistyössä Finpron kanssa vuonna 2012 FinlandCare -ohjelman, jonka tavoitteena on lisätä suomalaisten terveysalan yritysten kansainvälistymistä sekä lisätä niiden vientiä. Ohjelmaan voi liittyä jäseneksi terveysalan yritykset, jos he haluavat lisätä omaa näkyvyyttään kansainvälisillä markkinoilla. FinlandCaren käynnistyttyä vuonna 2012, ensisijainen kohdema oli Venäjä, mutta tänä päivänä toiminta on laajentunut myös Aasiaan sekä Gulfin alueelle. Tällä hetkellä FinlandCarella on yli 50 jäsenyritystä. (FinlandCare 2015.)

Elisa Urho on tutkinut opinnäytetyössään (Suomalaisten kiinnostus lääketieteellistä matkailua kohtaan 2015) suomalaisten mieltymystä terveysturmatkailua kohtaan. Seuraavat tulokset ovat peräisin kyseisestä tutkimuksesta. Suomalaiset eivät ole terveysturmatkailun suhteen kovinkaan aktiivisia. Kiinnostusta asian suhteen löytyy, mutta harva on itse käynyt ulkomailta terveydellisistä syistä. Viro on suomalaisten terveysturmatkailun suosituin kohde. Lääketieteelliseen toimenpiteeseen lähtemiseen ulkomaille suomalaisia motivoisi alemmat hinnat sekä parempi hinta-laatusuhde. Myös tilanteissa, joissa vaadittua toimenpidettä ei voisi suorittaa Suomessa, olisi suomalaiset valmiita harkitsemaan ulkomaille lähtemistä. (Urho 2015, 29–38.)

Vuonna 2014 Suomessa tuli voimaan laki, joka mahdollistaa rajat ylittävän terveydenhuollon. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että suomalaisilla olisi mahdollisuus hakeutua hoitoon toiseen EU-maahan tai Sveitsiin ja saada siitä Kela-korvaus samalla tavalla, kuin jos hoito tapahtuisi Suomessa. Tämä laki alentaa suomalaisten kynnystä hakeutua hoitoon ulkomaille. (KELA 2016.)

Terveysturmatkoja voi yhdistää osaksi lomamatkaa. Suomalainen matkanjärjestäjä Detur myy valikoimissaan terveysturmatkoja Turkkiin, jossa terveysturmatkailun hinnat ovat 30–70 % edullisempia kuin vastaavat Suomessa. Detur tekee läheistä yhteistyötä turkkilaisten lääkärikeskusten kanssa, ja takaa terveydenhuollon olevan kohteessa turvallista. Yleisimpiä terveysturmatkailu toimenpiteitä Turkissa ovat silmien laserleikkaukset, hammashoito, hiustensiirrot sekä kauneusleikkaukset. (Detur Finland 2015.)

Suurimpana terveysturmatkailun markkina-alueena voidaan pitää Aasiaa, jonne tehdään vuosittain miljoonia terveysturmatkoja. Jo pelkästään Thaimaahan tulee vuositasolla yli 5 miljoonaa terveyden vuoksi matkailevaa ympäri maailmaa. Yleisimpiä Thaimaassa tehtyjä toimenpiteitä ovat sydän- ja keuhonivelleikkaukset sekä syöpähoidot. Myös silmäleikkauksien määrä maassa on kasvussa. (Tekes 2014, 1–9.)

Aasian terveysturmatkailun kasvu selittyy muun muassa alueiden nopealla väestönkasvulla sekä keskiluokkaistumisella. Keskiluokkaiset sekä vanhenevat aasialaiset ovat nykyään paljon kiinnostuneempia sekä tietoisempia omasta terveydestään ja sen ylläpidosta. Kysynnän ollessa vahvaa, on alueella investoitu paljon uusiin ja korkeatasoisempiin terveysturmatkailuihin. Tulevaisuudessa terveysturmatkailun odotetaan vain kasvavan. Syitä kasvulle ovat muun muassa ihmisten tietoisuuden lisääntyminen oman kotimaan ulkopuolella olevien terveyden ja hyvinvoinnin palveluista. Vuosien 2010–2020 aikana Aasian ja Tyynenmeren alueiden terveysturmatkailun odotetaan kasvavan 151 %. (Tekes 2014, 2–11.)

### 3.5 Hyvinvointiturmatkailu

Hyvinvointiturmatkailulle ei ole käsitteellistä määritelmää, sillä se voidaan määritellä monella tavalla. Globaalilla tasolla hyvinvointiturmatkailu mielletään kylpylätoimintaan ja hotelleihin, jotka tarjoavat erilaisia hyvinvointipalveluja. Hyvinvointiturmatkailu on käsite, johon liitetään monia eri käsitteitä. Näitä käsitteitä ovat wellness- ja terveysturmatkailu sekä wellbeing. Hyvinvointiturmatkailun päämotiivina on sairauksien ennaltaehkäisy. Sillä halutaan ylläpitää terveyttä sekä lisäksi halutaan tuntea mielihyvää ja luksuskokemuksia. (Tuohino 2012, 5–7.)

”Hyvinvointiturmatkailu on turmatkailua, joka tuottaa turmatkailijoille hyvää oloa vielä matkan päätyttyäkin. Hyvinvointiturmatkailu ei ole sairautta parantavaa eikä kuntoa korjaavaa vaan kulloistakin turmatkailijan terveydentilaa ylläpitävää ja edistävää sekä virettä elämään antavaa. Hyvinvointiturmatkailu tuottaa asiakkaalle yksilöllistä ja kokonaisvaltaista hyvää oloa, joka voi olla sekä fyysistä että psyykkistä vireyttä antavaa. (Turmatkailun edistämiskeskus 2005, 8)

Jo historiassa vesi on ollut hyvinvoinnin peruspilari. Pohjois-Amerikassa intiaanit palvoivat kuumia ja mineraalipitoisia lähteitä, joilla uskottiin olevan terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Myös Aasiassa tuohon aikaan vesi ja kuumat kylvyt ovat olleet tunnettuja terveysturmatkailuun. Toisin kuin kylpylät, myös pyhiinvaelluksilla ja luontoon kohdistuvilla retkillä on ylläpidetty hyvinvointia. Näillä hyvinvointiturmatkailun muodoilla on haettu yksilön kehon tasapainoa ja mielen harmoniaa. Nykypäivänä kylpylät ovat nostaneet taas suosiotaan, joihin yhdistetään myös vapaa-ajan palvelut sekä erilaisia viihdepalveluja. Myös maa-

seutujen tarjoamat terveys- ja hyvinvointipalvelut ovat kysytyjä. (Suontausta & Tyni 2005, 8–12.)

Kaikista matkailijoista maailmassa noin 6 % koostuu hyvinvointimatkailijoista. Maailmanlaajuisesti lähes 14 % matkailun tuloista koostuu hyvinvointimatkailusta. Määrän odotetaan kasvavan lähes 10 % tulevan viiden vuoden aikana. Tämä tarkoittaa, että kasvu on yli kaksinkertainen matkailun kasvuun verrattuna. (Matkailu.org 2013.)

Hyvinvointimatkailu kasvattaa jatkuvasti suosiotaan. Suomella on hyvät mahdollisuudet kehittyä suosituksi hyvinvointimatkailukohteeksi luontaisten vetovoimatekijöiden ansiosta. Meillä Suomessa luonto, vesistöt, metsät ja hiljaisuus ovat tärkeitä valttikortteja hyvinvointimatkailun markkinoinnissa. Muita tärkeitä matkailuelementtejä Suomessa ovat monipuolinen aktiviteettitarjonta, saunaelämykset, luonnon ja eläinten seuraaminen sekä rauhoittuminen. Vastapainoksi Suomi tarjoaa myös erilaisia kulttuuri- ja tapahtumaelämyksiä. Kaiken kaikkiaan Suomella on hyvät mahdollisuudet nousta kansainvälisesti hyvinvointimatkailun kohdemaaksi. (VisitFinland 2014, 3–4.)

Suomen hyvinvointimatkailun perustana on luonto. Monille ihmisille on epäselvää, mitkä tuotteet ovat luontoaktiviteettejä ja mikä erottaa ne hyvinvointimatkailusta. Viime aikoina matkailussa on puhuttu paljon Green Care -tuotteista. (VisitFinland 2014, 7.) Green Care on toimintaa, joka perustuu luontoon ja maaseutuympäristöön. Tällä toiminnalla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Erilaiset eläin- ja luontoavusteisuuden menetelmät ovat perustana Green Care -toiminnalle. Esimerkkinä mainittakoon ratsastus- sekä puutarhaterapia. Yleensä terapiatuokiot pidetään maaseudulla, luonnon ympäröimässä ympäristössä, mutta toiminta voidaan toteuttaa myös urbaaniolosuhteissa. Asiakasryhmänä Green Care –toiminnassa ovat muun muassa ikäihmiset, lapset, perheet, kehitysvammaiset ja mielenterveysongelmista kärsivät ihmiset. (Green Care Finland 2016.)

Theseuksessa on luettavissa Joni Pulkkisen tekemä opinnäytetyö (Tuotesijoitukset Green Care –palveluiden tuottajille 2015), jossa hän selvittää Green Ca-

ren ja hyvinvointimatkailun eroja. Pulkkinen havainnollistaa lukijalle mitä Green Care on ja mitä se vaatii matkailupalvelun tuottajalta. Green Care on vielä melko uusi matkailutrendi, joka kehittyessään mahdollistaa monipuolisen tarjonnan luontoläheisistä tuotteista ja palveluista. (Pulkkinen 2015.)

Uusia matkailupalveluita ja tuotteita kehitettäessä, tarjonnan tulee perustua kysyntään. Huolellinen tuotekehitys huomio asiakkaiden tarpeet ja toivomukset parhaiten. Suomalaisia hyvinvointituotteita kehitellessä täytyy huomioida myös kansainvälinen markkinatarjonta ja matkailutrendit. Paras mahdollinen wellness-matkailutuote ja elämyksen tarjoaja ovat kaikki aistit huomioiva tuote. Lisäksi hyvinvointimatkapaketteja tarjoavissa matkakohteissa, ravintolapalveluiden tulee huomioida hyvinvointi ja terveysvaikutukset tuotevalikoimissaan. Ulkomalaiset wellness-matkailijat haluavat majoittua korkean laatutason kylpylähotelleissa tai hyvin varustetuissa mökeissä. Suomella on potentiaalista ja monipuolista majoitustarjontaa, mutta korkean laatutason majoituspalvelut ovat vähäisiä. Suomalaisten matkailuyritysten tulee lisätä tuotekehitystä ja huomioida korkea laatutaso tuotteissa ja palveluissa. Wellness -matkailu vaatii eri osa-alueiden tietämystä ja ammattitaitoa. (Suontausta & Tyni 2005, 245–247.)

Tulevaisuus vaikuttaa kyseessä olevalle trendimatkailulle lupaavalta. Aasiaan on rakennettu wellness-keskuksia kysynnän vuoksi. Tuote- ja palvelutarjontaan kuuluu muun muassa hiljaisuus mielen harmonian saavuttamiseksi, jooga, hierontaa, astrologia ja meditaatiohoidot. Wellness-tuotteisiin halutaan yhdistää myös laadukas ja terveellinen ruokavalio. Muita esimerkkejä maailmalta ovat merenalainen kylpylä Malediiveilla sekä äideille ja vauvoille suunnatut vesiterapiahoidot Ranskassa. (Suontausta & Tyni 2005, 247–249.)

Wellness-matkailijoiden tietoisuus uusista tuotekehityksistä lisää kysyntää. Luonnolliset hoidot halutaan yhdistää paikallisuuteen, mistä esimerkkinä viiniterapia Etelä-Afrikassa ja Ranskassa. Tällaisten uusien trendien odotetaan lisäävän koulutuksen, valmennuksen ja henkilökunnan määriä. Kysynnän myötä halutaan markkinoinnin kohdistuvan kansainvälisille markkinoille. Tällä hetkellä markkinointi on keskittynyt pitkälti kotimaihin. Nykypäivänä wellness- ja hyvinvointimatkailu nähdään vielä sekä haasteena että mahdollisuutena. Erityisesti



kylpylätoiminta tuottaa haasteita. Tarve suurille pääomasijoituksille ja riittämättömälle ammattitaidolle nähdään ongelmana. Myös kysynnän määrän kasvu tuottaa haasteita. Kylpylähotellit nostavat suosiotaan matkailijoiden keskuudessa. Kylpylöiden tuotteista ja palveluista odotetaan tulevan kansainvälisempiä. (Suontausta & Tyni 2005, 249–252.)

Wellness on osa hyvinvointimatkailua ja voi sisällyttää joko samat tuotteet ja palvelut kuin hyvinvointimatkailu tai vain yhden niistä. Lisäksi wellness-matkailu sisältää jonkin kulttuurielämyksen. Wellness-tuote eroaa hyvinvointituotteesta myös osa-alueidensa korkealaatuisuuden vuoksi. Näitä osa-alueita ovat muun muassa paikka, palvelut, tuotekokonaisuudet sekä henkilökunnan ammattitaito. Wellness-tuotteen tarkoitus on palvella kaikkia aisteja visuaalisesti houkuttelevassa ympäristössä. Lisäksi wellness-matkailuun lukeutuu hemmottelu- ja luksuselementtejä. Tämän matkailumuodon katsotaan olevan yksi terveystmatkailun alalajeista. Terveys- ja wellness-matkailua käytetään jopa toistensa synonyymeinä. Käsitteet eroavat kuitenkin käyttöyhteyksien kautta. Terveystmatkailulla haetaan apua johonkin sairauteen, kun taas wellness-matkailuun liitetään terveyden edistäminen ja ylläpito rentoutumalla hotellissa tai kylpylässä, johon kuuluu ripaus luksusta. (Suontausta & Tyni 2005, 40–41.)

Wellness tulee sanoista hyvinvointi (well-being) ja fitness (well-ness). Wellness voidaan selittää tilana, jossa keho, sielu ja mieli ovat keskenään tasapainossa. Toisin sanoen yksilö pitää itse huolen omasta fyysisestä tilasta, noudattaa terveellisiä ruokatottumuksia, rentoutuu sekä pohtii asioita säännöllisin väliajoin. Wellness on elämäntapa, jossa prioriteettina on terve keho, sielu ja mieli. Se on vastapainona lisääntyneeseen stressin määrään. Yksilö pyrkii tavoittamaan koko kehon ja mielen tasapainon sekä sopusoinnun. Wellness korostaa hyvinvointia, jossa pääkohdat ovat terveys, urheilu, hyvä kunto ja ruokavalio. (Suontausta & Tyni 2005, 42–46.)

Wellnessiä pidetään tuotteena, joka on suunnattu niin sanotusti terveille asiakkaille, joille on tärkeää ennaltaehkäistä sairauksia. Tällaiset asiakkaat haluavat omasta tahdosta lähteä wellness-lomalle hakemaan mielihyvän tunnetta. Tämä erottaa wellness-matkailijan terveystmatkailijasta. Terveystmatkailija hakee apua

terveytensä kohentamiseen pakon edessä. Wellness-tuotteen tarjoama ympäristö on rauhallinen, kaunis ja luksusta tarjoava. Wellness on aikuisille tarkoitettu hyvinvointimatkailutuote, joka vaatii myös ammattitaitoa henkilökunnalta. (Matkailun edistämiskeskus 2005, 10–11.)

Wellbeing käännettynä suomenkielelle tarkoittaa hyvinvointia. Se sisältää monia eri tekijöitä, jotka liittyvät elämän peruselementteihin. Näitä tekijöitä voidaan mitata. Tällaisia tekijöitä ovat rahallinen pääoma ja ravinnon sekä eri palveluiden saatavuus. Wellbeing-sanaa käytetään myös synonyyminä elämän laadulle. (Tuohino 2012, 6.) Wellbeing-käsite on laaja kuvaus aihealueen saatavilla olevista tuotteista. Käsite on yleisesti käytössä eri maissa (Matkailun edistämiskeskus 2005, 9).

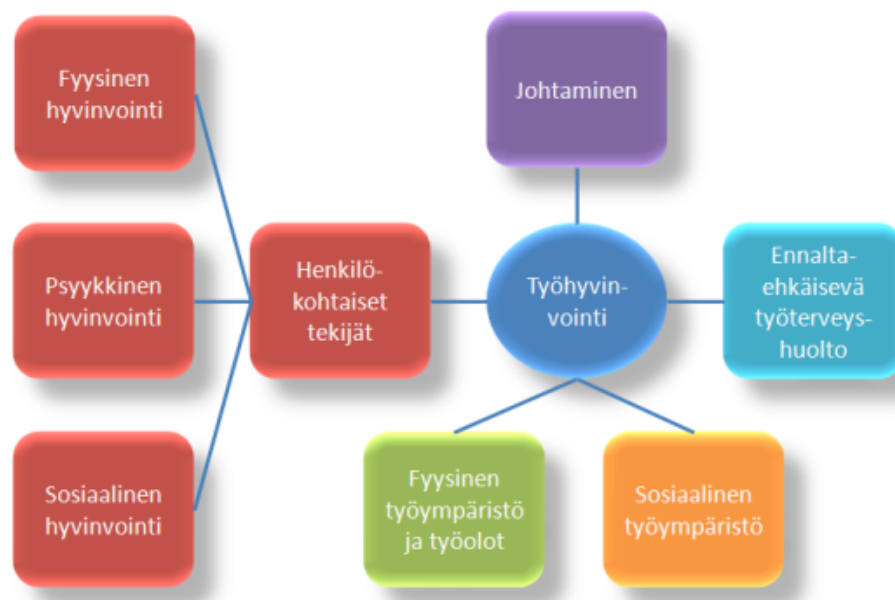
Hyvinvointi, wellness ja wellbeing ovat käsitteitä, jotka ovat vaikea selittää. Globaalilla tasolla kyseiset käsitteet selitetään eri tavoin. Suomessa sana hyvinvointi kattaa sekä käsitteen wellness, että wellbeing. Kansainvälisesti wellness mielletään ylellisiin matkailutuotteisiin, jollaisia Suomessa on tarjota niukasti. Venäjälle markkinoidessa hyvinvointituotteita, Suomi käyttää käsitettä wellness, johtuen paikallisesta toimintatavasta. (Renfors & Hentinen 2008, 3.) Muilla kansainvälisillä markkinoilla suomalaista hyvinvointimatkailua myydään ja mainostetaan wellbeing-matkailuna. (Tuohino 2012, 6.) Wellbeing on osuvampi Suomen matkailutarjonnalle sen laajan sisällön perusteella. Myös wellbeing-matkailu sisältää hemmottelua ja rentoutumistuotteita, mutta lähinnä se pitää sisällään omaan tehokkuuteen kohdistuvia kunto-, liikunta ja terveiselementtejä. (Renfors & Hentinen 2008, 3.)

### **3.6 Tyky**

Tyky eli työkykyä ylläpitävä toiminta. Tyky sai alkunsa vuonna 1989 työmarkkinajärjestöjen sovittua Tyky -toiminnasta työpaikoilla. Työkykyä ylläpitävä toiminta tuli osaksi työterveyshuollon lakisääteistä sisältöä 1990-luvun alussa. (Suontausta & Tyni 2005, 54.) Tyky-toiminta on myös osa yritysten työsuojelua ja henkilökunnan kehittämisohjelmia. (Matkailun edistämiskeskus 2005, 12.) Työ-

kykyä ylläpitävä toiminta tapahtuu työpaikan ulkopuolella, jonka toteuttaa matkailualan yritykset (Matkailun edistämiskeskus 2005, 12).

Työhyvinvointi on riskitöntä, terveellistä sekä tehokasta työtä ammattitaitoisine työntekijöineen hyvin johdetussa työyhteisössä. Työn teko on mielekästä sekä työntekijöille että työyhteisölle. Tyky-toiminnan kehittäminen tapahtuu yhteistyössä johtajien, esimiesten ja alaisten kanssa. Työhyvinvoinnin vaikutus näkyy muun muassa yrityksen kilpailukyvyssä, taloudellisessa tulossa sekä menestyksessä. Tehtyjen tutkimuksien mukaan työhyvinvointi heijastuu positiivisesti asiakastyytyväisyyteen, työntekijöiden poissaoloihin sekä yrityksen tuottavuuteen (Työterveyslaitos 2017.)



Kuvio 4. Työhyvinvointiin vaikuttavat päätekijät (Tyky-päivä.net 2017).

Työyhteisö voi hyvin, kun ollaan avoimia ja luotetaan toisiinsa, rohkaistaan, tunnetaan yhteenkuuluvuutta, annetaan positiivista palautetta sekä ratkotaan ongelmatilanteet yhdessä. Työntekijä voi hyvin, kun on motivoitunut ja vastuuntuntoinen, pystyy hyödyntämään omaa erikoisosaamistaan, innostuu ja onnistuu työssään sekä tuntee itsensä tarpeelliseksi työpaikalla. (Työterveyslaitos 2017.)

Yritykset voivat halutessaan järjestää Tyky-päiviä, joiden tarkoituksena on virkistää työyhteisöä. Monille Tyky-päivä kiteyttää työhyvinvoinnin tarkoituksen, vaikka työhyvinvointia pyritään ylläpitämään jokapäiväisessä työelämässä. Tyky

pohjautuu terveyteen ja sen ylläpitämiseen. Virkistytymispäivillä pyritään parantamaan työhyvinvointia työpaikoilla. (Tyky-päivä.net 2017.)

### **3.7 Esteettömyys**

Esteettömyys on kattavaa toimintaa, joka mahdollistaa jokaisen asumisen kotona sekä osallistumisen työelämään, harrastuksiin, kulttuuriin ja opiskeluun. Palvelut ovat helposti saatavilla, välineiden käyttö on mutkatonta, tiedon hankinta on vaivatonta sekä pystyy osallistumaan itseään koskeviin päätöksentekotilanteisiin. Esteettömyydessä tulee ilmi tasa-arvo sekä se on osa kestävästä kehityksestä. Yleisimmin esteettömyys mielletään liikkumiseen ja sen tuomiin haasteisiin, vaikka se käsittää myös muita aisteja sekä viestintään liittyviä asioita, kuten näkö, kuulo ja sähköinen viestintä. Turvallisuus ja apuvälineiden laatu ovat yksiä tärkeimpiä seikkoja esteettömyydessä. Siinä huomioidaan jokainen sellaisenaan, kuin on. Erilaisuus nähdään rikkautena. (Esteettömyystiedon keskus 2017a.)

Esteetön ympäristö helpottaa jokaisen arkielämää ennen kaikkea sitä tarvitsevien. Tällainen ympäristö tarjoaa apua liikkumiseen sekä erilaisten tilojen käyttöön. Ympäristön esteettömyys tarjoaa toimivia kokonaisuuksia, on turvallinen ja helppokäyttöinen. Rakennukset ja niiden tilat ovat helppokulkuisia. (Esteettömyystiedon keskus 2017b.)

Luontoliikunnan suunnitteluvaiheessa otetaan huomioon muun muassa, kuinka liikuntakohde soveltuu lapsiperheille, ikäihmisille sekä liikuntarajoitteisille ulkoilun harrastajille. Suunnittelussa huomioidaan tuote tai palvelu kokonaisuutena ja sen helppo saavutettavuus. Rakentaessa esteettömyyden kannalta otetaan huomioon liikuntarajoittamaton polku kohteeseen, riittävä tiedonsaanti, opasteet sekä omatoimisuus. (Esteettömyystiedon keskus 2017.)

Esteettömyys matkailussa on globaalinen ilmiö. Matkailu on kaikille suunnattua, vapaa- ja työajan toimintaa. Esteettömyys käsittää monia ihmisryhmiä. Kestävässä kehityksessä matkailun tuotteet ja palvelut muotoillaan siten, että ne voidaan tarjota myös erityisryhmille. Esteettömyys tulee huomioida niin liikuntara-

joitteisuuden, kuin myös psyykkisen ja kulttuurisen esteettömyyden näkökulmasta. (Lapin korkeakoulukonserni 2017.)

Esteettömässä matkailussa on kyse yksilöllisyydestä, joka on nykypäivän merkittävimpiä matkailutrendejä. Matkanjärjestäjien tulee tuntee tuotteiden ja palveluiden tarjonta esteettömyyden kannalta. Ongelmia kuitenkin ilmenee siinä määrin, että matkakohteita joissa otetaan esteettömyys huomioon, ei mainosteta tarpeeksi. Suomen matkatoimistoista ja matkanjärjestäjistä Matka-Agentit on ainoa, joka on erikoistunut esteettömien matkojen järjestämiseen. (Kalmari 2017.)

Eurooppalainen esteettömän matkailun verkosto ENAT (European Network for Accessible Tourism) kehittää esteetöntä matkailua kansainvälisellä tasolla. (Lapin korkeakoulukonserni LUC matkailu 2017). ENAT -verkostoon voi liittyä yritykset, jotka tuottavat esteettämiä matkailupalveluita. Jäseniä on yli 30:sta eri maasta. Verkostoon liittyneet jäsenet ovat mukana kehityksessä ja täten muovaavat ja kehittävät esteetöntä matkailua sekä Euroopassa kuin myös ympäri maailmaa. (ENAT 2017.)

## **4 Tietopaketti**

### **4.1 Yritysten selvitys**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Pohjois-Karjalan alueella toimivat matkailualan yritykset, jotka tuottavat terveys- ja hyvinvointipalveluita. Selvityksen avulla kävimme läpi palvelutarjonnan, jonka pohjalta koostimme produktin (liite 1). Produkti sisältää listauksen yritysten yhteystiedoista sekä palveluista.

Opinnäytetyötä aloittaessamme kävimme läpi aiheeseen liittyvää teoriaa. Teoriaan sisällytimme tietoa terveys- ja hyvinvointimatkailusta, matkailutrendeistä ja erilaisista terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä osa-alueista. Hankkimamme tiedon pohjalta aloimme selvittää Pohjois-Karjalan alueella sijaitsevia matkailuyrityksiä ja tämän jälkeen tutustuimme niiden palvelutarjontaan.

Selvitystyössä kävimme läpi Pohjois-Karjalan alueittain (Ilomantsi, Joensuu, Juuka, Kitee, Kontiolahti, Koli, Lieksa, Liperi, Nurmes, Outokumpu, Polvijärvi, Rääkkylä, Tohmajärvi sekä Valtimo) ja löysimme 63 hyvinvoinnin ja terveyden tuotteita sekä palveluja tarjoavaa yritystä. Yrityksistä kuusi oli terveystuotteita tarjoavia ja loput 57 hyvinvointipalveluja tuottavia. Apuna käytimme Pohjois-Karjalan yritysrekisteriä sekä Visit Karelia -sivustoja. Yritysrekisteristä etsimme kaikki matkailualan yritykset ja selvitimme niiden tarjontaa.

Valitsemisperusteina yrityksille oli hyvinvointituotteiden kokonaisvaltainen hyvinvoinnin tuottaminen, esimerkiksi saunaelämykset, luonto sekä eläimet. Terveystuotteet rajoittuivat eri lääkärikeskusten tarjoamiin terveystuotteisiin kuten estetiikkaan ja kirurgiaan. Valikoimme myös muutamia kauneushoitola yrityksiä niiden monipuolisen hyvinvointituote valikoiman perusteella. Heidän palveluihin lukeutuu erilaisia rentouttavia kasvo-, jalka-, käsi- ja vartalohoitoja sekä hierontaa. Kokosimme kaikki valitsemamme 63 yritystä listaan (liite 1) ja ne on merkitty alueittain aakkosjärjestykseen.

## **4.2 Tuote- ja palvelutarjonta**

Selvitystyön tuloksena voidaan todeta, että pohjoiskarjalaisten yritysten palvelutarjonta on niukka. Suurin osa yrityksistä tarjoaa keskenään samoja tai samankaltaisia palveluja. Monilla matkailuyrityksillä valikoimaan kuuluvat luontopolut, vesillä liikkuminen, lumikenkäily sekä saunominen. Palveluvalikoima on ymmärrettävää, sillä luonto on pääosassa Pohjois-Karjalan matkailua. Luonnon tärkeys näkyy vahvasti markkinoinnissa.

Selvityksen ohella vastaan tuli muutamia teematuotteita. Pohjois-Karjala tarjoaa hiljaisuusmatkailua, jonka tarkoituksena on antaa vastapainoa lisääntyneelle arkielämän melulle ja kiireelle. Hiljaisuusmatkailu sallii hidastempoisen oleskelun, rentoutumisen ja hiljentymisen. Rauhoittumisen keskellä voi oppia olemaan läsnä ja kuuntelemaan itseään sekä omia tunteita ja tarpeita. Tämä matkailun

muoto on perusta terveydelle, hyvinvoinnille sekä elinvoimaiselle elämälle. (Visit Karelia 2017a.)

Joensuun kasvitieteellinen puutarha Botania tarjoaa tuotetta nimeltä Riippumatopäiväunet tropiikissa. Tuote tarjoaa mahdollisuuden nauttia tropiikin lämmöstä ja esimerkiksi hyvästä kirjasta riippumatossa loikoillen keskellä viidakkoa. (Botania kasvitieteellinen puutarha 2017.) Karelia Expert myy tuotetta Riippumaton matkailija. Tuote pohjautuu metsäkylpyyn, jossa tarkoituksena on viettää yö luonnossa. Tuotekuvaus kehottaa olemaan osa luontoa kokemalla tuuli ja kastepisarat iholla. (Visit Karelia 2017b.)

Lieksalainen Erä-Eero tarjoaa villieläinten tarkkailuun liittyvän elämyspaketin. Siihen kuuluu turvallinen ja hyvin varusteltu kelohirsimökki, jossa voi viettää yön. Myös esteettömyys on huomioitu. Reissun aikana voi nähdä karhuja, susia, ilveksiä, petolintuja sekä muita Suomen luonnon villieläimiä. (Erä-Eero 2017.)

Terveyspalveluja tarjoavista yrityksistä lääkärikeskus Dextra Ite, Terveystalo sekä Mehiläinen tarjoavat plastiikkakirurgisia hoitotoimenpiteitä perusterveyspalveluiden lisäksi (Dextra Ite 2017; Terveystalo 2017; Mehiläinen 2017). PK-terveys tekee hyvinvointianalyysjä, minkä avulla määritetään tulokset kehon fysiologisista muutoksista. Tulokset sisältävät myös tiedon eri stressitekijöistä, palautumisen riittävyyden, unen laadun sekä liikunnan vaikutukset. (PK-terveys 2017.) Vetrea terveys Oy on terveys-, kuntoutus-, laitoshoido- ja tutkimuspalveluihin keskittynyt palveluntuottaja. Vetrean palvelut on suunnattu kaikille ja ne edistävät terveyttä ja hyvinvointia. (Vetrea terveys Oy 2017.)

## **5 Lopuksi**

### **5.1 Luotettavuus ja eettisyys**

Kirjoittaessa opinnäytetyötä on hyvä tarkastella lähteitä kriittisesti. On otettava huomioon muun muassa lähteiden alkuperä sekä sivustojen luotettavuus. Opinnäytetyössä on käytetty paljon verkkolähteitä, joiden kanssa pitää olla tarkkana. Nettilähteillä kuitenkin pystymme takaamaan lähteiden ajankohtaisuuden. Lähteinä on myös käytetty aikaisempia opinnäytetöitä, tutkimuksia sekä strategioita. Näistä täytyy tarkistaa, onko saatavilla alkuperäisiä lähteitä. Kriittisyys ja medialukutaito ovat hyviä huomioon otettavia seikkoja lähteitä tarkasteltaessa.

Etiikka käsittää arvot jotka ovat hyviä elämälle. Se vaikuttaa ihmisten päätöksentekomenetelmiin. Eettisyydellä pyritään tekemään moraalisesti oikeita valintoja (BBC 2017.) Hyvä tieteellinen tutkimus edellyttää eettisesti hyväksyttäviä, luotettavia sekä uskottavia tuloksia. Lainsäädäntö määrittelee rajat hyvää tieteellistä käytäntöä koskeviin ohjeisiin. Olennaisina lähtökohtina hyvälle tieteelliselle käytännölle ovat rehellisyys, lähteiden alkuperä sekä verkkolähteiden päivitys. Etiikan osalta huomioidaan myös tekijänoikeudet. Käytännön ja ohjeiden noudattamisesta vastuussa on itse tutkija sekä tutkimusryhmän jäsenet. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2017.)

Tutkimuksen suorittamisessa ja tuloksissa ilmenevää piittaamattomuutta, holtittomuutta sekä vilppiä kutsutaan hyvän tieteellisen käytännön loukkaamiseksi. Muun muassa plagiointi on tutkimusvilppiä. (Helsingin yliopisto 2017.)

Opinnäytetyömme teoreettisen osuuden luotettavuus perustuu käyttämämme lähteiden luotettavuuteen. Eettisestä näkökulmasta opinnäytetyön tieto on varmaa, koska se on tehty faktatietoon pohjautuen. Opinnäytetyössä on käytetty lähteitä monipuolisesti esimerkiksi erilaisia tutkimuksia hyödyntäen.

## **5.2 Tekijänoikeudet**

Tekijänoikeuksia säädellään lailla ja kansainvälisillä sopimuksilla. Luovan alan työntekijöillä on tekijänoikeudet omiin teoksiinsa. Tekijänoikeus tulee voimaan teoksen valmistuessa ja lakkaa olemasta, kun tekijän kuolin vuodesta on kulu-  
nut 70 vuotta. Jos teosta halutaan käyttää, täytyy siihen saada lupa tekijältä.



Teoksen luvatta käyttämisestä pitää maksaa tekijälle hyvitys ja mahdollinen vahingonkorvaus. Laki sallii, että laillisesti saadusta teoksesta voi tehdä omaan yksityiseen käyttöön tarkoitetun kopion. (Suomi.fi 2015.)

Opinnäytetyössämme ei käytetä lähteiden tekstiä omana, vaan aineisto tuodaan esille omin sanoin. Lähteet merkitään ylös tekstikappaleiden loppuun sekä lähdeluetteloon. Opinnäytetöissä käytetystä materiaalista pyrittiin löytämään ja saamaan aina alkuperäinen lähde. Opinnäytetyömme selvitystulos on tarkoitettu opetuskäyttöön ja sitä voi hyödyntää kaikki sitä tarvitsevat.

### **5.3 Pohdinta**

Terveys- ja hyvinvointimatkailu on kasvava, trendikäs sekä suosiotaan nostattava matkailumuoto. Ihmiset haluavat pitää huolta terveydestään sekä fyysisestä, psyykkisestä että sosiaalisesta jaksamisestaan.

Pohjois-Karjalan maakunta tuottaa ja tarjoaa matkailua, mutta terveys- ja hyvinvointituotteet sekä -palvelut ovat vielä varsin vähäisiä. Selvityksen perusteella voidaan todeta, että monet pohjoiskarjalaiset yritykset käyttävät keskenään samankaltaisia tuotteita sekä palveluita. Monikaan yrityksistä ei ollut keksinyt niin sanotusti omaa juttuaan. Mielestämme hyvinvointipalveluita voisi kehittää tarjoamaan erikoisempia palveluita. Kehityksen lopputuloksena voisi olla uniikimpi palvelutarjonta. Tulevaisuudessa luontoa voisi hyödyntää vielä paremmin, kuten kehittämällä uusia hyvinvointituotepaketteja. Matkailuyritykset voisivat käyttää palvelumuotoilua edistääkseen toimintaansa.

Pohjois-Karjalan hyvinvointimatkailu tarjoaa suhteellisen paljon tuotteita, mutta kehittämisen kannalta ne voisivat olla ainutlaatuisempia. Yritykset voisivat myös panostaa enemmän markkinointiin. Markkinoinnin yhtenä tärkeänä osana nykypäivänä on Internet ja muut sosiaalisen median kanavat. Selvityksen ohella huomasimme monien yritysten web-sivujen puutteellisuuden. Sivut kaipaisivat sekä visuaalisen ilmeen että sisällön päivitystä. Monet yritykset hyödyntävät luontoa ja sen tarjoamia puitteita, mikä onkin lähtökohtainen asia hyvinvointimatkailulle.

Terveysmatkailua tuottavia yrityksiä alueella ei juurikaan ole. Yksityiset lääkärikeskukset tarjoavat erinäisiä terveyspalveluja, joita emme kuitenkaan koe terveysmatkailuksi. Tähän verrattavissa on terveysmatka esimerkiksi Thaimaahan, jossa saat apua vaivaan, mutta pystyt myös kokemaan rentoutumisen ja saavuttamaan kokonaisvaltaisen hyvänolon. Kansainvälisistä terveys- ja hyvinvointimatkailijoista venäläiset ovat potentiaalisimpia asiakkaita Suomelle. Pohjois-Karjala sijaitsee varsin lähellä Suomen ja Venäjän rajaa, mutta miksi täällä ei ole panostettu enempää terveysmatkailuun?

Muualla Suomessa terveysmatkailuun on panostettu Pohjois-Karjalaa enemmän. Kuopion yliopistollinen sairaala alkoi investoida terveysmatkailun kansainväliseen markkinointiin kesällä 2015, jonka seurauksena terveysmatkailu Suomeen nosti suosiotaan erityisesti Venäjällä. (Savon Sanomat 2017.) FinnHealth tuottaa yhdessä Kuopion yliopistollisen sairaalan kanssa terveysmatkapaketteja, jotka on suunnattu kansainvälisille markkinoille. Paketti sisältää toimenpiteen ja majoituksen. (FinnHealth 2017.) Tampereen sydänsairaalan lähellä sijaitsee potilashotelli Norlandia Tampere. Hotelli tarjoaa majoituksen itse potilaalle sekä mahdollisesti mukaan tulleille läheisille. Jos potilaan tila ei edellytä yöpymistä sairaalassa on potilashotelli turvallinen vaihtoehto. Hotelli on myös helppo kohde kansainvälisille terveysmatkailijoille. (Sydänsairaala 2017.)

Pohjois-Karjalalla olisi resursseja laajempaan palvelutarjontaan niin terveyden kuin hyvinvoinninkin kannalta. Luontopalvelut ovat osa hyvinvointia. Puhdas luonto on lähellä ja täällä on osaava ammattikunta, mitkä yhdessä edistävät asiakkaan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Ympäristö on vahva osatekijä, joka vaikuttaa potilaiden parantumiseen.

Opinnäytetyön prosessin aikana kävimme läpi paljon aiheeseen liittyvää terminologiaa. Osa termeistä oli hankala ymmärtää ja niiden sisäistämiseen meni enemmän aikaa. Esimerkiksi sanojen wellness ja wellbeing ero tuotti ongelmia. Ne sisältävät samoja piirteitä mutta tarkoittavat kahta eri asiaa. Lisäksi termien määritelmä on erilainen ulkomailla kuin Suomessa.

Aiheena terveys- ja hyvinvointimatkailu Pohjois-Karjalassa oli mielenkiintoinen. Meillä ei ollut aikaisempaa tietoa, ja mielestämme aihe oli toimiva. Jatkokehitysmahdollisuuksina opinnäytetyöllemme voisivat olla yhteistyöt Karelia-ammattikorkeakoulun terveys- ja matkailualan ja paikallisten matkailuyritysten välille esimerkiksi erilaisten hankkeiden muodossa. Lisätutkimusaiheita uusille opinnäytetöille voisi olla yritysten tuote- ja palvelutarjonnan kehittämisideat sekä tutkimukset trendien vaikutuksista terveys- ja hyvinvointimatkailuun.

Onko eettisesti oikein rahastaa terveys- ja hyvinvointipalveluilla? Uskomme, että terveys- ja hyvinvointimatkailu trendinä tulee olemaan pysyvä. Yhä useammat ihmiset haluavat pitää huolta omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan niin arkena kuin lomalla. Ulkomailla terveys- ja hyvinvointimatkailu on edistyneempää ja palvelutarjonta monipuolisempaa. Kansainväliset tuotteet sisältävät luksusta. Suomessa kyseinen matkailu on vielä melko orastavaa. Terveys- ja hyvinvointimatkailu on maailmanlaajuisesti helposti kehitettävää, ja Suomenkin tulisi löytää houkutteleva ja ainutlaatuinen tuote, jota ei ole muualla tarjota.

## Lähteet

- BBC. 2017. Ethics guide. BBC.  
[http://www.bbc.co.uk/ethics/introduction/intro\\_1.shtml](http://www.bbc.co.uk/ethics/introduction/intro_1.shtml). 29.3.2017.
- Botania kasvitieteellinen puutarha. 2017. Riippumattopäiväunet tropiikissa. Facebook. 16.4.2017.  
<https://www.facebook.com/botaniajoensuu/photos/a.534051663300976.1073741830.516789168360559/1374480349258099/?type=3&theater>. 5.5.2017.
- Detur Finland. 2015. Terveysturismi. <http://www.detur.fi/hyvinvointimatkat>. 25.4.2017.
- Dextra Ite. 2017. Iho, estetiikka ja plastiikkakirurgia.  
<https://www.dextra.fi/fi/Palvelut/Iho-ja-estetiikka>. 5.5.2017.
- ENAT. 2017. Welcome. <http://www.accessibletourism.org>. 28.4.2017.
- Erä-Eero. 2017. Petokuvaus. [http://www.eraero.com/?page\\_id=18](http://www.eraero.com/?page_id=18). 5.5.2017.
- Esteettömyystiedon keskus. 2017a. Esteettömyys.  
<http://www.esteeton.fi/portal/fi/esteettomyys/>. 28.4.2017.
- Esteettömyystiedon keskus. 2017b. Luontoliikunta.  
<http://www.esteeton.fi/portal/fi/liikkuminen/luontoliikunta/>. 28.4.2017.
- FinlandCare. 2015. FinlandCare -ohjelma kansainvälistymisesi tukena.  
<http://www.finlandcare.fi/finlandcare-ohjelma>. 27.4.2017.
- FinlandCare. 2017. FinnHealth/Kuopion yliopistollinen sairaala (KYS).  
<http://www.finlandcare.fi/-/finnhealth-kuopion-yliopistollinen-sairaala-kys->. 27.4.2017.
- FinnHealth. 2017. Health+Care the Unique FinnHealth Service.  
<https://www.finnhealth.fi>. 9.5.2017.
- Green Care Finland. 2016. Mitä on Green Care? Green Care Finland.  
<http://www.gcfinland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko;jsessionid=9D567027A0BC7EF0EA20D73EF6F758A6.18>. 15.12.2016.
- Helsingin yliopisto. 2017. Tutkimusetiikka.  
<https://www.helsinki.fi/fi/tutkimus/tutkimusymparisto/tutkimusetiikka>. 28.4.2017.
- Hemmi, J. 2005. Matkailu, ympäristö, luonto. Osa 1. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Honkavuori, N. 2015. Tulevaisuuden trendit. Nancy matkailee. 27.10.2015.  
<http://q15mtnancyanastasia.blogspot.fi/2015/10/tulevaisuuden-trendit.html>. 3.5.2017.
- Horwath HTL. 2015. Tourism Megatrends.  
<http://www.horwathhtl.com/files/2015/12/Tourism-Mega-Trends1.pdf>. 28.4.2017.
- Huttunen, J. 2015. Mitä terveys on? Kustannus Oy Duodecim.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00903](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903). 12.12.2016.
- Kalmari, S. 2016. Mitä on esteetön matkailu? Palmuasema pyörätuoli sydän matka. 6.8.2016. <http://www.palmuasema.fi/esteeton-matkailu/>. 28.4.2017.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2017a. Karelia-ammattikorkeakoulu on osaava maailma. Karelia ammattikorkeakoulu.  
<http://www.karelia.fi/fi/karelia/tutustu-meihin>. 6.3.2017.

- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2017b. Toimitilat. Karelia ammattikorkeakoulu. <http://www.karelia.fi/fi/karelia/toimitilat>. 6.3.2017.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2017c. Sairaanhoidaja. <http://www.karelia.fi/fi/koulutus/amk-tutkinnot/sairaanhoidaja>. 16.8.2017.
- Karjalainen. 2016. Saksalaiskaksikko testaa Pohjois-Karjalan hyvinvointimatkailun helmiä. <http://www.karjalainen.fi/uutiset/uutis-alueet/maakunta/item/110039-saksalaiskaksikko-testaa-pohjois-karjalan-hyvinvointimatkailun-helmia>. 24.4.2017.
- KELA. 2016. Rajat ylittävän terveydenhuollon yhteyspiste. <http://www.kela.fi/yhteyspiste>. 25.4.2017.
- Kostiainen, A., Ahtola, J., Koivunen, L., Korpela, K. & Syrjämaa, T. 2004. Matkailijan ihmeellinen maailma. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Lapin korkeakoulukonserni. 2017. Esteettömyys. <http://matkailu.luc.fi/Hankkeet/Tutkimuksen-tietopankki/Tutkimusteemat/Esteettomyys>. 28.4.2017.
- Lehtonen, L. 2013. Terveysturismi – uhka vai mahdollisuus? Suomalainen lääkäriseura Duodecim. [http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/kokoelmat;jsessionid=1AC37ACF9AB9B4F894D726C3E33F1FBB?p\\_p\\_id=Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet&p\\_p\\_lifecycle=0&\\_Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_p\\_frompage=uusinnu-mero&\\_Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_viewType=viewArticle&\\_Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_tunnus=duo10879](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/kokoelmat;jsessionid=1AC37ACF9AB9B4F894D726C3E33F1FBB?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=uusinnu-mero&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo10879). 16.12.2016.
- Matkailun edistämiskeskus. 2005. Hyvinvointi- ja wellness-matkailun peruskartoitus. Matkailun edistämiskeskus. [http://87.108.50.97/relis/REL\\_LIB.NSF/0/DA533EADA2F7F674C2256FD900399235/\\$FILE/A144%20Hyvinvointimatkailu\\_peruskartoitus.pdf](http://87.108.50.97/relis/REL_LIB.NSF/0/DA533EADA2F7F674C2256FD900399235/$FILE/A144%20Hyvinvointimatkailu_peruskartoitus.pdf). 13.12.2016.
- Matkailu.org. 2013. Hyvinvointimatkailussa odotettavissa kasvua – etenkin Aasian markkinoilla. <http://www.mikrovillus.fi/tutkimukset/tietoateemoittain/hyvinvointimatkailu/hyvinvointimatkailun-arteikkelit/453-hyvinvointimatkailussa-odotettavissa-kasvua-etenkin-aasian-markkinoilla>. 3.5.2017.
- Mattila, A. S. 2009. Hyvinvoinnin teoriat. Duodecim Terveyskirjasto. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ont00039&p\\_hakusana=hyvinvointi](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ont00039&p_hakusana=hyvinvointi). 9.12.2016.
- Mara. 2017. Matkailu on kasvuala. <http://www.mara.fi/matkailu-on-kasvuala/>. 28.4.2017.
- Mehiläinen. 2017. Plastiikkakirurgia. <https://www.mehilainen.fi/plastiikkakirurgia>. 5.5.2017.
- Metla. 2011. Luonnosta terveyttä. <http://www.metla.fi/tiedotteet/2011/2011-05-26-luonnosta-terveytta.htm>. 16.8.2017.
- PK-terveys. 2017. Muut palvelut. <https://pkterveys.fi/fi/palvelumme/muut-palvelut>. 5.5.2017.
- Pohjois-Karjalan maakuntaliitto. 2014. Pohjois-Karjalan matkailun teema- ja toimenpideohjelma 2014–2020. <http://pohjois-karjala.fi/documents/557926/992667/172+Pohjois-Karjalan+matkailun+teema->

- +ja+toimenpideohjelma+2014–2020/3bbc6e2a-7787-480c-813d-8fd4fe1a1f04. 24.4.2017.
- Pohjois-Karjalan yritysrekisteri. 2017. Matkailu.  
<http://yritysrekisteri.josek.fi/PublicSearchResults.aspx>. 3.5.2017.
- Puhakka, R. 2011. Matkailun kysynnän trendit vuoteen 2030 mennessä. Lahden ammattikorkeakoulu. Matkailun ala. Opinnäytetyö.  
[http://www.kulmat.fi/images/tiedostot/Artikkelit/tuleva\\_trendit\\_2030.pdf](http://www.kulmat.fi/images/tiedostot/Artikkelit/tuleva_trendit_2030.pdf). 28.4.2017.
- Pulkkinen, J. 2015. Tuotesuosituksia Green Care –palveluiden tuottajille. Kareliala ammattikorkeakoulu. Matkailun koulutusohjelma. Opinnäytetyö.  
[http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/102893/Pulkkinen\\_Joni.pdf?sequence=1](http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/102893/Pulkkinen_Joni.pdf?sequence=1). 29.3.2017.
- Renfors, L. & Hentinen, L. 2008. Suomalaisen hyvinvointimatkailun kehittämissuunnitelma kansainvälisille markkinoille 2009–2013. Matkailun edistämiskeskus.  
[http://87.108.50.97/w5/mekfi/index.nsf/6dbe7db571cccf1cc225678b004e73ed/59bf54adc70f94a6c225751d002f5562/\\$FILE/Hyvinvointimatkailun%20kehitt%C3%A4misstrategia\\_final.pdf](http://87.108.50.97/w5/mekfi/index.nsf/6dbe7db571cccf1cc225678b004e73ed/59bf54adc70f94a6c225751d002f5562/$FILE/Hyvinvointimatkailun%20kehitt%C3%A4misstrategia_final.pdf). 13.12.2016.
- Rubin, A. 2017. Trendianalyysi tulevaisuudentutkimuksen menetelmänä.  
<https://tulevaisuus.fi/menetelmat/toimintaympariston-muutosten-tarkastelu/trendianalyysi-tulevaisuudentutkimuksen-menetelmana/>. 29.5.2017.
- Savon Sanomat. 2017. terveysmatka KYSiin vetänyt noin 60 ulkomaalaista –venäläisiä valtaosa.  
<http://www.savonsanomat.fi/kotimaa/Terveysmatka-KYSiin-vetänyt-noin-60-ulkomaalaista-venäläisiä-valtaosa/965824>. 9.5.2017.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. Suomen terveydenhuollon laatu on OECD-maiden parhaimpia. [http://stm.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/suomen-terveydenhuollon-laatu-on-oecd-maiden-parhaimpia](http://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/suomen-terveydenhuollon-laatu-on-oecd-maiden-parhaimpia). 10.5.2017.
- Studentum.fi. 2017. Sosiaali- ja terveysala. Studentum.fi.  
<https://www.studentum.fi/koulutushaku/sosiaaliala-ja-terveysala#moreAboutSearch>. 6.3.2017.
- Suomi.fi. 2015. Tekijänoikeudet.  
[https://www.suomi.fi/suomifi/suomi/palvelut\\_aiheittain/laki\\_ja\\_oikeusturva/oikeusturva/tekijanoikeudet/index.html](https://www.suomi.fi/suomifi/suomi/palvelut_aiheittain/laki_ja_oikeusturva/oikeusturva/tekijanoikeudet/index.html). 28.4.2017.
- Suontausta, H. & Tyni, M. 2005. Wellness-matkailu -hyvinvointi matkailun tuotekehityksessä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Suvikumpu, L. 2014. Suomalaiset kylpylät. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Sydänsairaala. 2017. Potilashotelli palvelee Sydänsairaalan asiakkaita.  
[http://www.sydansairaala.fi/sivu.tmp?sisu\\_id=340;d=340](http://www.sydansairaala.fi/sivu.tmp?sisu_id=340;d=340). 9.5.2017.
- Tekes. 2014. Aasian ja Tyynenmeren alueen terveys- ja hyvinvointipalveluissa nopea kehitys.  
[https://www.tekes.fi/globalassets/julkaisut/future\\_watch\\_health\\_in\\_asia\\_report\\_03112014.pdf](https://www.tekes.fi/globalassets/julkaisut/future_watch_health_in_asia_report_03112014.pdf). 25.4.2017.
- TEM. 2011. Hoito- ja hoivapalvelujen kansainvälistyminen ja vienti.  
<https://tem.fi/documents/1410877/3346190/Hoito-+ja+hoivapalvelujen+kansainvalistyminen+ja+vienti+23032011.pdf>. 16.5.2017.

- TEM. 2015. Hoito- ja hoivapalvelualan tila ja tulevaisuudennäkymät.  
[http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75084/TEMrap\\_3\\_2015\\_web\\_15012015.pdf?sequence=1](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75084/TEMrap_3_2015_web_15012015.pdf?sequence=1). 10.5.2017.
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Hyvinvointi. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>. 12.12.2016.
- Terveystalo. 2017. Kirurgia. <https://www.terveystalo.com/fi/Palvelut/Kirurgia/>. 5.5.2017.
- Tilasto- ja ennakointitietoa Etelä-Savosta. 2012. Matkailun trendejä.  
<http://www.esavoennakoi.fi/hyvinvointimatkatilasto>. 3.5.2017.
- Travelcon – matkailualan ympäristökonsultointi. 2017. Kestävä kehitys matkailussa. <http://www.travelcon.fi/ymparistotietous.php?osa=kehitys>. 25.4.2017.
- TUI. 2017. Matkailun trendit – TOP 10. <http://www.tui.fi/inspiration/matkailuntrendit/>. 28.4.2017.
- Tuohino, A. 2012. Löytöretki hyvinvointimatkailuun – Hyvinvointimatkailun nykytilakartoitus ja toimenpide-ehdotukset. Itä-Suomen yliopisto, matkailualan opetus- ja tutkimuslaitos.  
[http://www2.uef.fi/documents/1800604/1812348/L%C3%96YT%C3%96RETKI\\_HYVINVOINTIMATKAILUUN\\_Lopullinen3.pdf/a677d164-ac7d-427a-8990-565c176077e1](http://www2.uef.fi/documents/1800604/1812348/L%C3%96YT%C3%96RETKI_HYVINVOINTIMATKAILUUN_Lopullinen3.pdf/a677d164-ac7d-427a-8990-565c176077e1). 13.12.2016.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2017. Hyvä tieteellinen käytäntö.  
<http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanta>. 28.4.2017.
- Tyky -päivä.net. 2017. Tyky -päivä. <http://www.tykypaiva.net>. 27.4.2017.
- Työterveyslaitos. 2017. Työhyvinvointi.  
<https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/>. 27.4.2017.
- Urho, E. 2015. Suomalaisten kiinnostus lääketieteellistä matkailua kohtaan. Haaga-Helian ammattikorkeakoulu. Matkailun koulutusohjelma. Opinnäytetyö.  
<http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/96583/urho.elisa.pdf?sequence=1>. 25.4.2017.
- Vetrea terveys Oy. 2017. Vetrea. <http://www.vetrea.fi>. 5.5.2017.
- Virtuaali ammattikorkeakoulu. 2017. Monimuotoinen / toiminnallinen opinnäytetyö.  
<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>. 24.4.2017.
- VisitKarelia.fi. 2017a. Hiljaisuusmatkailupalveluja.  
<http://www.visitkarelia.fi/fi/Matkailu/Sinun-lomasi/Hiljaisuusmatkailu>. 24.4.2017.
- VisitKarelia.fi. 2017b. Riippumaton matkailija.  
<http://www.visitkarelia.fi/fi/Matkailu/hakutulos?product=3b32fafc-0e46-4f03-8a38-5ceeebd32e59&list=true&adults=undefined>. 5.5.2017.
- VisitFinland.com. 2017 a. Tour de Finland. <http://www.visitfinland.com/tour-de-relax/>. 24.4.2017.
- VisitFinland.com. 2017 b. What are the Finns like.  
<http://www.visitfinland.com/article/what-are-the-finns-like/>. 24.4.2017.
- VisitFinland. 2014. Hyvinvointimatkailustrategia kansainvälisille markkinoille 2014-2018. Visit Finland.

[http://www.visitfinland.fi/wpcontent/uploads/2015/01/HYVINVOINTIMATKAILUSTRATEGIA-2014-2018\\_final1.pdf?dl](http://www.visitfinland.fi/wpcontent/uploads/2015/01/HYVINVOINTIMATKAILUSTRATEGIA-2014-2018_final1.pdf?dl). 14.12.2016.

VisitFinland. 2017. Matkailu on kasvava toimiala. <http://www.visitfinland.fi/tama-on-visit-finland/matkailu-on-kasvava-toimiala/>.25.4.2017.



## Produkti

### Terveys- ja hyvinvointipalveluita tuottavat yritykset

#### Ilomantsi

- **Anssilan maatila**
  - o Anssilantie 7, 82900 Ilomantsi
  - o Leena Mononen 040 543 1526 / Eeva Mononen 050 434 8082
  - o Anssila.ilomantsi@gmail.com
  - o www.anssila.fi
  - o Majoitus, kokoustilat, ruokapalvelut, maatilan eläimet
- **Erämatkailukeskus Käenkoski Oy**
  - o Naarvantie 194 B, 81460 Käenkoski
  - o Tuula Surakka 040 739 6384 / Jouko Surakka 050 361 6346
  - o kaenkosken.era@kaenkoski.info
  - o www.kaenkoski.info
  - o Majoitus, kokoustilat, ruokapalvelut, luontoaktiviteetit
- **Hoito- ja hyvinvointipalvelu Solarus**
  - o Ylätie 44 B 4, 82900 Ilomantsi / Kauppakatu 25 C, 4. krs. huone 404, 80100 Joensuu
  - o 040 913 4272
  - o kyllikki.kakkonen@gmail.com
  - o www.solarus.fi
  - o aromaterapia, energiahoito, kalevalainen jäsenkorjaus, kristallikulhohoito, shiatsu, syvärentoutushoidot, Reiki-kurssi
- **Möhkön manta**
  - o Möhköntie 210, 82980 Möhkö
  - o 040 861 6373
  - o mohkonmanta@luukku.com
  - o www.mohkonmanta.net
  - o kalastusretket, virkistyspäivät, majoitus, ruokapalvelut, tuetut lomat

- **Möhkön rajakartano**
  - o Mustakorventie 11, 82980 Möhkö
  - o 0500 649 150
  - o elvi.lemmetyinen@rajakartano.com
  - o www.rajakartano.com
  - o Majoitus, sauna, ruokapalvelut, kokoustilat, luonto, hemmottelu ja hyvä olo, möhkön sotamuistot, hiljaisuuden retriitit, ruukkimuseo
- **Parppeinvaaran Runokylä**
  - o Parpeintie 4 C, 82900 Ilomantsi
  - o 050 375 8787
  - o parppeinvaara@ilomantsi.fi
  - o www.parppeinvaara.fi
  - o kantelemusiikki, käsityöt, perinneruuat, sotahistoriaa, luonto eläimien
- **Petkeljärven retkeilykeskus**
  - o Petkeljärventie 61, 82900 Ilomantsi
  - o <http://www.mohko.net/mohkon%20toimijat%20petkeljarvi.htm>
  - o Juhlat, kokoukset, pitopalvelu, majoitus, sauna, luontoaktiviteetit
- **Uimahalli**
  - o Henrikintie 4, 82900 Ilomantsi
  - o 040 104 3127
  - o www.ilomantsi.fi/ilomantsi-uimahalli
  - o 25 m:n uimarata, lämminvesiterapia-allas, poreallas, lastenallas, kahluuallas

## **Joensuu**

- **Arctic trainers**
  - o Vallilankatu 5 A 4, 80220 Joensuu
  - o 040 751 3042
  - o info@arctictrainers.fi
  - o www.arctictrainers.fi
  - o personal training, SUP-lautailu

- **Botania**
  - Heinäpurontie 70, 80110 Joensuu
  - 050 562 9482
  - toimisto@botania.fi
  - www.botania.fi
  - opastukset, riippumatto päiväunet
- **Chippewa range**
  - Kiihtelystie 215, 82140 Kiihtelysvaara
  - 0400 271 925
  - asiakaspalvelu@chippewarange.net
  - www.chippewarange.net
  - ratsastus, mökkimajoitus, western-ohjelmaa, inkkarikanootti melontaa, patinkointi, lumikenkäily, ruokapalvelut, navajoterapiaa
- **Dextra Ite Pihlajalinna**
  - Lääkärikeskus Ite, työterveys
    - Torikatu 33, 80100 Joensuu
    - 013 253 6200
    - yleis- ja työterveyslääkäripalvelut
  - Lääkärikeskus Ite
    - Torikatu 25 A, 80100 Joensuu
    - 013 253 6200
    - yleis- ja erikoislääkäripalvelut, laboratoriopalvelut, kirurgiset toimenpiteet
  - www.dextra.fi
- **EcoBeauty**
  - Koskikatu 7, 80100 Joensuu
  - 0400 433643
  - verkkokauppa@ecobeauty.fi
  - www.ecobeauty.fi
  - intialainen päähieronta, kuumakivihieronta, erilaiset vartalohoidot

- **Enjoy Life**
  - o 010 315 2160
  - o info@enjoylife.fi
  - o www.enjoylife.fi
  - o melonta- ja vesistömatkailupalvelut, lumikenkäily, linturetket
- **Hyvänolon Keskus**
  - o Kauppatu 8, 80100 Joensuu
  - o 050 559 6677
  - o hyvänolonkeskusjns@gmail.com
  - o www.hyvanolonkeskusjns.com
  - o erilaiset hieronnat, tilausauna
- **Kauneushoitola Beauty Box**
  - o Länsikatu 15, 80110 Joensuu
  - o 013 227 103 / 050 442 2323
  - o beautybox.joensuu@gmail.com
  - o www.beautyboxjoensuu.fi
  - o intialainen päähieronta, kiinteyttävät hoidot
- **Kauneushoitola Kullan Kaunistava Kosketus**
  - o Kirkkokatu 27, 80100 Joensuu
  - o 040 534 8138
  - o www.kullankaunistavakosketus.fi
  - o kuumakivihieronta, syvälämpöhoito, erilaiset kasvohoidot
- **Ketunmarja**
  - o Siihtalanpolku 6 A 4, 80100 Joensuu
  - o 050 598 3290
  - o marja.tiittanen@ketunmarja.fi
  - o www.ketunmarja.fi
  - o luontoon ja hyvinvointiin liittyvät palvelut, lasten retket, virkistyspäivät
- **Kleopatra**
  - o Kauppakatu 10, 80100 Joensuu
  - o 050 552 7444
  - o www.kauneushoitolakleopatra.fi
  - o erilaiset vartalohoidot, kiinteyttävät hoidot, kiviterapia

- **Luonnon Taiga**
  - o Jääkärintie 1 as 1, 80220 Joensuu
  - o 044 345 7919
  - o tiina.ryynanen@luonnontaiga.fi
  - o www.luonnontaiga.fi
  - o aromahieronta, vyöhyketerapia, shiatsu, turvehoidot, kuumakivi-hieronta, erilaiset hieronnat
- **Mehiläinen työterveys**
  - o Rantakatu 24, 5. krs, 80100 Joensuu
  - o 010 414 0666
  - o www.mehilainen.fi
  - o työterveyspalvelut
- **PK-terveys**
  - o Voimatie 2, 2. krs, 80100 Joensuu
  - o Yksityiset asiakkaat 010 762 3333 / Yrityisasiakkaat 010 762 3444
  - o Terveystarkastukset, pienkirurgia, tutkimukset, rokotukset, työterveys, hyvinvointianalyysi
- **Terveystalo**
  - o Kauppakatu 21, 80100 Joensuu
  - o 030 6000
  - o www.terveystalo.com
  - o yleislääkärit, erikoislääkärit, työterveyspalvelut, laboratoriotutkimukset, kuvantamistutkimukset
- **Vetrea**
  - o Nepenmäenkatu 2, 80200 Joensuu
  - o Terapiat, hoidot, kuntoutus ja muut palvelut 040 136 0712
  - o Ateriapalvelut 040 136 1244
  - o info@vetrea.fi
  - o www.vetrea.fi
  - o kokouspalvelut, majoituspalvelut, ravintola- ja ateriapalvelut, hoiva- ja hoitopalvelut

- **Villa Koivuranta**
  - o Huvila – Siimestie 16, 81280 Uimaharju
  - o Sali – Keskustie 5, 81280 Uimaharju
  - o 0400 903 444
  - o pirjo@villakoivuranta.fi
  - o www.villakoivuranta.fi
  - o juhlat, kokoukset, ruokapalvelut, huvilamajoitus, luontoaktiviteetit

## Juuka

- **Kauneuspiste Pia**
  - o Ampumaradantie 49, 83900 Juuka
  - o 050 468 0183
  - o kauneus.pia@gmail.com
  - o www.kauneuspistepia.com
  - o Kiinteyttävä imuhoito, kuumakivihieronta, intialainen päähieronta

## Kitee

- **Eräskin**
  - o Hovinsalontie 7, 82380 Tolosenmäki
  - o Kimmo Kinnari 0400 126 326 / Irma Kinnari 0400 268 168
  - o kimmo.kinnari@eraskin.fi
  - o www.eraskin.fi
  - o majoitus, luontoaktiviteetit, sauna, paintball,
- **Hepovaaran hyvinvointitila**
  - o Tiensivuntie 4, 82430 Puhos
  - o 050 411 9466
  - o hepovaara@gmail.com
  - o www.hepovaara.com
  - o ratsastus- ja hevostaitotunnit, leirit, vaellukset, HeLMi-kurssi (hevosavusteinen läsnäolon taito, mindfulness), mökkimajoitusta
- **Hoituhuone Haalev**
  - o Keisarinkuja 90 b, 82500 Kitee
  - o 050 571 3372
  - o riitta.hakuli@gmail.com
  - o www.haalev.blogspot.fi
  - o hermoratahieronta, energiahoito

- **Karjalan helmi, cottage holidays**
  - o Suopasaarentie 6 A, 82380 Tolosenmäki
  - o 0400 475 404
  - o info@karjalanhelmi.net
  - o www.karjalanhelmi.net
  - o majoitusta, luontoaktiviteetit
- **Karjalan kievari**
  - o Lappeenrannantie 18, 59800 Kesälahti
  - o 0400 260 593
  - o info@karjalankievari.fi
  - o www.karjalankievari.fi
  - o majoitus, ravintolapalvelut, sauna, luontoaktiviteetit
- **Kelkkavuokraus Veikko Vanhanen**
  - o Karsikkoniementie 2 B, 82500 Kitee
  - o 050 560 2565
  - o veikko.vanhanen@gmail.com
  - o www.veikkovanhanen.com
  - o moottorikelkkojen, vesijettien sekä mönkijöiden vuokraus, kalastusretket, safarit
- **Kotipihan hevos- ja luontomatkailutila**
  - o Juurikantie 34, 82580 Juurikka
  - o 050 363 6713
  - o kotipihantila@gmail.com
  - o www.kotipihantila.blogspot.fi
  - o Green Care -ideologiaan perustuvia hevos- ja luontopalveluita
- **Pajarinhovi**
  - o Pajarinniementie 1, 82430 Puhos, Kitee
  - o 020 742 5770
  - o info@pajarinhovi.fi
  - o www.pajarinhovi.fi
  - o hotelli, kylpylä, eläinpuisto, luontoaktiviteetit

- **Palausniemen mökkikylä**
  - Musikanniementie 2-4, 82430 Puhos
  - 041 572 2110
  - [www.fin.palaustravel.com](http://www.fin.palaustravel.com)
  - mökkimajoitus, kalastus, risteilyt, luontoaktiviteetit
- **Riihivalkea, Iomakylä**
  - Valkeavaarantie 18, 82500 Kitee
  - 0400 584 088
  - [riihivalkea@gmail.com](mailto:riihivalkea@gmail.com)
  - [www.riihivalkea.com](http://www.riihivalkea.com)
  - majoitus, sauna, zorbi-palloilu, kalastus, kalliokiipeily, mönkijäsafarit, moottorikelkkailu, pyöräily, ratsastus, juhlat
- **Suomen Pietarhovi Peterhoff**
  - Savikontie 43, 82500 Kitee
  - 0400 570 522
  - [info@pietarhovi.fi](mailto:info@pietarhovi.fi)
  - [www.pietarhovi.fi](http://www.pietarhovi.fi)
  - maisemapuisto, lääkäriasema Medicatur Pietarhovi

## **Kontiolahti**

- **Kauneushoitola HannaMaria**
  - Keskuskatu 21, 80100 Kontiolahti
  - 013 731 228
  - [hanna.pikkarainen@hannamaria.fi](mailto:hanna.pikkarainen@hannamaria.fi)
  - [www.hannamaria.fi](http://www.hannamaria.fi)
  - shiatsu, vyöhyketerapia, aromahieronta
- **Mustavaaran laskettelukeskus**
  - Selkientie 69, 82110 Heinävaara
  - 013 719 890
  - [toimisto@mustavaara.fi](mailto:toimisto@mustavaara.fi)
  - [www.mustavaara.fi](http://www.mustavaara.fi)
  - laskettelu, hiihtokoulu, välinevuokraamo, hiihtoladut



- **Sampon mökit**
  - o Peltolantie 14, 80710 Lehmo
  - o Mila 040 579 1365 / Sampo 0400 170 402
  - o pitkanen@samponmokit.com
  - o www.samponmokit.com
  - o mökkimajoitus, sauna, kalastus, polkupyörät

## **Lieksa**

- **Erä-Eero**
  - o Riippusillantie 12, 81700 Lieksa
  - o 0400 159 452
  - o eero.kortelainen@eraeero.inet.fi
  - o www.eraeero.com
  - o petokuvaus, luontoaktiviteetit, jousiammunta, turvehoidot, virkistyspäivät, juhlat, savusauna
- **Hius- ja kauneusstudio Bianca**
  - o Pielisentie 34, 81700 Lieksa
  - o 0400 460 280
  - o www.hiusjakauneusbianca.com
  - o hierontapalvelut, elektrolymfahoito
- **Jongunjoen matkailu**
  - o Kivivaarantie 21, 81970 Jongunjoki
  - o 0400 949 215
  - o info@jongunjoenmatkailu.com
  - o www.jongunjoenmatkailu.com
  - o mökki, majatalo, sauna, juhlat, luontoaktiviteetit, koiravaljakkoretket
- **Kauneushoitola Edea Koli**
  - o Ylä-Kolintie 39, 83960 Koli
  - o 050 361 1991
  - o info@kauneushoitolaedea.fi
  - o www.kauneushoitolaedea.fi
  - o hieronta, erilaiset kasvo- ja vartalohoidot, raskaushieronta

- **Kestikievari Herranniemi**
  - o Vuonislahdentie 185, 81590 Vuonisahti
  - o 0400 482 949
  - o reception@herranniemi.com
  - o www.herranniemi.com
  - o majoitus, ruokapalvelut, sauna, kokoustilat, kalastus, melonta, turve-, suola ja hunajahoidot
- **Koli-activ**
  - o Rantatie 12, 83960 Koli
  - o 0400 857 557
  - o kolisales@koliactiv.fi
  - o www.koliactiv.fi
  - o patikointi, melonta, luolaseikkailu, polkupyöräily, hiihto, potkukelkkailu, moottorikelkkailu, ravintolapalvelut, kokoustilat, sauna
- **Koli Relax Spa maisemakylpylä**
  - o Ylä-Kolintie 39, 83960 Koli
  - o 020 123 4662
  - o sales.koli@sokoshotels.fi
  - o www.kolirelaxspa.fi
  - o kylpylä (valo-ääniallas, elämysuihkut, saunat, relax-huone), hemmotteluhoidot
- **Kolin keidas**
  - o Ylä-Kolintie 12 B, 83960 Koli
  - o 040 865 0466
  - o kolinkeidas@gmail.com
  - o www.kolinkeidas.com
  - o opastetut retket, sauna- ja metsäyoga, shindo-venyttely, Tarot
- **Pikkukili elämyspiha**
  - o Salonkyläntie 90, 81570 Kelvä
  - o 040 586 2863 / 040 769 0743
  - o pikkukili.elamyspiha@co.inet.fi
  - o www.pikkukili.net
  - o eläinpuisto, näköalatorni, majoitus, kodat, hevosajelua

- **Ruunaan kosket**
  - o Siikakoskentie 65, 81750 Pankakoski
  - o 040 708 5726
  - o rauni@ruunaa.eu
  - o www.ruunaa.eu
  - o koskenlaskut, rentoutuskellunta, puuveneretki, patikointi ja vaellus, savusauna
- **Taigamaja**
  - o Hattuvaarantie 277, 81650 Hattuvaara
  - o 045 270 7440 / 040 580 2111
  - o info@taigamaja.fi
  - o www.taigamaja.fi
  - o majoitus, huskysafarit, luontoaktiviteetit

## Liperi

- **Maatilamatkailu Karvisen kissanpäivät**
  - o Roukalahdentie 33, 83150 Roukalahti
  - o 040 739 1454
  - o martti.karvinen@karvisenkissanpaivat.com
  - o www.karvisenkissanpaivat.com
  - o majoitus, kokoustilat, luontoaktiviteetit, rekiajelu, jääsuunnistus, kottieläimet
- **Rosa Olive – Jalkojenhoito ja hyvinvointipalvelut**
  - o Keskustie 6, 83100 Liperi
  - o 0400 642 911
  - o info@rosaolive.fi
  - o www.rosaolive.fi
  - o shiatsu, vyöhyketerapia, aromaterapia, intialainen päähieronta

## Nurmes

- **Bomba**
  - o Tuulentie 10, 75500 Nurmes
  - o 010 783 0251
  - o www.visitkarelia.fi/bomba
  - o hotellimajoitus, kylpylä (remontissa), lenkkeily, hiihto, retkiluistelu, minigolf, frisbeegolf, poro- ja huskyajelut

- **Bomba-action**
  - o Suojärventie 1, 75500 Nurmes
  - o 0400 879 890
  - o myynti@bomba-action.fi
  - o www.bomba-action.fi
  - o mönkijäsafarit, flyboard, vesijettisafarit, koiravaljakot, luontoaktiiviteetit, mökkimajoitusta, seniorit, erityisryhmät
- **Kauneushoitola Jonna-Miia**
  - o Porokylänkatu 18, 75530 Nurmes
  - o 040 960 3558
  - o jonnamiia@hotmail.com
  - o www.jonnamiia.com
  - o erilaiset kasvohoidot, kuumakiviterapia
- **Majatalo Pihlajapuu – Äksyt ämmät**
  - o Salmenkyläntie 81, 75500 Nurmes
  - o 0400 877 085
  - o aksyt@aksytammat.fi
  - o www.aksytammat.fi
  - o majatalomajoitusta, luontoaktiiviteetit, hiljaiset hetket

## **Outokumpu**

- **Muuraja**
  - o Suvisrannantie 15 A, 83500 Outokumpu
  - o Olli 050 555 2309 / Eeva Leena 050 407 3099 / Matalena 040 838 6730
  - o olli.saikkonen@muuraja.fi
  - o www.muuraja.fi
  - o työyhteisövalmennus, hyvinvointivalmennus, majoitus
- **Outokummun aavekaupunki / Outokummun kaupunki**
  - o Tornikatu 1, 83500 Outokumpu
  - o www.aarrekaupunki.fi
  - o perhematkailukohde, linturetket, golf, luontoaktiiviteetit, urheilu, opastetut retket kaivoksessa

## Polvijärvi

### - Lomakeskus Huhmari

- Huhmarisentie 43, 83700 Polvijärvi
- 020 769 1230
- vastaanotto@huhmarisvaaranloma.fi / myynti@huhmarisvaaranloma.com
- www.lomakeskushuhmari.com
- majoitus, ravintolapalvelut, vesimaailma, saunayoga, kuntosali, hemmotteluhoidot, tyhy-päivät, luontoaktiviteetit, linturetket, juhlat, kokoukset

### - Saarilan maatilamatkailu

- Hanintie 14, 83700 Polvijärvi
- 050 351 4325 / 013 638 695
- saarila@saarila.com
- www.saarila.com
- ruokapalvelut, lomamökit, kotieläinpiha, satupolku, keppihevostalli, luontoaktiviteetit

## Rääkkylä

### - Karelia cottages

- Suursaarentie 95, 82310 Oravisalo
- 044 271 6095
- www.kareliacottages.com
- huvilat, luontoaktiviteetit, geokätköily

## Valtimo

### - Puukarin pysäkki

- Kajaanintie 844, 75700 Valtimo
- 013 454 002
- majatalo@puukarinpysakki.fi
- www.pyykarinpysakki.com
- majoitus, ruokapalvelut, savusauna, hiljaiset hetket