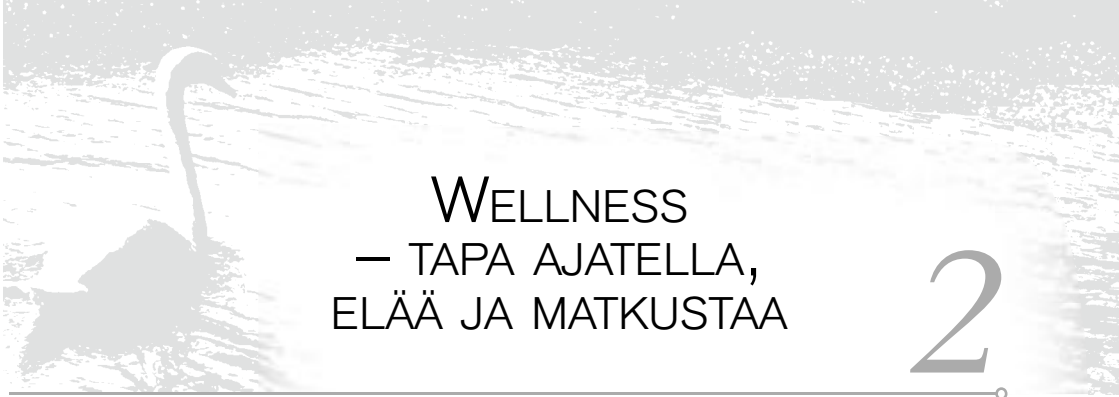


SISÄLTÖ

1. TERVEYS, HYVINVOINTI JA MATKAILU	7
Terveys ja hyvinvointi matkailun historiassa	7
Terveys ja matkailu	16
Hyvinvointi ja matkailu	26
2. WELLNESS – TAPA AJATELLA, ELÄÄ JA MATKUSTAA	39
Wellness terveysmatkailun kentässä	39
Wellness – tapa ajatella ja elää	42
Wellness-ajattelun ja -matkailun nousun syyt	48
Wellness-matkailu matkailun kysynnän ja tarjonnan viitekehyksenä	67
3. MATKAILIJAT, MOTIIVIT, KULUTTAJAKÄYTTÄYTYMINEN JA WELLNESS	75
Elämäntapa ja -tyyli: kuluttamista vapaa-ajan, virkistyksen ja matkailun kentässä	82
Wellness-matkailijan motiivit	97
Wellness-matkailijan profiili ja erilaisia segmenttejä	108
Wellness ja motiivitasot	126
4. WELLNESS – MATKAILUTUOTE JA TUOTEKEHITYS	130
Matkailutuote	131
Asiakaslähtöinen wellness-matkailutuote	137
Wellness-matkailutuote elämyksenä ja muutoksena	160
Wellness-matkailutuote tarinana ja kertomuksena	173
Wellness-matkailutuotteen tuotekehitysprosessi	180

5. MATKAILUALA, MATKAILUKOhteet JA WELLNESS	187
Matkailukohteet ja wellness-matkailu	188
Esimerkkejä kansainvälisestä wellness-matkailutarjonnasta	200
Suomalaisten wellness-matkailu ulkomaille	205
Wellness-matkailutarjonta Suomessa	209
Matkailuala ja wellness-matkailu	221
6. WELLNESS-MATKAILUN KEHITTÄMINEN JA TULEVAISUUS	231
Suomalaisia terveys-, hyvinvointi- ja wellness-matkailun kehittämishankkeita	232
Wellness-matkailun tulevaisuus	245
Lähteet	253



WELLNESS – TAPA AJATELLA, ELÄÄ JA MATKUSTAA

2

Wellness terveysturmatkailun kentässä

Terveysturmatkailu voidaan määrittää laajasti ”turmatkamiseksi kotipaikkakunnalta terveyteen liittyvien syiden vuoksi”. Turmatkan tavoitteena voi olla terveyden parantaminen tai sen edistäminen, ja turmatkan aikana osallistutaan parantaviin hoitoihin, menetelmiin, kursseihin tai ylipäänsä terveyttä edistäviin tai parantaviin palveluihin. Monissa maissa terveysturmatkailu on nähty mahdollisuutena taloudelliseen kasvuun, ja koska se on taloudellisesti tuottavaa toimintaa, siihen on kiinnitetty yhä useammassa maassa ja useammalla taholla huomiota. Terveysturmatkailupalvelujen kasvavaan kysyntään ja kehittymiseen on havaittu useita demografisia, ekonomisia ja elämäntyyliin liittyviä selittäviä tekijöitä (esimerkiksi väestön ikääntyminen, elämäntyylin muutokset, kokeneet turmatit ja terveydenhoitosysteemeissä havaitut epäkohdat).⁵⁰ Näitä syitä terveysturmatkailun kasvuun tarkastellaan myöhemmin tässä luvussa.

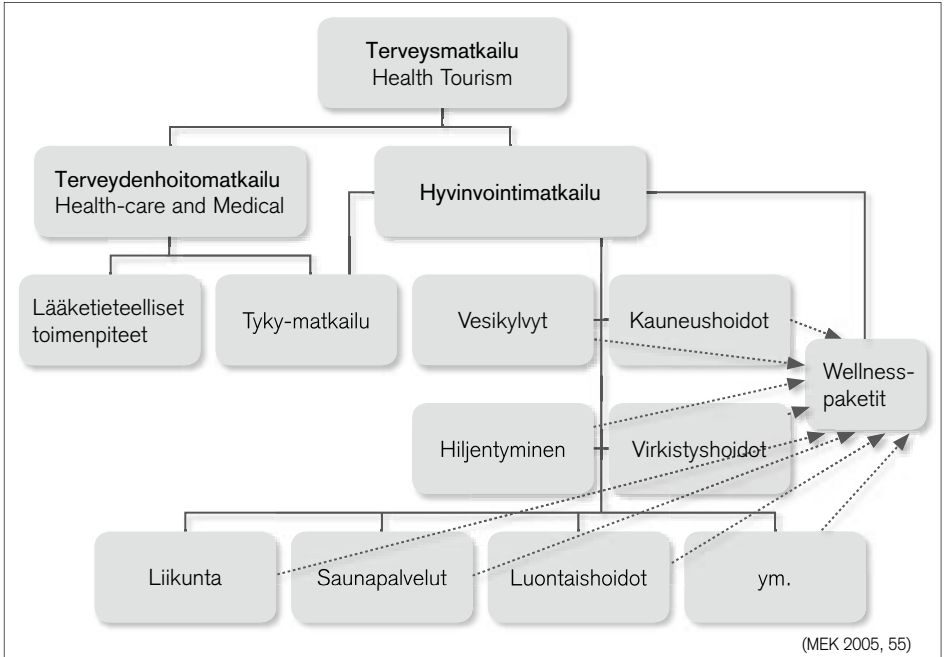
Turmatkailun edistämiskeskuksen tekemässä selvityksessä päädyttiin kuvion 10 mukaiseen jaotteluun terveys-, terveydenhoito- ja hyvinvointiturmatkailun nimikkeiden kesken. Tässä jaottelussa terveysturmat-

kailu (*health tourism*) nähdään kattoterminä, jonka alle kuuluvat sekä terveydenhoitomatkailu että hyvinvointimatkailu. Terveydenhoitomatkailuun kuuluvat matkat, joiden aikana matkailija on lääketieteellisen toimenpiteen kohteena. Hyvinvointimatkailu nähdään kattavana kokonaisuutena, johon kuuluu useita erilaisia palveluja ja tuotteita, jotka on tarkoitettu elvyttämään ja ylläpitämään mielen, sielun ja kehon hyvinvointia. TYKY-matkailu on yhdistelmä terveydenhoito- ja hyvinvointimatkailua. Wellness-tuote on osa hyvinvointimatkailua, ja voi pitää sisällään kaikki edellä mainitut hyvinvointimatkailuun liittyvät palvelut, tai sitten vain yhden niistä. Lisäksi se sisältää usein myös kulttuurisen elämyksen. Kulttuurielämyksen lisäksi wellness-tuotteen erottaa hyvinvointituotteesta ennen kaikkea paikan, ilmapiirin, puitteiden, palvelun, tuotekokonaisuuksien ja henkilökunnan ammattitaidon korkealaatuisuus. Wellness-tuote on suunniteltu hyvin, jotta se stimuloi kaikkia aisteja esteettisessä ympäristössä. Lisäksi se on segmentoitu, markkinoitu ja toteutettu kokonaisuus, johon kuuluu hemmottelu- ja luksuselementtejä.⁵¹

Wellness-matkailun katsotaan yleensä olevan terveysturismimatkailun (*health tourism*) yksi alaluokka. Terveysturismimatkailu on globaalilla tasolla yleensä määritelty laajaksi turismiteollisuuden segmentiksi, johon sisältyy wellness-matkailu. Terveysturismimatkailu voidaan määrittellä matkailuksi, jonka tavoitteena on parantua esimerkiksi sairaudesta tai taudista. Käsitteitä terveysturismimatkailu ja wellness-matkailu käytetään usein päällekkäin ja jopa toistensa synonyymeinä. Kun matkailuteollisuus ja kuluttajat tulevat kuitenkin yhä tietoisemmiksi ja erottelevimmiksi, näiden kahden termin erottaminen toisistaan on odotettavissa. Itävallan matkailuorganisaation (ANTO) teettämän tutkimuksen mukaan kuluttajat tekevät jo eron termien ”terveys” ja ”wellness” välille. Wellness-termiin liitettiin kuohuviini ja luksus. Lisäksi wellnessiin yhdistettiin kevyt liikunta, esimerkiksi virkistykseen tähtäävä uiminen ja kävely. Terveysturismimatkailuun liitettiin vastaavasti mineraalivesi ja kaikenlainen liikunta lukuun ottamatta extreme-lajeja.⁵²

Teknisesti terveysturismimatkailun voidaan katsoa koostuvan kahdesta eri osa-alueesta: terveydenhoitomatkailusta (*health-care and*

KUVIO 10. Terveysmatkailun suositeltavat nimikkeet.

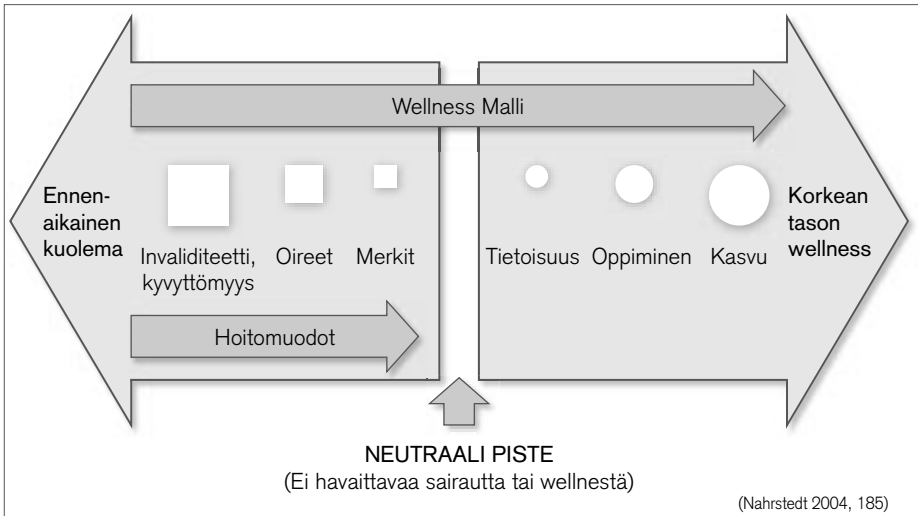


medical tourism) ja wellness-matkailusta. Vaikka käsitteet eroavat käyttöyhteyksien mukaan, sekä terveydenhoito- että wellness-matkailun tärkeimpänä tavoitteena on terveyden edistäminen ja säilyttäminen. Näiden kahden matkailusegmentin välillä on kuitenkin olemassa tärkeä ero. Kun tarkastellaan matkailukysyntää tässä yhteydessä, on esitetty ajatus siitä, että vain terveet ihmiset voivat tehdä wellness-matkan. Tämä on hyvin tiukka rajanveto, ja perustavana tekijänä on matkailijan pyrkimys sairauden ennalta ehkäisemiseen. Kuitenkin on mahdollista, että wellness-loma vieteään hotellissa tai kylpylässä, jossa käytetään samoja palveluja kuin johonkin tiettyyn tautiin tai sairauteen parannusta etsivät terveysmatkailijat. Terveyden ylläpitämisen ja edistämisen motiivi on eri kuin sairauden parantaminen⁵³. Sen lisäksi että wellness-matkailussa on kyse sairauksia ennaltaehkäisevästä toiminnasta, sen kautta tavoitellaan myös mielihyvän ja luksuksen kokemuksia⁵⁴.

Palvelujen tuottajien kannalta tarjonta voi olla kohdistettu sekä terveille wellness-matkailijoille että sairaille terveydenhoitomatkailijoille. Hoitopalvelut voivat perustaa infrastruktuurin, joka tarjoaa palveluja sekä terveydenhoito- että wellness-matkailijalle. Lisäksi hoitopalvelut voivat myös tarjota erikoistuneita asiantuntijapalveluja ja hoitoja. Wellness-toimialan (*wellness industry*) ja perinteisen lääketieteellisten jakelukanavien välinen erottelu auttaa myös ymmärtämään wellness-matkailu -käsitettä. Wellness-toimiala kohdistaa tuotteensa terveille ihmisille proaktiivisesti. Perustava ajatus on se, että ihmiset vapaaehtoisesti ovat toimialan asiakkaina käyttäen sen palveluja tunteakseen itsensä terveemmäksi, näyttääkseen paremmalta, hidastaakseen ikääntymisestä seuraavia vaikutuksia tai ehkäistäkseen sairauksia kehittymästä. Puhtaimmillaan wellness-matkailu voidaan määritellä matkailuksi, jossa terveitä ihmisiä autetaan ehkäisemään ongelmia, jotta he pysyvät sekä fyysisesti että psyykkisesti hyvässä kunnossa. Terveydenhoitomatkailussa sen sijaan tuotetaan reaktiivisesti tuotteita ja palveluja ihmisille, joilla on jokin tauti, sairaus tai lääketieteellinen tila (esim. syöpäkasvain tai toipuminen kirurgisesta toimenpiteestä). Terveydenhoitomatkailutuotteet on kohdistettu joko hoitamaan oireita tai poistamaan epäterveellinen tila. Toisin sanoen, ihmisestä voi tulla terveydenhoitomatkailija vasta kun hänellä on jokin hoitoa vaativa sairaus tai lääketieteellinen tila.⁵⁵

Wellness – tapa ajatella ja elää

Wellness-käsitteen kehitti amerikkalainen psykiatri Halbert Dunn (1959). Tämän voidaan katsoa olleen alkusysäyksenä terveystieteen täydentämiselle. Wellness-käsitteen keskiössä on Maailman terveysjärjestön (WHO) määritelmä terveydestä: ”Terveys on täydellisen fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila - ei pelkästään sairauden, taudin tai heikkouden puuttumisen tila.” Wellness-sana on yhdistelmä sanoista hyvinvointi (*well-being*) ja fitness (*well-ness*). Terveystieteen dynaamista luonnetta voidaan hahmottaa sairaus/wellness -jatkumolla. Tämä on havainnollistettu kuviossa 11. Jatku-



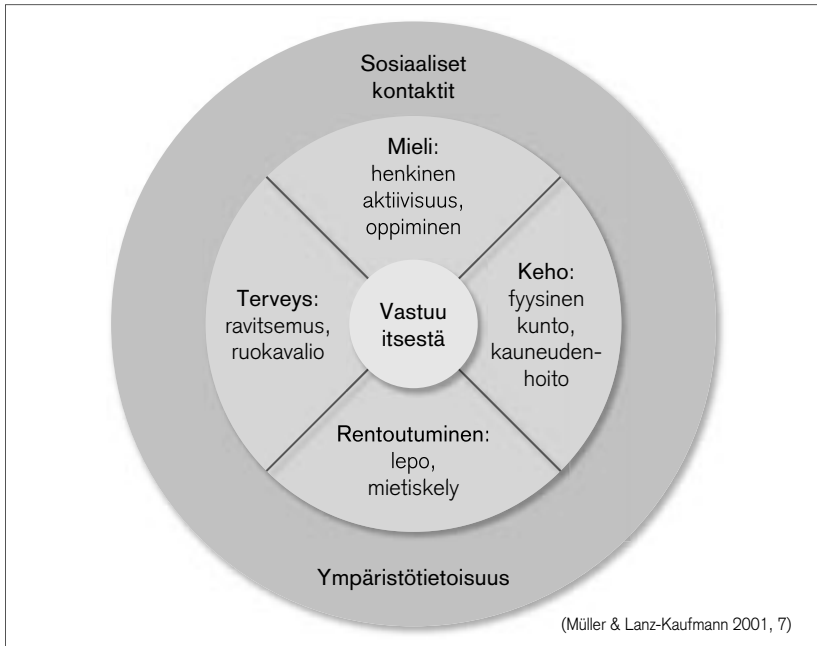
KUVIO 11. Sairaus/wellness -jatkumo.

mo tukee vahvempaa eriyttämistä terveyden ja sairauden käsitteiden välillä, mutta se tarjoaa myös uuden näkökulman sairauteen.⁵⁶

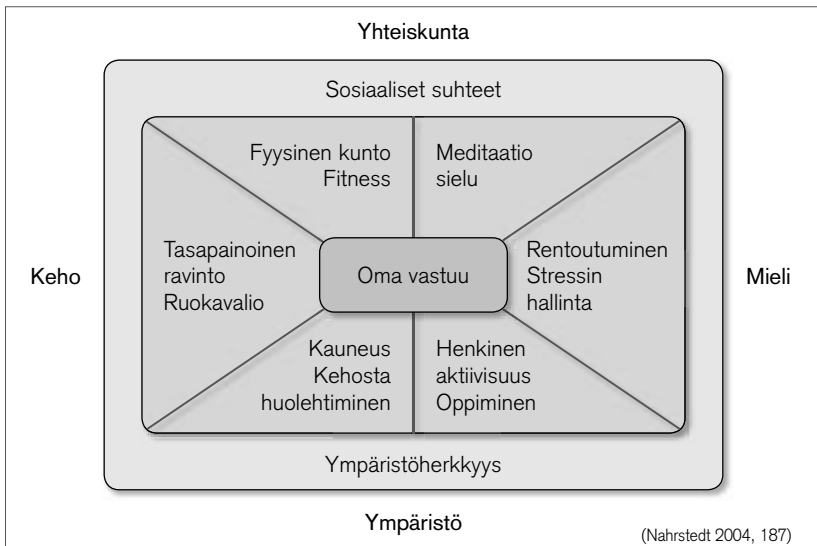
Terveys nähdään nyt dynaamisena prosessina, jonka tavoite voidaan määritellä ”korkean tason wellnessiksi”. Se on elämäntapa tai -tyyli, jonka yksilö itse määrittää. Korkean tason wellness voidaan nähdä keinona eliniän pidentämiselle:

”Wellness voidaan parhaiten kuvailla elämäntapana. Se on elämäntyyli jonka sinä itse, yksilönä, luot saavuttaaksesi korkeimman potentiaalisi hyvinvointiin. Sinun elämäntyyliisi koostuu teoista joita voit kontrolloida, esimerkiksi miten harjoitat liikuntaa, syöt, hallitset stressiä, ja koet ympäristösi. Korkeamman tason wellneksen saavuttaminen vaatii jatkuvaa pyrkimystä terveempään elämäntapaan.”⁵⁷

Tässä yhteydessä esitellään kaksi mallia, joissa wellness-ajattelu kiteytetään. Ensimmäinen malli on kuviossa 12. Se on yleisesti wellness-matkailua käsittelevässä kirjallisuudessa esiintyvä ”laajennettu wellness-malli” (*expanded wellness model*), jonka ovat laatineet Müller & Lanz-Kaufmann (2001)⁵⁸. Mallissa ajattelu lähtee kuvion keskeltä, eli ihmisen vastuusta itsestään. Seuraavalla ke-



KUVIO 12. Laajennettu wellness-malli.



KUVIO 13. Korkean tason wellnessin elementit.

hällä esitetään kehon, sielun ja mielen elementit (fyysinen kunto, kauneudenhoito, ravitseminen, ruokavalio, lepo, mietiskely, henkinen aktiivisuus ja oppiminen), joista itsenäinen huolehtiminen edistää hyvinvointia ja terveyttä. Uloimmalla kehällä liikutaan yksilön ulkopuolisissa hyvinvointiin vaikuttavissa tekijöissä. Sosiaaliset suhteet ja ympäristö/ympäristötietoisuus ovat myös keskeinen osa ihmisen hyvinvointia. Näiden mainittujen seikkojen tasapainon saavuttaminen on siis wellness-ajattelun tavoite.

Toinen malli on kuviossa 13, jossa esitetään korkean tason wellnessin elementit. Myös tämän mallin ajattelu lähtee yksilön omasta vastuusta hyvinvoinnistaan. Seuraava taso on eritelty hieman tarkemmin kuin edellisessä, sillä se on pilkottu kuuteen osaan: meditaatio ja sielu, rentoutuminen ja stressin hallinta, henkinen aktiivisuus ja oppiminen, kauneus ja kehosta huolehtiminen, tasapainoinen ravinto ja ruokavalio sekä fyysinen kunto ja fitness. Seuraavalla kehällä tulevat sosiaaliset suhteet ja ympäristöherkkyys. Tämä malli liittyy wellness-ajatteluun pystysuorassa akselissa yksilön ympäristöön ja yhteiskuntaan ja vaakasuorassa yksilön mieleen ja kehoon.

Wellness voidaan kuvailla tilaksi, jossa keho, sielu ja mieli ovat tasapainossa. Tähän kuuluu kokonaisvaltainen näkemys siitä, että kyse on yksilön omasta vastuusta, jonka tiedostaen hän huolehtii omasta fyysisestä kunnosta, kauneudesta, noudattaa terveellistä ruokavaliota, rentoutuu ja mietiskelee säännöllisesti ja ottaa ympäristön huomioon kaikissa toimissaan. Wellnessiä pidetään elämäntapana, jonka tavoitteena on terve keho, sielu ja mieli. Tämä saavutetaan hankitun tiedon ja sen kautta saavutettujen positiivisten kokemusten kautta, jotka liittyvät wellnessin osa-alueisiin. Wellness voidaan nähdä myös eräänlaisena itsensä löytämisen elämäntyylinä aikakautena, jota kuvastaa lisääntynyt stressin määrä. Stressin vuoksi hyvinvointi nähdään kokonaisvaltaisena filosofiana, johon kuuluvat onnellisuuden hetkelliset tuntemukset, mutta myös pitkän aikavälin tyytyväisyys. Wellness-ajattelun mukaisesti yksilö pyrkii saavuttamaan kokonaisvaltaisen tasapainon ja harmonian. Tämä tapahtuu siten, että tutustutaan omiin fyysisiin ja tunneperäisiin perustarpeisiin - ja miten nämä tarpeet tyydytetään.⁵⁹

Toisin sanoen wellness on aktiivista hyvinvointia, jossa korostuvat terveys, urheilu, kunto ja ruokavalio. Kun katsotaan elämäntapaa, johon wellness-ajattelu kuuluu, henkilökohtainen hyvinvointi koetaan tärkeäksi. Tässä yhteydessä hyvinvointi tarkoittaa kokonaisvaltaista mielihyvää ja ilon tunnetta. Samalla yksilön vastuu oman hyvinvointinsa tuottajana ja arvioijana on hyvin keskeinen. Wellness-ajattelun voisi kiteyttää seuraavasti: ”onnellinen mieli onnellisessa kehossa”⁶⁰.

Nykyajan kuluttajat etsivät hyvää elämää ja tavoittelevat nautintoja. Hedonistinen nautinto ja tekemisen ilo ovat ne kaksi seikkaa, jotka tekevät vapaa-ajasta merkityksellistä kuvion 14 mukaisesti. Hedonismilla tarkoitetaan nautintoja arvostavaa tapaa elää. Hedonistisessa nautinnossa korostuvat hetkelliset, positiiviset ja vahvat tunteet, joissa tiedon merkitys on hyvin vähäinen. Nautinnossa on kyse hetkellisestä mielihyvän tunteesta, jonka syitä tai seurauksia ei juuri mietitä, vaan tunne otetaan vastaan. Kun elämän laatu punnitaan hyvien ja huonojen kokemusten erotukseksi, ihminen janoaa hyviä (hedonistisia) kokemuksia, jotta elämän laatu pysyisi tyydyttävänä ja hyvänä. Hedonismia käsittelevät kuluttajatutkimukset ovat osoittaneet, että tarjottuihin nautintoihin totutaan ja niihin kyllästytään. Niinpä uuden nautinnon tulisi tarjota kokijalleen jotain uutta ja ennen kokematonta.⁶¹ Koska wellness elämäntapana vaatii myös aktiviteetteja, luonnollisesti tekeminen ja siihen lukeutuva ilo kuuluu ajattelun piiriin. Sen lisäksi että vapaa-ajan toiminnalla on tavoite terveyden edistämisessä, siihen kuuluu siis mielekäs tekeminen.

Nautintoja korostava hedonismi ei selitä yksinään vapaa-ajan merkityksellisyyttä. Vapaa-aikaa tulee tarkastella myös tekemisen ilona, joka tuo esiin mahdollisuudet uusiin haasteisiin, oppimiseen ja luovuuteen⁶². Nämä samat elementit korostuvat myös wellness-ajattelussa, jossa erityisesti uuden oppiminen on keskeisellä sijalla. Oppiminen on välttämätöntä kun kehitetään omaa elämäntyyliä korkean tason wellnessin suuntaan. Terveellisen elämän ja optimaalisen wellneksen edellyttämät perusolosuhteet ja olennaiset elementit täytyy tunnistaa hyvin selkeästi. Maailman terveysjärjes-

KUVIO 14. Hedonismiin ja tekemisen iloon liittyviä asioita

HEDONISMI –NAUTINTO	TEKEMISEN ILO
Nautintoihin liittyy vahvoja tunteita: riemu, hurmio, innostus – ja vain vähän ajattelua	Harrastukset ja askareet, joiden tekeminen vie mukanaan
Aistimukset ovat hetkellisiä, tapahtuvat ”tässä ja nyt”, ei tiedollista tulkintaa tai merkityksenantoa	Tekeminen antaa vilkkauden, luovuuden ja aikaansaannin tunteen
Oravanpyörä: nautintoihin ja hyviin asioihin sopeudutaan, niitä pidetään itsestäänselvyyksinä	Iloinen ihminen ajattelee luovasti, joustavasti ja on avoin uudelle informaatiolle, ja yhdistää luovasti eri osia kokonaisuudeksi
Elämän laatu = hyvät hetket - huonot hetket	Ilo liittyy osaamiseen ja taitojen kehittymiseen
Monet tuotteet tuovat vain hetkellistä ja ohimenevää iloa elämään (kulutus)	Sosiaaliset suhteet (perhe ja ystävät) ja instituutiot (demokratia) myötä-vaikuttavat

(mukailtu Timonen 2005, 2)

tön (WHO) esittämä määritelmä terveydestä osoittaa ensimmäiset vihjeet siitä, mikä on tavoite: ”täydellinen fyysinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi”. Niinpä wellness-elämäntyylin pitää keskittyä vähintään näihin kolmeen elementtiin⁶³.

Fitness on yksi osa fyysisistä hyvinvointia matkalla kohti korkean tason wellnessiä. Tähän täytyy kuitenkin lisätä muut elementit kuten hyvä ravinto, kauneus, rentoutuminen, mentaalinen aktiivisuus, sosiaalinen harmonia ja ympäristöllinen herkkyyks. Ihmiskunnan koko historian potentiaalia (alueellinen ja globaali kulttuuri) tulisi käyttää hyväksi tämän tavoitteen saavuttamiseksi. Maailman kuuden tai seitsemän kulttuuripiirin lähestymistavat terveyteen ovat yhä intensiivisemmässä vuorovaikutuksessa keskenään, esimerkiksi aasialaiset lähestymistavat kuten perinteinen kiinalainen lääketiede, jooga, Ayurveda, tai chi, gi gong, reiki ja shiatsu sekä länsimainen fysioterapia. Meditaatio on jo yhdistetty yhtenä esimerkkinä korkean tason wellnessiin. Wellness-käsite pyrkii yhdistämään nämä erilaiset lähestymistavat.⁶⁴